

用不甘“回敬”低谷

——专访李冰洁



2025年11月16日，获得冠军的河北队选手李冰洁在第十五届全运会颁奖仪式上。
新华社记者 丁增尼达 摄(资料片)

□新华社记者 杨帆 高萌 张玮华

不觉间，距离14岁的李冰洁初登亚锦赛舞台、强势摘得女子400米自由泳冠军，已过去近十年。在这“金子般”的岁月中，李冰洁始终直面泳坛激流，逐步成长为中国女子长距离游泳项目的“扛旗者”。

日前，李冰洁在接受新华社记者专访时表示，“不甘心”是支撑她从低谷重回巅峰的动力，她期待把自己推到世界顶尖水平，继续实现突破。

巴黎之旅 遭遇打击

李冰洁在东京奥运会的表现足够完美：女子400米自由泳，4分01秒08获得铜牌，并刷新亚洲纪录；女子4×200米自由泳接力，她与队友杨浚瑄、汤慕涵、张雨霏夺得金牌并打破世界纪录，成就中国游泳一大“神迹”。

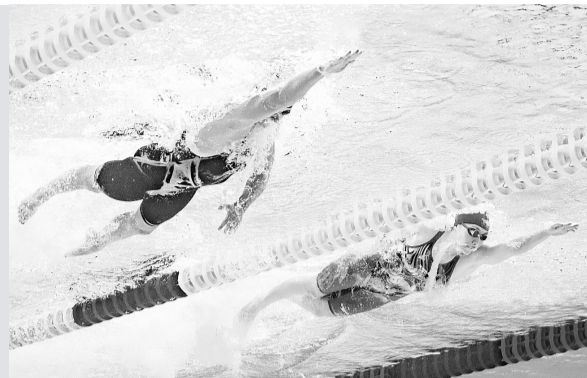
经此一役，李冰洁锚定了新的目标——在巴黎奥运会前的世界大赛上，缩小与偶像、美国名将莱德茨基间的距离，并在巴黎实现突破。可事与愿违，巴黎奥运会上李冰洁出战5项比赛，只收获一枚接力铜牌。

“我在东京拿了比较不错的成绩，所以去巴黎我有更高的目标。可能因为前期训练上的一些问题，包括伤



2025年11月10日，第十五届全国运动会女子400米自由泳决赛中，河北队选手、保定籍运动员李冰洁以4分01秒17的成绩获得金牌。

河北日报记者 耿辉 摄(资料片)



2025年7月27日，世界游泳锦标赛游泳项目女子400米自由泳决赛在新加坡举行，李冰洁在最后时刻“绝杀”老对手、美国名将莱德茨基，以3分58秒21获得亚军，刷新自己保持的亚洲纪录。图为李冰洁(下)在比赛中。
新华社记者 夏一方 摄(资料片)

病的问题，导致成绩不是很理想。”李冰洁说，“打击比较大，不仅是身体上，也是心理上，从巴黎回来休整了很长一段时间。”

不过，李冰洁早已习惯从失败中奋起。回到河北泰华锦业游泳俱乐部(下称泰华俱乐部)后，她在冬训中刻苦训练。“当时大概知道自己为什么和目标越来越远，也是在那一段时间，我不断总结自己、总结比赛，和教练有了很多交流，希望能找到短板。”

李冰洁自认是肯吃苦的运动员，一直在通过大赛成长。“可能我在游泳上有一些天赋，我就会想更努力一些，最终我确实突破了一些短板。”

强势复出 打破质疑

2016年，为在泳池项目上取得突破，河北省体育局游泳跳水运动中心联合衡水泰华锦业房地产有限公司创建河北泰华锦业游泳队，同时成立俱乐部。这种“省企联办”的新模式，为队伍的训练、生活、学习提供全方位保障。

从那时起，泰华俱乐部就成为了李冰洁的“家”，成为一个包容她去破茧成长的地方。“俱乐部给了我非常好的训练氛围和生活环境，每一次从低谷回到巅峰，俱乐部的‘家人们’都在关注我、支持我，让我很踏实、很安心。”

因为“不甘心”，低谷时的李冰洁坚信自己的能力不止于此，可以再往高处走，所以充满了斗志。“自信心也很重要，想从低谷期回到高处，自信心是非常重要的。大家都说‘守擂者更难’，我觉得守擂者更需要自信心，一个人在赛场上展现强大的自信心才能守住位置。”

2025年，李冰洁强势复出：新加坡游泳世锦赛，她三次登上领奖台，并首次战胜莱德茨基；第十五届全运会，她在女子200米、400米、800米自由泳项目斩获2金1银，以领先亚军5秒多的绝对实力成就1500米自由泳全运会“三冠王”，并带领河北队收获女子4×200米自由泳接力金牌。

“全运会河北队表现非常好，一方面是我自己守住

了几个拿手项目，一方面是队友们的接力成绩很惊喜。我们在接力的排兵布阵上研究了很久，包括接棒的细节，大家最终都是超水平发挥，全队在其他非优势项目上也有突破。”李冰洁说。

记者在泳池边采访拍摄李冰洁时，看台栏杆上趴满了来此外训的北京、内蒙古等地俱乐部的小队员。“平时的训练和生活中，我能感受到很多小队员在看着我，我希望能以身作则，让他们能在我身旁真正学到一些东西。”李冰洁说。

积累信心 剑指未来

赛场外的李冰洁有不少爱好。俱乐部台球室里会有她的身影，一杆接着一杆认真击打；宿舍里有一架钢琴，她时不时会弹上一曲。“我对音乐比较感兴趣，喜欢钢琴。有时候压力大了，会找个没人的地方吼两嗓子，这也是我的一种解压方式。”

李冰洁说，生活中自己是大大咧咧的性格，但训练中非常爱钻牛角尖，哪怕离计划差零点几秒甚至零点零几秒都会不开心。“我觉得比赛时的我，如果可以用一种动物形容，应该是老虎，平时训练生活的时候，可能像一只小狗。”

日前，李冰洁随队前往云南冬训，再次在训练中开启新的一年。谈到过去一年的收获和遗憾，她说：“收获应该是新加坡世锦赛上，非常惊喜地超越了自己的偶像(莱德茨基)。其实我追赶她有8年时间，这次成功是对我训练的一个肯定，也让我之后和她同场竞技有了更大的信心。”

“至于遗憾的话，2025年没能打破女子1500米自由泳亚洲纪录。我关注这个纪录很久了，所以我觉得2026年可以再去突破一下。”她说。

对于更远一些的未来，李冰洁目标明确：“我还是希望，在洛杉矶奥运会之前这几年，能够把自己的成绩推到世界顶尖水平。当然可能会去拓展一些其他爱好，这样能够纾解我平时的训练压力。”



央媒省媒看保定

笔墨传情 公益筑梦——

铅羽铅寻深耕公益书法 护航少年寒假成长

本报讯(新畿輔-保定晚报通讯员牛学伟)寒冬送暖，墨润童心。为丰富社区青少年寒假生活，传承中华汉字文化，践行“写好中国字，做好中国人”的育人初心，保定市莲池区铅羽铅寻艺术培训学校主动担当，联合假日山水华庭物业共同发起硬笔书法寒假公益助学活动，为6-14岁青少年搭建免费学习平台，以笔墨之力传递公益温度，彰显艺术教育机构的责任与情怀。

本次公益助学活动坚持“公益为先、精准施教、全程免费”的原则，面向6-14岁青少年全面开放，无任何报名门槛，切实让优质书法教学资源惠及普通家庭。活动时间为2026年2月2日至2月13日，每日下午16:00-18:00在社区内开展，贴合青少年寒假作息安排，方便家长接送。为兼顾不同年龄段、不同书法基础学员的学习需求，铅羽铅寻组建专业教学团队，精心制定分

层分班教学方案，对零基础学员重点开展握笔姿势、基本笔画的规范训练，为有基础的学员优化字体结构、提升书写质感，让每个孩子都能学有所获、学有所长。

据介绍，汉字是中华优秀传统文化的重要载体，硬笔书写不仅是青少年必备的基础技能，更能滋养耐心、锤炼专注力、提升审美素养，在一笔一划间传递严谨自律的处事态度，实现“以墨润心、以文育人”的教育价值。深耕艺术教育领域以来，铅羽铅寻始终秉持“美育普惠”的理念，深耕公益美育事业，主动打破艺术教育壁垒，让书法艺术走出课堂、走进社区。此次联合社区物业举办公益助学活动，既是对中华优秀传统文化的传承与弘扬，也是机构践行社会责任、传递教育温暖的生动实践，用专业力量为青少年成长赋能。

“公益不是形式，而是用专业传递温暖，让每个孩子

都有机会感受书法之美。”铅羽铅寻相关负责人表示，此次公益书法课将配备经验丰富的教学团队，兼顾教学专业性、课堂趣味性，通过趣味讲解、手把手辅导等方式，帮助孩子们夯实书写基础，感受汉字魅力，真正实现“写好中国字，做好中国人”的育人目标。假日山水华庭物业相关负责人也表示，此次联动是“社区搭台、机构赋能、居民受益”的良好范例，期待与铅羽铅寻携手，通过更多公益活动，营造书香满社区、关爱伴成长的良好氛围。

目前，本次硬笔书法寒假公益助学活动报名通道已正式开启，6-14岁青少年均可免费报名参与。未来，铅羽铅寻将持续坚守公益初心，整合优质教学资源，推出更多贴合青少年成长需求的公益美育活动，以笔墨传文脉、以公益暖人心，用专业与责任护航青少年全面成长，彰显艺术教育的温度与力量。