

中国首位 F1 学院外卡车手“铁豆”3 月驰骋上赛场

要把中国女生的自信阳光带到赛场

许多人认识“铁豆”师炜,是从她的视频开始的。作为一名专注极限运动的视频博主,“铁豆”在过去的几年间制作了大量推介各类运动项目视频,或是在赛车场上奔驰,或是在雪道上冲刺,英姿飒爽,满是笑容。

如今,更多人开始认识“铁豆”的另一个身份——今年1月24日,F1学院与久事体育共同宣布,“铁豆”将以外卡车手身份参加2025赛季F1学院中国站,成为中国首位踏入F1学院赛场的车手。作为首个在中国F4方程式获得组别冠军的女车手,她将在这个全球顶级的女性赛车盛事中,踏出迈向更高级别赛事的第一步。

距离比赛还有一个多月的时间,正在宁波进行训练的“铁豆”日前接受采访。她坦言,能与国际顶尖车手同台竞技,压力与兴奋并存,“我会全身心投入比赛,也希望把中国女生自信阳光的状态带到赛场上”。

打破常规的女车手

“90后”的“铁豆”,人生中有两个打破常规的关键时刻:第一次是在2018年,因为看到自己分享的运动视频影响了越来越多的人,她辞掉“铁饭碗”,转型成为一名极限运动博主;第二次则是在2020年,她在浙江意外接触到了自由方程式赛车,定下了走上赛车道路的决心。

如今回想,每次作出不同寻常的选择,她心中的念头都是坚持。“我辞职的时候,做自媒体还挣不到什么钱。我的想法是好好练习,把这件事坚持下来”。为此,她一头扎进滑雪场,哪怕每天吃泡面,也要坚持拍摄、分享滑雪教程。

对赛车,“铁豆”同样拿出了百分百的专注:从考取驾照,到在各类大小赛事升级闯关,她一路稳扎稳打。“我觉得方程式赛车没有刹车和转向助力,可以帮助你练好基本功,算是为赛事打基础的车型,所以我选择了这种难度比较高的方式,一直坚持下来了。”

说来轻松,从小热爱运动的“铁豆”付出了大量的心血:方程式赛车对车手的体能要求很高,她花了一到两年的时间强化腿部训练,才能达到赛车所要求刹车力度,“如果你想让一辆时速一两百公里的方程式赛车停下来,每一脚的刹车力度都要达到100-120磅(约54千克)”。她调侃说,现在她甚至可以直接背着100多斤的男同事做深蹲,“自打练了方程式,我真的强壮了很多”。

与此同时,车舱内的高温、赛场上备受考验的心态乃至突如其来的伤病,都是“铁豆”要面对与克服的。“在非常极限、身体极度难受的情况下,你必须在零点几秒的时间内给出最正确的选择和动作,否则就是各种各样的失误”,“铁豆”回忆说,在经历了一次受伤后,现在的她更加注重训练的科学性,“我肯定也有害怕的时候,但必须面对,尤其是要闯过一个极限的时候,要用科学的方法慢慢突破。”

“铁豆”笑言,为了提升自己的抗压性,教练有时会“挫折教学”,哪怕她情绪崩溃也要求她坚持完赛,“当然,有了这样的磨炼,当你从极限状态退回正常生活时,你会很轻松,什么问题都能解决”。

期待回归上赛场

2024年,“铁豆”在上海国际赛车场观摩了F1上海站的比赛,并拿到了中国F4方程式大奖赛上海站挑战杯冠军和CFGP季军。在她眼中,3月的上海国际赛车场,不仅汇聚了顶尖车手,更有热情饱满的观众,“这一年时间里,我对自己有了更高的要求,也希望再次在这个舞台上有一个好的结果”。

此次2025赛季F1学院中国站,“铁豆”特别选择了中国首位F1车手周冠宇使用过的车号“24”,“希望通过这个车号完成一种力量的传承”。在备赛周期短、训练任务重的情况下,如今她一头扎进了宁波的训练场地,“我的教练和康复师给我制定了一系列计划,包括体能、康复、心态、赛道上的训练车、模拟器的功课以及赛车理论等”。

由于F1学院赛是首次在中国内地举办,“铁豆”目前还没有机会接触到比赛用车的实际情况,只能通过疯狂训练,以求在赛场上能够迅速了解、掌控实车。“这次比赛要面对的是国外的顶尖职业女车手,我作为一个半路出家的车手,跟她们还是存在一定差距的。我希望通过这两个月的训练,能够在比赛时发挥出自己最好的训练水平。”

对中国女性而言,赛车无疑是一项极其小众和特殊的运动。但在赛车场磨炼的这几年,“铁豆”敏锐地注意到了女车手群体的扩大以及行业的变化。

“早年大家对女车手还有一些偏见,觉得你怎么能开?包括赛车装备也少有针对性女性的设计,我经常买不到合身的装备,只能定制。还比如刹车踏板,它是按照男性平均的鞋码——41、42甚至是43码设计的,但我穿36码,踩上去只能够到一半,刹车也会变得更加困难。”然而,去年的一次比赛中,当“铁豆”提出有关踏板设计的问题后,工程师连夜和海外的厂商沟通开会,帮助她一起解决问题,“我很感动他们愿意改变赛车的设计,尤其是从女性的角度来设计,推出更多适合她们的配置”。

“铁豆”同时感慨,看到越来越多女车手出现在大小赛事中,自己很受鼓舞。这回她还特别向F1学院方面提交了带有中国元素的赛车服和赛车涂装设计方案,“比较特别的一个点,是把赛车服设计成带有旗袍的元素,包括青花瓷和一



些中国传统图案的元素,我希望能把中国女生阳光自信的状态带到赛场”。

[新闻链接]

3月21日至23日,2025 FORMULA 1 喜力中国大奖赛将在上海国际赛车场拉响引擎轰鸣。今年赛事期间,“双热点”备受瞩目——周冠宇将以全新身份亮相F1围场,而全部由女车手组成的F1学院赛事也将首次在沪举办,中国首位F1学院外卡车手“铁豆”将驰骋上赛场。

除了上海国际赛车场外,上海市区也将举办主题活动,共同打造浓烈的F1嘉年华氛围,使上赛场与市中心“双场景”精彩遥相呼应。

F1学院是F1在2023年度推出的一项全女性车手赛事,以培养年轻女性车手进入更高级别的比赛,让更多女性车手有机会发挥潜力、追逐梦想。2025年度赛事揭幕战将在上海国际赛车场举行,这也是中国首次加入赛历。之后比赛将依次在吉达(4月18-20日)、迈阿密(5月2-4日)、蒙特利尔(6月13-15日)、赞德福特(8月29-31日)、新加坡(10月3-5日)举行,最后来到拉斯维加斯收官(11月20-22日)。

晨报记者 曾索狄



渝水堂

高价收购

红木家具.老家具.字画.扇子.印章.像章.老服装.小人书.紫砂壶.玉器.瓷器.地址:多伦路文化名人街182号(近四川北路) 热线电话:65407260 13601926417 高经理 免费上门服务

知名

绿洲

口碑好 成功率高

地址:九江路619号1518室 注册号:310113000212598

C646 父母亡无兄妹美丽温柔女公务员 59岁丧偶未婚育薪丰先夫留大笔遗产无人继承徐汇 239㎡寂寞无助觅 79岁内愿上门适婚男(女付)63337606

C67 可家访独居洋房貌美女党员医生 63岁未婚医德高超善良继父母多蒙养老院觅 83岁内男(女付)53833358

C648 寻愿速婚男年龄不限无亲事业单位退休女干部 73岁丧偶未婚貌美心善独居徐汇花园房先夫经商意外亡留巨款获赔偿金只求先生品好体健(女付)63337606

C649 清秀富有女教师退休女 69岁丧偶未婚肤白漂亮有女人味独居 5/3喜欢音乐旅游寻年轻男(女付)53833358

C650 平凡的我寻平凡的你本地女护士长退休 79岁未婚肤白貌美独居市区多套房孤独难眠不求经济只要相伴过安稳日子开支我来(女付)63337606

保险公告

经国家金融监督管理总局上海监管局批准,中国人寿保险股份有限公司上海市嘉定支公司地址变更为上海市嘉定区塔里木路88弄3号102室、103室。机构编码 000005310114,联系电话 021-20712000,特此公告。

投放热线:22895373

《新闻晨报》综合分类、遗失、注销各类声明广告