

从“朝九晚五”到极限突围——

90后女车手师炜的“飞驰人生”

中青报·中青网记者 梁璇

引擎轰鸣，轮胎与赛道摩擦出焦灼的气息。国际汽联F4方程式中国锦标赛第八轮比赛于5月18日在上海国际赛车场举行。在赛前的暖胎圈，师炜驾驶赛车跟着大部队不断摆动，像一匹回归战场的战马，蓄势待发，“我想在比赛中尝试更好更快的驾驶风格，等于重建驾驶习惯”。

一个多月前，师炜以中国首位F1学院外卡车手的身份闯进F1中国大奖赛的聚光灯下，这位女车手成功“破圈”。如今，她重返上海国际赛车场，和27名男性车手角逐F4赛场，“她能否突围”再成焦点。

可上一轮比赛遭遇碰撞，本轮第18位发车的开局，并不利于“突围”，直播间开始出现质疑声。

“加一圈”“再一圈”——当赛会第三次发出“暖胎圈”的指令，师炜脑子里还是有了问号，毕竟，不断左右快速打方向，连续加速、刹车对车手体能都是消耗，作为唯一的女性选手，这种压力更为明显。“因为今天气温、气压都比较低，跑完3个暖胎圈，轮胎反而更容易达到最佳状态。”她迅速调整呼吸，双手紧握方向盘，很快投入比赛，“把我要尝试的风格和技术用出来”，最终，她以第12名完赛。

“赛车最让我着迷的，是能在每场比赛中见证自己的成长。”面对质疑声和赛场突发情况，取得中上游的成绩让师炜“比较满意”，因为对她而言，这是一场与自己的较量，“面对原来的自己，也迎接新的自己”。

大学毕业后找到一份稳定的工作，原来的师炜生活在“朝九晚五”的框架里，但下班后，骨子里对运动的热爱让她常常泡在卡丁车场和攀岩馆。2015年，北京申办冬奥会成功的消息，燃起她对冰雪的好奇，“冬奥都来了，怎么能不会滑雪？”第一次从雪山上飞驰而下时，耳边只有呼啸的风声，整个人仿佛与雪山融为一体。这种奇妙的体验，让她一头扎进了极限运动的世界。

“铁饭碗”成了“桎梏”。2018年，



师炜在国际汽联F4方程式中国锦标赛比赛中。

谢启明/摄

师炜辞职转型为一名运动博主，即便当时的自媒体行业尚不成熟，“那时候平台甚至还没有接广告的功能，朋友们都觉得我疯了”。回忆起当时的决定，师炜坦言：“就是坚信自己的视频能带更多人接触不同的运动，对我而言，更有成就感。”

此后，从滑雪到潜水，再到驾驶轻型飞机，“上天入地”间，她获得了和世界深度对话的时刻——滑雪时，风声是群山和她的密语；潜水时，咕嘟咕嘟的气泡声提醒她“倾听自己”；在空中，世界从点到面地“自我介绍”；在赛车上，人体和机械共振，在极限边缘培养默契。这些瞬间，常常让她觉得自己很渺小，就像一粒被揉进大海的盐，沾染了辽阔的心境，“即便遇到困难也会觉得充满希望，毕竟还有那么多神奇的事情在等着我去发现”。

2020年，在浙江武义自由方程式比赛的一次试驾后，师炜“发现”了赛车运动：引擎的轰鸣从脊柱直冲大脑，轮胎与地面的摩擦声刺激着神经，赛车座舱如同钢铁蒸笼，温度高达50-70摄氏度，车手穿着厚重的防火服，体温能飙升至40摄氏度以上，心率逼近180，“相当于穿着棉袄在高温下负重长跑，同时要在0.1秒内完成七八个判断和操作”，这种极限

的状况，要求匹配同样的专注度。

不够专注，曾给师炜上了一课。在家乡内蒙古的一场比赛，亲朋好友都来现场观赛，她突然“很想拿好成绩”，结果一塌糊涂。当时，教练不但没有安慰她，还用“崩溃疗法”故意激怒她，在教练刻意的“冷嘲热讽”中，她在车上大哭着完成了比赛。但这次经历也成为她职业生涯的重要转折点，“那之后才意识到心态和专注度的重要性，现在我的情绪变得很稳定，因为在赛道上，专注比胜负更重要”。

但保持专注并不容易，尤其兼具职业

印尼队“升级” 国足6月生死战先考主帅

对印尼队而言，这场较量同样是“生死之战”。与2024年10月国足在青岛主场2:1险胜的印尼队相比，这支球队已经发生翻天覆地的变化：主教练由韩国人申台龙变成荷兰人克鲁伊维特，大批归化球员（此前为荷兰籍）补充到球队当中（印尼承认双重国籍），首发球员均为荷兰、印尼双重国籍），首发阵容甚至多达5人调整，尽管整体性并不算强，但全队实战能力已有小幅提升。

印尼足协5月18日公布备战最后两轮18强赛的集训名单，该队将于5月26日在巴厘岛开始集训，32人中19人为归化球员。如果不出意外，最终23人名单将包括18名归化球员，整套归化球员首发也只是时间问题，毕竟印尼队只要胜利，个人单兵作战能力至关重要，至于整体战术的雕琢和演练还在其次。

以新归化的前锋罗梅尼为例，这位现效力于英格兰冠军联赛牛津联队的24岁球员，曾入选过多个年龄段荷兰国少队、国青队。在今年2月转籍至印度尼西亚足协、确认可以代表印尼队出战后，已经在3月客场对阵澳大利亚队、主场迎战巴林队的两场比赛中身穿10号球衣连续首发并连续进球：印尼

队客场1:5不敌澳大利亚队，但罗梅尼的进球在下半场帮助球队“破零”，而主场1:0力克巴林队赢得“争四”主动权的關鍵战役，又是罗梅尼打进全场唯一进球——国足的布防重点不言而喻。

“这是印尼足球新的开始，印尼足球会努力书写新的历史。”战胜巴林队之后，克鲁伊维特享受带队首胜的同时还保持了足够的冷静，“主场观众的助威声浪推动我们前进，足球需要耐心，我们在6月比赛之前还有时间来加强定位球方面的训练”。

北京时间6月5日21时45分，印尼队将在印尼雅加达GBK体育场迎来自己18强赛最后1个主场赛事，印尼与国足两队谁能延续世界杯预选赛之旅，便由这一主场赛事决定。

国足层面的利好消息，在于中前场“提速”显著：18岁的王钰栋已在上一轮对阵澳大利亚队的比赛中替补出场——目前这位当红小生以8粒进球排在中超联赛射手榜第二，他和老将谭龙（6球）是射手榜前十中唯二的国内球员——37岁的谭龙在36强赛阶段还有贡献，18强赛开局阶段国足锋线主打武磊、张玉宁，后两名主力前锋先后受伤病困扰，伊万科维奇不断调试锋线人选，如今王钰栋、蒯纪闻、刘诚宇3名国青小将在联赛



5月17日，上海申花队球员朱辰杰（右三）在比赛中射门。当日，在辽宁大连举行的2025赛季中国足球协会超级联赛第13轮比赛中，大连英博海发队主场0:3不敌上海申花队。

新华社记者 潘昱龙/摄

均有出色发挥，尤其速度优势在反击当中作用明显，至少客场与印尼一战，伊万科维奇已有足够的锋线选项。

回想今年3月在杭州主场0:2不敌澳大利亚队后伊万科维奇“最大问题是球员在联赛当中锻炼不够”的说辞，最近

两个月本土球员在联赛当中的上佳表现，已经可以弥补“锻炼不够”这一短板，接下来这场生死战，伊万科维奇的赛前预案、排兵布阵和临场应变，便将成为球队能否进军附加赛的

决定性因素。



5月18日上午，浙江省安吉县，黄浦江源第二届全国山地户外运动挑战赛小勇士障碍赛举行，图为正在参赛的青少年选手。

中国登山协会供图

中青报·中青网记者 慈鑫

5月17日至18日，黄浦江源第二届全国山地户外运动挑战赛在浙江省安吉县黄浦江源片区举行，不少参赛者都是全家出动，大人参加越野跑、山地车赛、山地户外运动赛，孩子参加定向赛、小勇士障碍赛。无论是定向赛还是小勇士障碍赛，因为对孩子的体能、判断力、吃苦能力的要求更高，其挑战性也更强。但孩子们在接触这类户外运动之后往往都乐此不疲，与此同时，越来越多认识到体育价值的家长们也对孩子参加户外运动有了更多支持。

5月18日上午，在本次比赛的小勇士障碍赛上，当看到一个个蹚水塘、爬泥地、翻障碍的“泥猴”们冲过终点时，不

少家长既心疼又激动，孩子们布满汗渍的脸上则洋溢着闯关后的欣喜。

5月17日上午，在本次比赛的定向赛上，当看到孩子们通过识别地图，在山中、林间、溪畔寻找到一个个隐藏的打卡点，完成所有打卡后奋力冲向终点时，一位母亲感叹，真没想到自己平时娇滴滴的女儿竟然也有“拼命三郎”的一面。

参加户外运动给孩子带来的成长帮助是显而易见的。

刘女士的儿子正在上小学六年级，参与定向运动已有1年多的时间。她说：“定向运动是在自然环境中进行，每一次的比赛场地都是不同的，所以对孩子来说每一次参赛也都充满了新鲜感。”在孩子参加定向运动之后，刘女士发现，孩子的耐力和判断力都有提高，“定向运动需要孩子具有较强的奔跑能力，整条路线

完成下来，至少也要跑个几公里。还需要孩子识图、寻找路线方向，这对他的判断力也是一种锻炼。”

本次比赛是罗女士正在读初中二年级的儿子在接触定向运动之后第一次参赛，孩子还有一些紧张。罗女士说，孩子马上就要上初三了，学习压力挺大的，但孩子接触定向运动之后发现这项运动很有挑战性，马上就喜欢上了。罗女士认为，虽然孩子即将面临升学，主要精力都在学习和备考上，但身心健康也很重要。“孩子喜欢这项运动，又能在参与这项运动中锻炼身体和提升独立解决各种问题的能力，作为家长，我们非常支持他参与定向运动。”

户外运动受到家长和学生的追捧，已经是一种趋势。本次全国山地户外运动挑战赛定向比赛总裁判长、宁波财经学院公

共体育部副主任刑立付介绍，定向运动是利用地图和指北针依次到达地图上所示的各个地点，以最短时间到达所有地点者为胜，比赛通常在森林、郊区和城市公园里进行。作为一项融合体能、智能与地理知识的新兴体育项目，定向运动可謂智力与体力并重，不仅能强健体魄，而且还能培养参与者独立思考、独立解决所遇问题的能力以及在身体和智力受到压力下做出迅速反应、果断决定的能力。对于青少年来说，定向运动在培养独立思考能力、空间认知能力和团队协作精神具有独特价值。所以，定向运动越来越受青少年的欢迎不是没有原因的。

国内的定向运动主要是在学生群体中开展。刑立付介绍，疫情前参加全国学生定向运动比赛的人数曾经能达到近2000名，根据比赛分为中学组和高校组等组

中青报·中青网记者
杨 岫

北京时间5月18日，杨瀚森结束了在美国芝加哥的联合试训。在整个试训过程中，杨瀚森不仅展示了自己的静态天赋，还在对抗比赛中施展出自己的技术特点。同时，在场外亦表现出谦逊、有礼和善于交流的态度。为此，多支NBA球队邀请杨瀚森进行后续单独试训，“全村希望”正在朝着实现自己的目标逐步迈进。

在联合试训中，杨瀚森静态天赋极其惊人，他拥有2.16米的身高、2.20米的臂展和2.82米的站立摸高，尤其是25厘米长的手掌，和NBA球星莱昂纳德不相上下。两场5v5对抗赛中，杨瀚森在有限的出场时间内，分别砍下11分6篮板6助攻1封盖和12分1篮板2助攻。其中一场比赛中，他用约基奇式的单手击地妙传穿越4人防守助攻队友得分，更是展示出自己的篮球智商。

另一位中国年轻球员林葳目前也在美国进行特训，虽然他并未参加在芝加哥的联合试训，但他的美方经纪公司已经安排了专业展示日的训练，希望借此获得更多球队球探的考察。鉴于林葳后场的位置以及投篮不错的技术特点，如果想要赢得更多的关注，提升防守能力是非常重要的的一环。

2024年10月28日，中国球员崔永熙以双向合同球员的身份，代表篮网队在和雄鹿队的NBA常规赛中登场亮相。他在末节登场1分58秒，并通过罚球得到1分，这是最近一次中国球员的身影出现在最高水平的赛场上。如果再往前追溯，时间将来到2018年10月31日，当时在火箭队效力的周琦，在对阵开拓者队的比赛中出场。

这仅仅是节点意义上的中国篮球与最高水平的距离，而事实上，自王治郅、姚明、易建联之后，已经没有中国球员能够在NBA赛场保持稳定的出场时间。如果放在国际赛场的维度，中国男篮已经有两个周期没能出现在奥运会

的赛场上，而这其实才是中国男篮现实意义上和世界篮球的差距。但杨瀚森为先锋的新一代年轻球员的努力，有望将中国篮球重新拉回国际篮球的视线之中。在联合试训期间，不少美国记者、球探在观摩比赛的同时，在互联网上搜索杨瀚森在CBA比赛的视频，对比着这位19岁的大个子所展示出来的各种篮球技巧，包括掩护质量、篮板球保护、传球意识、篮下的得分手段和能力。之前就有美国媒体预测，杨瀚森会在次轮被选中，而随着联合试训中不错的表现，杨瀚森的选秀前景看涨，甚至有媒体认为，杨瀚森会首轮就被选中。

当然，作为一名中锋，杨瀚森并不完美，移动能力和外线投射能力仍然需要进一步加强。中国男篮前主帅宫鲁鸣在评价杨瀚森时就明确指出，他需要进一步提升速度，这样才能够适应国际篮球的比赛要求。而联合试训期间的体测数据也证实，杨瀚森的横移能力，和NBA的平均水平尚有一定差距。

从王治郅2001年加盟独行侠，成为首位登陆NBA的中国球员，到2019年男篮世界杯，易建联代表中国男篮最后一次出场，中国男篮在将近20年的时间内，虽然屡有起伏，但不论是世界大赛还是NBA赛场，都不乏中国球员的身影。两个奥运周期的低谷之后，崔永熙、曾凡博、林葳、杨瀚森等年轻球员，有摆脱国内舒适圈的想法和勇气，这让外界看到了中国男篮重新振作的可能。

别，虽然是一个单项比赛，但比赛规模已经堪比综合性运动会。

定向运动适合青少年学生参与，学校也是开展这项运动的主阵地，但近两年来，随着更多的家长了解到户外运动对孩子成长的帮助，社会层面的定向运动培训机构也出现了爆发式的增长。浙江省定向运动协会副秘书长纪振国向中青报·中青网记者介绍，就拿杭州来说，过去可能也就只有两三家开展定向运动的俱乐部，现在有二三十家。随着家长对定向运动的认知度越来越高，学生的参与度也越来越高，这项运动如果还是仅仅在学校开展，已经满足不了家长和学生的需求，社会培训力量势必水涨船高。

国内目前经济发达地区的定向运动开展良好，毕竟，走向户外、亲近自然

是人们在生活富裕之后的必然选择。纪振国介绍，北京是目前国内定向运动开展最好的地区，北京每年参与各项定向运动比赛的人次已经达到几十万。

户外运动趋热在我国也有现实意义。如果更多的孩子能够在参与户外运动的过程中走到户外、走近大自然，不失为解决我国近年来学生体质下滑，“小眼镜”“小胖墩”严峻问题的有效手段之一。