

## 跳水女皇高敏谈全红婵体重变化

黑子网报道全红婵，这位中国跳水界的耀眼新星，凭借东京奥运会和巴黎奥运会的惊艳表现，成为无数人心中的“跳水天才”。然而，最近她的体重变化却引发了广泛讨论。8月7日晚，2025年成都世界运动会开幕式上，中国首位奥运跳板跳水冠军、“跳水女皇”高敏担任执旗手。在接受采访时，她再次谈及全红婵的近况，坦言女子跳水运动员在发育期面临的体重管理难题，并指出这不仅是身体上的挑战，更是心理上的考验。高敏表示，生长发育是所有女子跳水运动员必须面对的“坎儿”。

她用“走钢丝”来形容这个过程：稍有不慎就可能“掉下去”，陷入体重增加、受伤、进一步增重的恶性循环。她提到，全红婵在东京奥运会到巴黎奥运会的三年周期里，体重控制得非常严格，展现了极高的自律精神。然而，巴黎奥运会后，全红婵因脚腕旧伤复发和腰部劳损，退出全国跳水冠军赛和2025年新加坡世锦赛，进入广东省队进行康复训练。休养期间，训练中斷和青春期代谢变化导致她的体重有所增加，近期的一些训练近照甚至登上微博热搜第一，引发网友热议。全红婵的体重变化并非个例。高敏指出，女子10米台项目对体型要求极高，体重量轻、身形小巧的运动员更容易完成高难度动作并压住水花。历史上，女子10米台奥运冠军鲜有超过20岁的案例，这与发育带来的体型变化密切相关。全红婵现年18岁，正处于青春期发育的关键阶段，身高猛增7厘米，体重增长近十斤，这对她的技术和竞技状态都带来了不小的挑战。相比之下，队友陈芋汐通过严格的自律成功应对了发育关，甚至在2025年世锦赛打破“20岁魔咒”，成为首位在20岁后仍夺得女子10米台金牌的选手。高敏特别提到，体重管理不仅是身体问题，心理压力同样不容忽视。全红婵作为公众人物，背负着粉丝和家人的期待。过去，她与陈芋汐的竞争主要围绕第一名，但如今，她还需要面对更多年轻选手的追赶。高敏认为，心理关比减肥更难闯。全红婵曾在采访中坦言，自己的体重增加是因为“缺乏自律”，并表示教练陈若琳曾多次开导她，但最终还是要靠自己调整心态，找回状态。全红婵的近况引发了网友的广泛讨论。有人感叹她在康复期间“变胖不少”，甚至批评她“饮食不规律”。但也有不少粉丝表示理解，认为发育期的体重变化是自然现象，呼吁大家给予更多支持。更有网友从全红婵与奥运冠军练俊杰的互动中感受到她的乐观态度她在练俊杰的视频评论区留言“加油，全运会见”，对方回应“不见不散”，让人对她11月的全运会复出充满期待。高敏的评论不仅为全红婵的处境提供了专业视角，也揭示了跳水运动的普遍挑战。她强调，教练的引导在帮助运动员度过发育关、实现恶性循环向良性循环的转变中至关重要。比如，陈芋汐曾透露，她外出比赛时会随身携带电子秤，一天称重多次，以确保体重稳定。这种极端的自律为她赢得了成功，也为全红婵树立了榜样。即将到来的2025年全运会，被认为是全红婵职业生涯的“分水岭”。这场比赛不仅是她复出的关键节点，也是她证明自己能否克服发育关、重新站上巅峰的重要机会。面对陈芋汐的强势表现和年轻选手的崛起，全红婵需要在技术和心态上双重突破。她的故事不仅关乎个人成长，也让人们重新思考跳水运动员在发育期面临的困境，以及如何在竞技体育中平衡身体与心理的健康。全红婵的经历让我们看到，奥运冠军的光环背后，是无数不为人知的努力和挑战。无论结果如何，她对跳水的热爱和坚持都值得尊敬。希望她在全运会上能以最佳状态归来，再次用完美的水花惊艳世界！

原文链接：<https://hz.one/baijia/跳水女皇高敏谈全红婵体重变化-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/跳水女皇高敏谈全红婵体重变化.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>