

我最不忍看你，背向我转面

全运会今晚落幕，一批老将就此告别赛场

冯子涵 报道

羽毛球场离别多 何冰娇陈清晨同日挥手

11月16日，羽毛球女单1/8决赛迎来一场焦点大战，江苏队的何冰娇0:2不敌浙江队的陈雨菲。比赛结束时，何冰娇泪流满面，这位参加过四届全运会的老将正式宣布告别，“我的职业生涯，开头和结尾都非常圆满，没有任何值得悔恨和可惜的地方。”她说。

何冰娇的职业生涯始于2009年进入江苏省体校。2014年南京青奥会，她击败日本名将山口茜夺金，初露锋芒，并在2021年东京奥运会跻身四强。

巴黎奥运会拿到女单亚军后，何冰娇在去年8月从国家队退役，不再参加国际级别的赛事。回到江苏省队，她将本届全运会作为“最后一舞”。11月14日，何冰娇带领江苏队夺得女团亚军；时隔两天，她在单项赛告别战中亲吻场地，完成了对家乡和羽毛球的最后致意。

混采区的对话结束后，何冰娇笑着调侃“要转战双打”，随即澄清是玩笑。她的幽默感一如往常，但转身时红肿的双眼，泄露了不舍。

同样在当日说出“告别”的，还有广东队女双名将陈清晨。她与程星搭档混双，不敌北京组合冯彦哲/王子萌。赛后，陈清晨坦言，这是自己的最后一届全运会，“能拼到这一天，已经没有遗憾”。

陈清晨的主项是女双，她和贾一凡组成的“凡尘”组合，曾长期“霸榜”世界羽联女双排名第一，职业生涯总计412胜90负，胜率达到惊人的82.07%。东京奥运会，两人遗憾摘银；巴黎奥运会，她们成功登顶，实现了大满贯。

赛场上的陈清晨总是像“小钢炮”一样能量满格，但十余年的征战，也让她逐渐萌生退意。今年10月26日，“凡尘”组合在2025法国羽毛球公开赛上结束了最后一场国际比赛。

看着老搭档即将开启人生新篇章，贾一凡也送上了祝福，“我为她感到高兴，可以有自己的时间去安排自己的生活。她没有可遗憾的，每次训练和比赛都是倾尽全力，非常完美的职业生涯。”

“大力神”谢幕 巩立姣坚持最后一投

在田径赛场，36岁的铅球名将巩立姣凭借第五投的19米68锁定金牌，成为全运会田径史上首位单项五连冠选手，为自己的职业生涯画上了圆满的句号。

在提前确保冠军之后，巩立姣仍然选择了进行第六投——这也是她职业生涯的最后一次出手。完赛后，巩立姣振臂高呼，与工作人员逐一握手，和对手们一一拥抱，随后向看台的观众挥手致意。

“我希望能用20米以上的成绩，为我的运动员生涯画上漂亮的句号。”巩立姣说。这个数字让

11月21日晚，第十五届全运会将在深圳闭幕。站在这场盛会的尾声，为新人欢呼的背后，是一批老将的谢幕。他们曾在赛场上书写传奇，如今以最后一次挥拍、最后一次投掷、最后一次入水，完成对青春的深情告别，正如歌星谭咏麟那首流传甚广的歌曲——《讲不出再见》。

何冰娇吻别球场，巩立姣坚持最后一投，闫子贝张开双臂致意，石智勇俯身亲吻杠铃——这些瞬间无关胜负，只关乎热爱与不舍。当传奇落幕，我们盘点这些即将退役的老将，看见的是用整个职业生涯铸就的勋章。他们的转身，留下了一个时代的回响。



夺得金牌的巩立姣向观众致意。 新华社发

人回想到2009年山东全运会。彼时首次参加全运会的巩立姣，以20米35的成绩夺得冠军，那也是她全运五连冠，走向世界舞台的起点。

虽然最后一投没有达到巩立姣想要的成绩，却凝聚了她整个职业生涯：从河北农村的普通女孩，到集奥运会、世锦赛、全运会等冠军于一身的“大满贯”得主，巩立姣在铅球赛场已拼搏了二十余年。

赛后，巩立姣几次泪洒混采区，诉说着对铅球的不舍。“离开这片赛场我肯定不舍得，但是今年，37岁了，经历了太多的伤病，

为了这场比赛，我已经打了三针封闭。”

伤病和体能下滑，是老将们都会面临的问题，巩立姣也不例外。她透露，自己的右膝关节被诊断为三度撕裂，早就已经影响了正常生活。再加之母亲在年初离世，更令巩立姣遭到了心理上的打击，她坦言今年是她人生的最低谷。赛后谈到母亲，她动情地说：“这枚金牌，我希望送给我天上的妈妈，我希望她能看到。”

巩立姣在铅球赛场上坚守，早已超越了金牌本身。用她的话说，因为热爱，所以坚持。她想让铅球这个冷门的项目“热”起来，

让世界看到中国女子铅球的力量，“退役之后，我相信我的师妹们会把这个接力棒接好。”

“蛙王”已上岸 闫子贝将转型教练

11月17日晚，深圳大运中心游泳馆响起了热烈的掌声，30岁的闫子贝站在游泳池边，双手轻轻地向全场观众鞠躬致意。这位前“亚洲蛙王”，领衔湖北队拿下男子4×100米混合泳金牌，总计以1金1银2铜的成绩，为自己的职业生涯画下句点。

时间回到2013年的第十二届

全运会，初出茅庐的闫子贝没能站上领奖台。从2017年第十三届全运会开始，他在男子100米蛙泳赛场所向披靡，正式开启属于他的“蛙王时代”。职业生涯中，闫子贝创造过男子50米蛙泳和100米蛙泳的全国纪录，特别是在2019年光州游泳世锦赛上4天4破亚洲纪录。

2021年7月，在东京奥运会上，闫子贝和队友携手斩获男女4×100米混合泳接力银牌，这也是中国游泳混合接力的第一枚奥运奖牌。

从2017年到2023年，闫子贝撑起了中国蛙泳的最低谷，直到2023年覃海洋接连打破闫子贝的亚洲纪录，宣告新老“蛙王”交接。

如今四战全运，带着4枚奖牌昂首离开，闫子贝说：“和队友们一起拿到这个金牌，没有遗憾了。”

总结职业生涯，闫子贝用“精彩”二字概括。“我觉得非常精彩，游泳给我带来了许多特别珍贵的东西。除了一些好成绩之外，还有我们兄弟姐妹之间的感情，包括跟教练的关系，这是我一辈子最珍贵的东西。”

据了解，退役后的闫子贝将转型为教练，以另一种身份继续在泳坛发光。

高举又轻放 石智勇用三连冠收官

11月17日的举重赛场，在男子73公斤级比赛中，石智勇以抓举161公斤、挺举185公斤、总成绩346公斤，实现全运会三连冠。

比赛中，当第三次试举189公斤失败后，石智勇俯下身，深情亲吻陪伴了他22年的杠铃片，做最后的告别。曾经那个和“雅典奥运会冠军石智勇同名”的小将，如今也到了解甲归田的时候。

“这是我运动员生涯中举得最重的一次189公斤，也是成年组以来我第一次翻不起这个重量。所以它是一个信号——我应该要离开了。”石智勇在混采区把衣服撩起，向记者展示腰伤，后背布满的针孔清晰可见，“告别战十分的艰难，以后应该不会在台上再看到我了。”

从里约奥运首金入账，到东京奥运会打破世界纪录卫冕，再到如今全运会夺冠圆满谢幕，石智勇的职业生涯载满荣光。

然而常年高强度训练让他的整条脊柱都出了问题，胸椎、脖子也都受影响。为了坚持训练，石智勇每天要接受50至70针针灸治疗，用过的针灸针早已装满5升水桶。巴黎奥运会上，他更是带着肌肉断裂的伤痛拼尽全力，虽未圆梦三连冠，却将运动员的坚韧刻入人心。

杠铃很重，重达上百公斤；杠铃很轻，轻到可以托起梦想。山河见证过他的力量，时光记住了他的模样。这世间最美的告别，不是急流勇退，而是倾尽所有后，与自己的和解。当杠铃落地的声音最后一次响起，那余音里回荡的，是一个勇士对梦想全部的温柔。