

“天才”“学霸”“时尚”“冠军”“会飞的少女”……她是世界顶级职业滑雪运动员、SAT1580分考入斯坦福，她是时尚圈宠儿，她还是中国冬奥运动员。这些标签集中到一位18岁少女身上，大家惊呼，这么完美的女孩，真是世所罕见！

“现在是人生中最精彩的时刻，感觉我过去所有的付出都值得了，我年复一年地梦想着这一刻！”昨天的决赛结束后，谷爱凌激动落泪。

但是你知道吗？谷爱凌与南京也有着密不可分的缘分。她的外婆，是一名南京人。

现代快报+记者 李鸣 张然



扫码看视频



BEIJING 2022

图据新华社

谷爱凌的外婆是南京人

做的饺子是“青蛙公主”最爱



青蛙公主爱凌 🐸👑

16-2-8 来自 iPhone 6s Plus

奶奶教我包饺子 🥟 新年快乐 🧨



谷爱凌与外婆(左) 谷爱凌的微博(据微博截图)

天才少女的开挂人生：
“这个赛季除了赢，没干别的”

谷爱凌出生于2003年，3岁开始接触滑雪，8岁正式开始学习自由式滑雪并加入专业队，9岁参加美国专业滑雪比赛并获得全美少年组滑雪冠军，13岁时提前参加成年组滑雪比赛并夺冠，14岁作为世界杯比赛的最小选手已经斩获多枚奖牌，15岁登顶国际雪联年度积分榜榜首……

2019年，谷爱凌加入中国国籍，开始代表中国出战，在冬青奥会、世锦赛、世界杯分站赛和极限运动会等重大赛事中，拿下十余枚金牌。从2021年12月5日到2022年1月11日，谷爱凌在38天内拿下6个冠军，国际滑联官网对她的评价是“谷爱凌这个赛季除了赢，没干别的。”

除了是大家心目中的滑雪“天才少女”，谷爱凌还被称为“美女学霸”。2020年，谷爱凌提前一年高中毕业，以1580分、只比满分差了20分的成绩考入斯坦福大学。

此外，谷爱凌因为形象好，还是时尚界的宠儿，经常登上各类时尚杂志、画报的封面。此次谷爱凌参加2022北京冬奥会的“战袍”，就是她自己设计的，背后一道金龙格外引人注目，中国韵味儿十足。

外婆是南京人
谷爱凌最爱她做的饺子

在一次接受采访时，谷爱凌介绍自己的外婆来自南京，“她是家里的主厨，总能看到她在厨房里忙来忙去，她有很多拿手菜，但我最喜欢她包的饺子。”

谷爱凌称自己的外婆为“奶奶”。“从小我奶奶就特别爱说‘我们爱凌是最棒的’。”谷爱凌说当自己的钢琴才弹三级，外婆就说她弹得跟十级一样好。在近日开播的纪录片《谷爱凌：我，18》中，谷爱凌分享了与外婆的有爱互动。

让谷爱凌印象深刻的是，小时候有一次参加学校的跑步比赛，途中暂列第二名，外婆就站在一个人特别多的地方，用英文大声地给谷爱凌加油，“Eileen NO.1”

这在幼年的谷爱凌心中种下了一颗种子，“想当最好的。”

谷爱凌的网名叫“青蛙公主”
你知道是怎么来的吗？

谷爱凌给自己起的网名叫“青蛙公主”，这个网名源于谷爱凌刚开始滑雪时戴的绿色头盔，上面有个小皇冠还有粉色的发夹。从9岁开始，她就有了“青蛙公主”的外号。对一个孩子来说，“青蛙公主”谷爱凌的滑雪梦来自她的母亲。

交通运输部发文透露：
谷爱凌外婆原是部部高工

2月8日晚，交通运输部官微透露，“谷爱凌的姥姥是交通运输部退休干部冯国珍，原交通部体改司高级工程师。”文章还称，谷爱凌出生后，冯国珍就前往美国照顾外孙女的生活，她非常注意对外孙女的教育，始终坚持在一点一滴中发挥自己言传身教的作用。从小教外孙女说汉语、吃中餐，每年夏天都带她回北京生活一段时间。

夺冠背后

不止是天才少女 更付出了100%的努力

同时具备运动天赋和高智商的天才少女不常有，这么完美的女孩，怎么忙得过来？谷爱凌对时间和目标的管理，我们倒是可以学习一下。

定下目标就全力完成

3个月大就被带到滑雪场，9岁得到全美少年组滑雪赛冠军

谷爱凌如今的成功，离不开母亲谷燕的培养。谷燕自己酷爱滑雪，曾经做过滑雪教练。在谷爱凌3个月大时，谷燕就将她带到了滑雪场。在发现孩子有运动天赋后，母亲引导孩子定下目标，之后两人相互促进，全力完成目标。

谷爱凌刚满3岁时就接触滑雪了。经过简单教学，谷爱凌便能很好地穿戴滑雪板。在滑雪场上急速下降时，她并不恐惧速度，反而会俯身以减少风阻来加速。后来，谷燕说，看到女儿玩得这么开心，决定开始系统学滑雪。

当时谷爱凌一家居住在旧金山，要滑到好的雪，就要去几百公里外的太浩湖。2011年，母亲送8岁的谷爱凌加入了美国太浩湖的滑雪队。谷燕跟她约定：完成滑雪训练的同时，学业也不能耽搁，你需要付出比别人更多的汗水。如果你能做到，妈妈就陪你走下去。谷爱凌爽快地答应了母亲的条件。

每周，谷爱凌只能利用周末的两天从事滑雪运动。不管运动之后有多累，她都会抓紧时间做完学校的功课。谷燕每周都遵守承诺，开车从旧金山到太浩

湖往返接送女儿训练，一个来回便是10个小时的时间。谷爱凌在9岁时就得到了全美少年组滑雪赛冠军，12岁就拿遍了所有少年组的奖项。2020年4月16日，她获得国际雪联2019/2020赛季“最佳时刻”殊荣；11月，她荣登“2020福布斯中国30岁以下精英榜”。

分身有术还能彼此促进

参加三项比赛，有如给自己三次机会

本次北京冬奥会，谷爱凌冲击大跳台、坡面障碍技巧和U型场地三个项目，这也是冬奥会自由式滑雪史无前例的壮举。而谷爱凌表示，参加三项比赛，有如给自己三次机会。

谷爱凌曾多次提到，自己从小学，初中到高中阶段，在参与热爱的运动同时，学习也没有落下。谷爱凌在寒暑假回北京，参加篮球兴趣班，也会去海淀黄庄上补习班。在北京上篮球训练班，也帮助她入选旧金山学校的女子篮球队。

谷爱凌往往在高强度训练后，每晚需要睡10个小时。如果时间不够用，就从重要的活动中调取时间：在去雪场的路上完成作业；在缆车上吃午饭。在保证精力的前提下，让每一分钟都发挥最大作用。

据北京青年报微信公众号

谷爱凌语录

妈妈是我滑雪背后的
“智慧大脑”

“自由式滑雪里的每个动作没有绝对标准，你永远可以提高难度系数，或者把这个动作做到更完美。这种不断挑战自我、突破自我的精神，正是滑雪运动吸引我的原因。”

“很多时候‘想到’很容易，但‘做到’比较难。我要求自己必须保持自律——每天保证10小时以上的睡眠时间，在工作学习之余坚持写日记。为了避免打乱节奏，我在雪上训练时能做到一连好几个小时不吃一口东西、不喝一口水。”

“我妈妈很厉害，因为她是唯一能在陪练中跟上运动员速度的家长，我觉得妈妈就是我滑雪背后的‘智慧大脑’。”

“除了饺子，我还喜欢北京烤鸭、蜜三刀、红烧肉……所有红烧的都好吃！涮羊肉也特别美味，我最喜欢番茄锅底，大概不到10岁的时候就能吃下一斤，现在在吃涮肉这方面可能没人比得上我了。”

“小时候，我每年暑假都会回北京，看天安门、逛胡同、爬长城，吃好吃的。2008年的时候，我跟妈妈去鸟巢看了北京奥运会的3000米障碍赛，也算是见证了双奥之城的两次体育盛会。”

“北京冬奥会是我第一次在家门口参加的大赛，对我来说意义非凡。以前在其他国家参赛，到处都是说法语、德语的工作人员，我经常听不懂大家在聊什么，到了现在，我成了那个能听懂周围所有人说话的人，在家乡比赛的感觉真的很不一样。”

据中央纪委国家监委网站