

## 再度出征 F1 学院

## “铁豆”师炜：不负热爱赴赛场

2025年3月,当师炜(铁豆)以中国首位F1学院外卡手手的身份完成首秀后,一种复杂的情绪笼罩了她。外界排山倒海的议论,让她在赛后很长一段时间不敢靠近赛车。“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。”

一年后,师炜重返上海国际赛车场,第二次以外卡手手的身份参与F1学院。快速的成长、更稳健的心态,让她能以更笃定的心态面对此次赛事,“我清楚自己训练了多少、成长了多少,我也能平静接受各种声音”。

## ■ 半路启程,以拼补拙

比起本名,师炜更为人们熟知的是她的网名“铁豆”。

作为一名“90后”,她的人生中有两次关键的“转向”:第一次是在2018年,她辞去稳定的“铁饭碗”,全职投入极限运动的内容创作,哪怕初期收入微薄,也始终坚持分享;第二次转折发生在2020年,一次偶然接触中,赛车引擎的轰鸣从脊柱直冲大脑的震撼让她彻底着迷。很快,她考取驾照,踏入了这个速度与激情的世界。

半路出家,也意味着更多更难的挑战。与职业车手从小经由卡丁车体系晋升的常规路径不同,师炜从毫无助力系统的方程式赛车练起,只为打磨“最原始的车感”。从此,练体能、磨心态、战伤病……她在一次次比赛中进阶,付出了常人难以想象的艰辛。

2025年,她成为中国首位F1学院外卡手。也是这次机会,让她实实在在体会到了与顶尖职业女车手的差距——这些在完善的青训体系下成长起来的女车手,往往能够快速适应赛道的变化和和挑战,在时速高达200公里的情况下依然能保持精准的控制。

“去年在比赛中,我们遇到了很多车辆调校的问题,”如今,师炜能冷静分析自己的不足,“不同的数据调校可能会给同一台车带来完全相反的‘性格’,需要车手快速适应。所以我今年把更多注意力放在驾驶方式上,用不同的驾驶方式应对一辆车的‘性格’。”

## ■ 初心未改,重启征程

“以前开车,只想着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。”2025年初获外卡资格时,师炜的兴奋与压力并存,颈椎伤病更是时不时干扰训练;一年后再度出发,她先是果断推掉了大量工作,又及时梳理调整了自己的训练状态。“去年感觉压力特别大,今年我对自己的阶段性目标更明确了,更正视自己。”师炜说。

回头看,这也是她积累里程、刷新纪录的一年。2025年,师炜在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、成都4小时耐力赛、宁波4小时耐力赛、CTCC(中国汽车场地职业联赛)中国杯等一系列大赛中取得不俗成绩。其中,她在F4方程式中国大师赛获得的首个回合冠军,也是中国女性车手的第一个F4方程式比赛全场冠军。

谈及再次征战F1学院,师炜希望自己继续提高稳定性,更直言当下有信心去面对各种各样的声音,“为了能让更多人了解赛车运动,我愿意用一个比较积极的心态,一直坚持下去。”



## ■ 以己为炬,照亮后来者

在取得突破的同时,师炜面临的现实挑战依然具体而严峻——与有稳定赞助的职业车手不同,她的赛车梦全靠作为内容创作者的收入支撑。“我靠拍视频、接商务赚钱练车,有人骂我不专心,但不工作就没资金参赛,只能默默扛下来。”

与此同时,她干劲十足,尤其是在2025年创立了女子赛车队“she Power Racing”,不分年龄限制召集热爱赛车的女性,车队首次参赛即夺杆位。她希望这支女子车队能够逐步提升曝光度、吸引赞助,从而推广青训体系,让国内青少年从小就能接触专业训练。为此,她也在着手翻译F1学院的专业青训手册,计划将这套专门为女车手度身定制的训练、饮食及心理支持体系引入国内。

2025年参赛时,师炜选择了中国首位F1车手周冠宇的“24”号,寓意传承;今年,她的赛车服以天青色宋袖为底,融入马年“马踏飞燕”等元素,持续向世界展示中国文化。

“如果我能再年轻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。”师炜说,她会努力跑好每一圈,为后来者开拓可能,“我不是职业车手,但我可以通过自己的努力实现赛车梦想,让大家知道,中国的女生也可以站在世界的舞台上。”

晨报记者 曾索狄