



都说岁月催人变老 我偏要与时间赛跑

全国春季游泳锦标赛成绩达标，孙杨期待再战全运

记者 刘瑞平 报道

艰难归来

去年8月，孙杨解禁复出第一战，虽然无关积分，但他还是很认真地准备，在合肥，他夺得男子400米自由泳金牌。

获得亚军的湖北小将徐海博，一直视孙杨为偶像，在领奖台上，徐海博掏出手机，与孙杨合影，并把合影当成了社交媒体的头像。

3月19日，徐海博在游泳春锦赛男子400米自由泳预赛上再次与孙杨同组竞技，他以0.07秒的优势超越孙杨，获得预赛第一，孙杨名列第二。

“杨哥有所保留了。”徐海博说，面对这一问题，孙杨说了句意味深长的话：“我每一次比赛都会全力以赴。”

果然，晚上的决赛，孙杨一出发就处在落后位置，第一次触壁时竟然名列第五。所有人都认为孙杨会后程发力，只有他知道最后时刻他是否力不从心。孙杨超越了徐海博，却输给了山东小将刘培鑫1秒14。

“从高原下来，没有调整就直接以赛代练，身体还比较疲劳，再加上身体有伤，膝盖也不舒服，打了五针封闭，能游出今天这个成绩，已经很满意了。”

从泳池里往外走的时候，孙杨不停地扭头看大屏幕上的成绩，看得出来，他还是有所期待的。虽然没拿冠军，但他顺利达到冠军赛的A标，获得了争夺全运会入场券的资格，这才是他最重要的目标。

上午的预赛和晚上的决赛，孙杨在离开赛场时都举手向观众致意，并鞠躬感谢泳迷的支持。19日的比赛，近两千张套票开票不到一个小时就全部售罄，很多泳

2025年全国春季游泳锦标赛，34岁的奥运冠军孙杨与一众年轻小将同场竞技，夺得男子400米自由泳亚军，并顺利达到全国冠军赛的A标，获得角逐全运会参赛权的资格。

这是孙杨今年的第一个目标，接下来，他还要进行更多尝试。失去的四年，他要重走一遍，但时间是他最大的对手。

两个月后，冠军赛就将打响，孙杨必须与时间赛跑。比他小20岁的选手已经向他发起冲击，曾经的王者，在逐渐老去。“我要再坚守坚守，跟孩子们一起成长。”孙杨说。

迷都是从外地飞来青岛，拖着行李箱就来到看台为孙杨助阵，对春锦赛这样的比赛来说，还是第一次，这很容易让人想起2017年全运会时泳迷进入赛场的情景。

那一年，孙杨在全运会上夺得6金1银，风光占尽。

虽然没有夺冠，孙杨的粉丝们还是报以热烈的掌声，这一次，孙杨很平静，甚至还会笑着跟记者讲述他的训练经历，看得出来，他在情绪管理方面成熟了很多。

“我已经五年没有上高原了，很不适应，也很艰苦，好在我咬牙坚持下来了。我一直在坚守，要想继续坚守，就必须付出更多的努力。”孙杨说。

在一次演讲中，孙杨回顾自己刚刚解禁时的情景：刚开始训练都是一个人，没有教练也没有团队，找到的游泳馆设备老旧，少有人来，冬天极冷，夏天闷热，空旷的馆里还透着风。

无数次训练的间歇，他坐在池边，看着场馆的天空，回想起多年的职业生涯，质疑过自己坚持的意义，也曾为即将到来的复出忐忑不安。

19日的青岛，千百双手为他挥舞，千百个笑容为他绽放，让人想起赵传的《我终于失去了你》，泳迷们用热情又迎回了他。

在这一刻，孙杨终于明白了坚守的意义。

归来之路虽然艰难，孙杨却义无反顾：“每当我跃入水中，把浪花甩在身后，心中的那份欣喜就是最好的回答。纵使身在无人

问津的空谷，热爱是指引我向上的灯塔。”

似水流年

如果没有五年前的那场风波，孙杨也许早就功成身退，也不会有今天的坚守。

他的荣誉，足以书写传奇。

2011年，20岁的孙杨惊艳上海世锦赛，获得800米和1500米自由泳金牌，成为首个获得奥运项目世界冠军的中国男子游泳运动员。

2013年，孙杨首摘世锦赛男子400米自由泳，并成功卫冕800米和1500米自由泳。

2015年，孙杨卫冕400米自由泳，并实现800米三连冠。

2017年，孙杨400自三连冠，并夺得200自金牌，成为首位实现男子200米、400米、800米和1500米自由泳世锦赛大满贯的选手。

2019年，孙杨超越澳大利亚名将索普，实现400自四连冠，并拿到200自金牌，连续5届世锦赛都拿到两枚及以上金牌，那时的孙杨才28岁，依然是游泳运动员的黄金年龄。

而在奥运赛场上，孙杨在2012年夺得男子400米自由泳金牌，成为首位获得奥运会金牌的中国男子游泳运动员，在随后的1500米自由泳比赛中，他以14分31秒02的成绩打破世界纪录获得冠军，这个纪录直到12年后才被打破。

2016年里约奥运会，孙杨获得200自金牌，成为世界上第一位集200自、400自和1500自奥运冠

军于一身的男运动员。

意外突发，2020年，孙杨的职业生涯突然暂停。在缺席了东京和巴黎奥运会后，世界泳坛已经不是当年的样子，优质偶像变成了马尔尚、潘展乐、覃海洋，而在巴黎奥运会上，孙杨最难被打破的纪录也被美国选手芬克以14分30秒67改写。

至此，孙杨创造的世界纪录全部被刷新。

一池清水，从来就不曾停止奔流，再辉煌的过往，也会归于平寂。

岁月神偷

失去的时间，孙杨不愿意轻易流走，所以他决定把没走好的路，再走一遍。

这一次，他选择再次冲击全运会，选择了自己的优势项目400米自由泳。

这是一场充满看点的比赛：男子400米自由泳，有213名选手参赛，而本次春锦赛共有1093人参赛，其中男运动员597人，也就是说，超过1/3的人，都报了这个项目，是所有项目中报名人数最多的。

而其中，孙杨的年龄是最大的。

谈到为什么会有这么多人报400自，冠军刘培鑫的教练金浩认为，这次春锦赛，主要是检验冬训成果，400自既需要有氧耐力，又需要速度和无氧，能够全面体现一个运动员的能力。通过比赛，可以看出冬训效果，至于成绩并不重要。

这次春锦赛，报男子400自的选手几乎都兼报了其他项目，跨泳姿也是常态，山东小将张展硕虽然没报400自，但报了1500米自由泳、200米蝶泳、200米蛙泳、100米仰泳、200米混合泳和400米混合泳，而他也被认为是孙杨400自最主要对手之一。

年轻人在憧憬无限可能，而孙杨只能为一个目标全力以赴，成年人的世界，有时候就是如此无奈。

1991年12月出生的孙杨，曾经在无数大赛中战胜对手，这一次，他要首先战胜自己，面对这些年轻的后辈，他要克服巨大的心理落差。

2007年，孙杨第一次入选国家队，也是在那一年，记者第一次现场观看了孙杨的比赛，在武汉城运会上，他一人夺得7枚金牌，一颗新星冉冉升起。

如今，34岁的孙杨站在起跳台上，往左右一看，都是一些稚嫩的面孔，一如当年的自己。

213名参加400自的选手，有数量巨大的小将出生于2011年，比孙杨小了整整20岁，还有5名选手，出生于2012年，朱宏珺奕和李子昂甚至出生于2013年和2014年。

预赛中输给了2007年出生的徐海博，决赛中输给了出生于2006年的刘培鑫，这两个人说，孙杨是他们的偶像，而在赛后领奖时，孙杨再次用手机与两人合影，三个人都露出灿烂的笑容。

“我要再坚守坚守，与孩子们一起成长。”孙杨感慨地说。

作为世界上唯一的奥运会、世锦赛男子200米、400米和1500米自由泳大满贯选手，孙杨曾经在400自这个项目上实现世锦赛四连冠，统治世界泳坛近十年。如今，当他的对手变成年龄不到自己一半的后辈，谁都明白，他的对手，只有岁月。