



6月22日凌晨，第19届世界游泳锦标赛女子200米自由泳结束决赛争夺，山东淄博籍选手杨浚瑄以1分54秒92摘金，为中国队夺得本届大赛首枚金牌。

杨浚瑄力压群芳，为中国游泳队打开了金牌账户。至此，这名20岁的小将实现了奥运会、世锦赛、短池世锦赛、亚运会、青奥会、全运会、军运会的金牌大满贯，成为中国游泳最年轻的大满贯选手。

杨浚瑄摘得女子200米自由泳金牌，为中国游泳队打开金牌账户。 新华社发

# 恰英雄少年，风华正茂

## 20岁淄博姑娘杨浚瑄首夺世锦赛金牌，成中国泳坛最年轻大满贯选手

记者 刘瑞平 怀晓

### 竞技状态极佳

中国游泳军团本次世锦赛开局表现有些低迷，张雨霏、汪顺、徐嘉余等人没有拿到理想的成绩。直到22日凌晨的女子200米自由泳决赛，杨浚瑄打破了这一局面。

杨浚瑄在本次赛会上显示出了极佳的竞技状态，在女子200米自由泳预赛中位列第一，半决赛时名次虽略有下降，但还是以第四名稳稳晋级到决赛。

决赛中，她从一开始就游得十分兴奋，一直处于领先状态，并且在最后50米顶住了澳大利亚选手奥卡拉汉的冲击，将优势保持到了终点。第一个触壁，拿到了这枚宝贵的金牌，她把标准的“前冲后顶”战术贯彻得淋漓尽致。

“这个项目中，有些世界顶级高手没有参赛，给了我这次机会，我是以平常心去游。”杨浚瑄赛后说，“赛前自己身体状况不太好，通过不断调整、调动自己（来改善）。能有这样的结果非常不容易，这是非常宝贵的一次经历。”

值得一提的是，这是杨浚瑄夺得的第一枚个人项目世界大赛金牌。这粒金牌还有更重要的意义：继上世纪“五朵金花”时代之后，这是中国女选手在世界级游

泳赛场上斩获的首枚自由泳项目的金牌。

这枚金牌，也是杨浚瑄在世界大赛上扬名立万的开始。

### 夺冠意料之中

或许赛前大多数人都想不到，中国游泳队在布达佩斯金牌零的突破会来自于杨浚瑄。其实，这是她出众天赋加努力训练的结果，出成绩早有预兆，只是来得早了一些。

去年的东京奥运会，杨浚瑄和队友参加女子4×200米自由泳接力，决赛第一棒的杨浚瑄是第一个触壁的运动员，最终女队以打破世界纪录的成绩摘金；男女4×100米混合泳接力，杨浚瑄同样帮助队伍夺得银牌。

近年来，杨浚瑄的成绩一步一个脚印、稳扎稳打。2020年10月的全国游泳冠军赛，她与徐嘉余、闫子贝和张雨霏联手，打破了由美国队保持的男女4×100米混合泳接力项目的世界纪录。

她的200米自由泳成绩也进入世界前列，在2021年全国游泳争霸赛打破了日本名将池江璃花子保持的该项目亚洲纪录，且在当年的全国冠军赛暨奥运会选拔赛上再次刷新亚洲纪录，游出了1分54秒57的高水准。

第十四届全运会上，杨浚瑄又连续夺得女子4×200米自由泳

接力冠军、女子100米自由泳冠军、男女混合4×100米混合泳接力冠军、女子200米自由泳亚军、女子4×200米混合泳接力亚军、女子4×100米混合泳接力比赛亚军。

夺得世锦赛个人首金，是意料之中的结果，也是她实力的体现。

### 自律的文艺青年

在场上拼起来很凶，在场外，杨浚瑄又是一副乖乖女的模样。作为标准的山东姑娘，场外的她更像是内敛秀气的邻家女孩。

杨浚瑄小名叫“淼淼”。如果加上大名中的“浚”字，这个拥有七个水的少女，似乎天生就与水有缘。

6岁学习游泳，10岁便入选国家队，杨浚瑄一度是国家队里年龄最小的运动员，但也是队里最自律的那一批。

据悉，杨浚瑄有着多年稳定不变的作息习惯。早上七点吃早饭，晚上十点关灯睡觉。她不玩电子游戏，不爱出门逛街，每天训练结束吃完饭就直奔康复中心。

哪怕是周末或休息日，杨浚瑄不是在游泳馆里独自活动身子，就是泡在康复中心里做治疗。因此有些队友曾开玩笑称她像僧人一样，没有七情六欲，眼里只有训练和恢复。

不过除游泳外，杨浚瑄还是一位才女，绘画是她的爱好，更是她平时训练和比赛减压的手段之一。

杨浚瑄在国家队的指导教练王爱民曾透露过，自己的徒弟是一位“小才女”，从小喜欢画画，进队后临摹书法，逢年过节她送给大家的礼物就是亲笔画、对联和福字。

这样的爱好，也让杨浚瑄有着更强的专注度。

第二次参加游泳世锦赛，杨浚瑄用一枚金牌回馈了大家的信任。她随后的比赛，也更让人期待。

### 姑娘再接再厉

第19届世界游泳锦标赛于2022年6月18日-7月3日在匈牙利布达佩斯举行，中国游泳队通过此次世锦赛以赛代练，锻炼队伍。

在爱徒摘得首金后，杨浚瑄的国家队教练王爱民在接受记者采访时表示，他对杨浚瑄的表现非常满意。因为这枚金牌，是在她的身体极度疲劳的情况下夺得的。

据王爱民介绍，由于疫情原因，中国队参加本次世锦赛的国内选拔赛一拖再拖，对杨浚瑄的身体状况产生了很大的影响。“实际上，她从4月底就处

于一个比较深的疲劳状态，这种疲劳状态一直持续到了赛前。”王爱民说。

对于决赛中1分54秒92的成绩，王爱民认为杨浚瑄基本发挥出了近期最好的训练水平。

本次世锦赛，杨浚瑄报的项目比较多。接下来，她还将参加女子100米自由泳、女子4×200米自由泳接力等项目的争夺。

在女子100米自由泳预赛中，杨浚瑄携手队友程玉洁登场，两人分别以第8和第11的成绩晋级半决赛。对于已经拿到开门红的杨浚瑄来说，本项目有望冲击个人第二金。

女子4×200米自由泳接力，中国队作为该项目的传统强队，杨浚瑄作为接力队的主力队员，更将全力冲金。

东京奥运会，杨浚瑄距离领奖台只差一步，女子200米自由泳获得第四名。终于在一年后的布达佩斯世锦赛，她如愿站在个人项目的领奖台上。

可以说，这只是杨浚瑄精彩运动生涯的开始。巴黎奥运会周期，她很有可能不断为大家带来惊喜。



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:季禹 美编:继红 组版:洛菁

<b>综合招聘</b>	◆张敬博，遗失摩托车车牌，鲁HSP899声明作废。 ◆声明济南市长清区人民医院工会委员会开户许可证丢失（核准号：J4510008032401），声明作废。		
<b>二环东路写字楼招聘</b> 值班人员，离退休者优先。 13808930628	<b>收购字画</b> ◆求购15864536825	<b>家政服务</b> ◆家政13793180410	<b>空调移修</b> ◆空调移修回收82835877
<b>招聘饭店服务员杂工</b> 月薪6000元左右，包吃住 上海市，55岁以下。 15966051522	<b>房屋出租</b>	<b>招生咨询</b>	<b>专业疏通</b>
<b>明真堂诊所招聘</b> 医生护士数名 电话：13021712988李老师	历山路临街写字间 对外出租 面积200-800平方米，可分租。地址： 历下区历山路157号(历下大润发北 100米路西) 电话：15853128264	<b>重点高中咨询</b> 高考·口腔医学·临床医学咨询 寻合作18615236660李	<b>专业疏通改造修换马桶</b> 杨15098882348 82217833打孔、抽化粪池

## 康养服务专版

### 订版电话：0531-85196204

### 济南锦泰护理院

医养结合、设备齐全、优质服务、价格合理  
**长期诚聘：护理人员**  
电话：86067888、15688862790  
地址：经十路腊山立交桥段店南路124号  
济南股骨头医院院内侧

## 高价收购名家字画 旧书，老酒，瓷杂

电话：18866867078  
地址：舜耕路6-1号（泉城公园东门北50米路东）大雅堂美术馆

## 诚信回收老酒

茅台，五粮液，剑南春，国窖，洋河，老郎酒，老董酒，老赖茅，虎骨药酒，海参虫草，名人字画。



### 18653126486

## 甲子山绿茶

壹点优选  
(原生活日报内购会)  
订购电话：13853193157 房老师



<b>朝霞家庭式养老院</b> 有森林、菜地、大院。 擅长护理和理疗压疮，每人每月最低2300元。不能自理最低2800元。 <b>免费试住三天</b> 电话：13615311338 (65路公交车，济南仲宫刘家莊站，村委会对面)	<b>金龄健康·山东济南养老服务中心</b> 2020年全国敬老文明号 2020年济南市五星级养老机构 <b>金龄老年公寓普惠区，拥有200张床位，价格合理，专业照护半自理级和护理级长者</b> 济南市急救中心第二直属站、星级厨师团队、拎包入住、交通便利。 电话：0531-82805587/5588 地址：济南市市中区望岳路3668号	2019-2020连续两年评为“济南市最受欢迎的养老机构”之一 <b>市中区社会福利服务中心（悠然亭颐养中心）</b> <b>五星养老 文化养老 医疗护理 康复疗养 医保定点 7天试住</b> 地址：市中区·二环西高架桥下·腊山路16-3号 详询：88819955
---	--	---