

再战 F1 学院中国站 “铁豆”用坚持打破偏见



这一年,我还要坚持

作为中国首位 F1 学院外卡车手,铁豆去年的国际首秀并不顺利。这位初登国际舞台的中国女车手,也曾陷入短暂的自我怀疑。“刚开始没办法接受,心里不服气”,铁豆坦言,去年赛后有一段时间,受到各种争议的影响,她甚至不敢靠近赛车,“我每天就住在赛道边上,跟自己较劲,也不训练,就是看着那台车难受。”

转折点,发生在一个多月后。当她重新坐进驾驶舱,引擎启动的那一刻,所有困扰自己的杂音都瞬间消失。“赛车运动带给我的快乐,是其他声音改变不了的。”铁豆说,从那以后她终于想明白,自己不用向别人证明什么,只需做好该做的事——继续训练、继续参赛,总有一天,那些偏见会被打破。“这一年多来,我清晰地看到了自己的进步和成长,现在的水平到底如何,我自己心里有数。”更让她坚定的是一份责任,“如果我自己害怕退却了,那还有谁来推广女性赛车?我愿意用积极的心态坚持下去,影响更多人。”

心态的转变、赛道里程的不断积累,也让铁豆的实力快速提升。2025年,她密集征战多项赛事,涵盖 F4 方程式中国锦标赛、F4 方程式中国大师赛、上海 8 小时耐力赛、CTCC(中国汽车场地职业联赛)中国杯等。“以前开车,只想怎么在赛道里把速度开到最快;现在,我会试着和这台车做朋友,去读懂它传递给我的每一个信

号。”铁豆举例说,无论是打方向的力度,还是轮胎的细微滑动,她都会细心感受赛车当下的状态,“我把更多注意力放在了驾驶方式上,特意学习了五六种不同的驾驶技巧,希望自己无论面对什么样的赛车,都能在比赛开始前快速摸清它的‘脾气’,尽可能适应它的特性。”

实力不会说谎:2025年,她斩获 F4 方程式中国大师赛全场冠军,成为中国首位获此殊荣的女性车手;近期,她又打破宁波赛道 F4 圈速纪录,将官方纪录从 1 分 45.9 秒压缩至 1 分 45.7 秒,有力印证了自己的进阶之路。

春节无休,与时间赛跑

距离 F1 学院中国站揭幕只有不到一个月的时间了,铁豆的备战已进入冲刺阶段。这个春节,她几乎没有休假,模拟器训练、体能恢复、赛道复盘,构成了她日复一日的“新春日常”,甚至大年初四就重返赛道实车训练。

“去年 12 月确定参赛后,除了之前提前敲定的工作外,我几乎推掉了所有商业合作。”铁豆坦言,很多人曾质疑,为何她在专注赛车训练的同时,还要坚持拍摄短视频,却不知,博主这份工作,正是支撑她继续追梦的“底气”——赛车训练的开销堪称“烧钱”,粗略估算,教练、康复团队、实车训练以及轮胎、刹车等部件的损耗,每一天都是五位数以上的开销。

而身体,则是她备战路上的第一道关卡。去年,过度训练让铁豆原本就有的颈椎间盘突出越发严重,甚至压迫神经,常常出现左右手交替麻木的情况,最终无奈在成都站中途退赛。“得知能再度参赛,我们第一时间考虑的就是,我的身体到底能不能支撑到完赛?”铁豆和教练、康复师几乎走遍了全国最知名的运动康复医院,专门定制了专属康复方案,“目前来看,状态还不错。”

当然,挑战从未停止。近期的 F1 学院官方测试中,铁豆就遭遇了意外:赛车故障导致第一天原定六小时的测试时间,实际练车不足一小时,训练节奏被彻底打乱,也直接落后于其他车手。“那些顶尖年轻车手真的很厉害,他们

能快速适应赛车和赛道,速度非常快,我们之间的差距是客观存在的。”

铁豆介绍,F1 学院的比赛用车与她日常训练的 F4 赛车差异巨大,下压力、轮胎性能的不同,会让赛道走线完全改变,“虽然加练 F3 的费用更高,但它的速度、行驶压力,都和我未来的比赛用车更接近,能帮我更快适应赛事节奏。”

养活梦想,不止为自己而战

不同于职业车手有稳定的赞助支持,铁豆的赛车之路,全程靠自己“造血”支撑。去年,她还成立了女子车队“*She Power Racing*”,吸引了一批年轻女性车手考取赛车执照、报名参与各类赛事。谈及这支车队,铁豆的语气里满是自豪:“我们第一次参赛就拿到了杆位,之后又陆续斩获亚军,我希望能有更多姑娘走出第一步,加入赛车这项运动,感受它的魅力。”

在铁豆看来,参加 F1 学院中国站,不仅能鼓舞更多国内年轻车手,更能实实在在地学到先进经验。这两年,F1 学院完善的青训体系让她深受触动:除了专业的赛车训练外,团队还会结合女车手的生理期,定制专属的饮食和训练计划,配备专业的心理疏导师,全方位保障车手的竞技状态。目前,铁豆正在全力翻译 F1 学院的青训手册,希望能将这套科学、完善的体系引入国内,助力更多女性车手成长。

“我希望至少我们女子车队能得到更多关注,让大家看到,有这么一群人对赛车运动的热爱。”铁豆感慨道,如果自己能再年轻 20 岁,或许会有不一样的起点,“可惜我小时候没有这样的机会接触赛车,所以我希望通过自己现在的努力,为更多小朋友铺路,让他们能有更好的发展平台。”

三月的上海,赛车引擎即将轰鸣。铁豆透露,今年她的赛车涂装、头盔和赛车服,均以天青色宋釉为基础,还融入了马年元素,设计了“马踏飞燕”的图案。“我想借着比赛的机会,向海外车手介绍中国文化,告诉他们中国的马年是什么样的,中国的陶瓷文化有多深厚。”

文 / 晨报记者 曾索狄
图 / 受访者供图

就在春节前夕,F1 学院与久事体育联合官宣,中国首位 F1 学院外卡车手师炜(艺名铁豆),将再度出征 2026 赛季 F1 学院中国站。3 月 13 日至 15 日,上海国际赛车场,这位中国女车手将连续第二年站上家乡赛道,与全球顶尖女性车手同场竞技。

日前,铁豆在上海完成了 F1 学院中国站的官方测试,接受专访时,她坦言,过去一年里,自己不断调整心态、加大训练强度,在赛道上完成了一场属于自己的蜕变。

