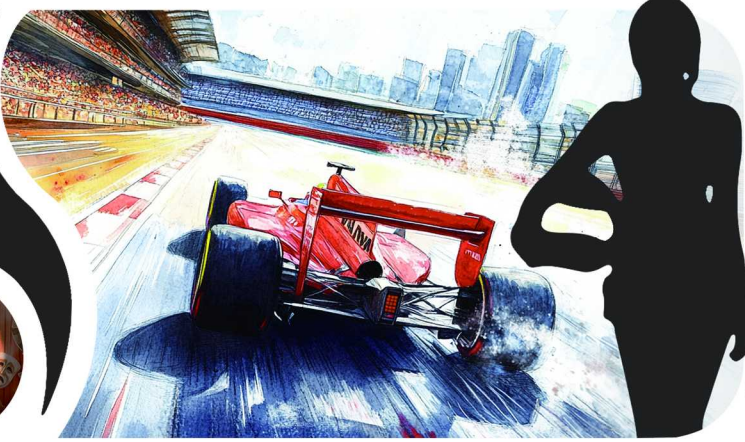


对话 F1 学院外卡车手师炜

从运动博主到赛车手，“铁豆”不设限

三天驾驶 997 公里

“F1 学院”，无疑是师炜 2025 年度的关键词。从农历春节前后获悉将参与这一专为女性车手打造的顶尖赛事以来，师炜就一头扎进了紧张的训练中。3 月初，她首次接触到自己将要在比赛中驾驶的新车，在三天的测试时间里，开出了 997 公里的超长距离。

三天开出 997 公里是什么概念？

师炜说，她平时正常的训练状态是每天 30 圈左右，而测试期间的圈数直接翻了一倍，最多的时候达到每天 70 圈，经康复师测算三天消耗了一万多卡路的热量，“整个人是非常疲惫，对我的体能来说也是一次挑战。我当时没想到自己能撑下来”。

而每一次咬牙切齿地打方向盘，每一次觉得几乎要脱力的时候，师炜内心的直觉都是不想放弃；三天的测试期，她每天晚上吃饭时几乎连筷子都拿不动了，“但我觉得能多做一圈的测试，就可能收集到不同的数据和结果。我并不觉得这样的过程是痛苦的，因为坚持过去以后，你会发现自己迅速成长，也积累了大量的经验。”

另一方面，以中国首位 F1 学院外卡车手身份参赛，师炜也背负着空前的压力：这一次，她不仅仅代表自己，更肩负了许多期待和责任。她笑言，这种在压力中前行的状态，是她热爱赛车的原因之一：“如果你真正想要做好、开得更快，就要摒弃一切的杂念。这需要极强的专注度，抛开外界干扰，只专注于突破自己，感受这台车和赛道。”

这三天的测试中，师炜和即将在赛场上过招的很多职业车手也有了交流。

最近一段时间，我们频繁地见到师炜。

互联网上，她以视频博主“铁豆”的身份向众多网友和粉丝科普极限运动；而在本周末即将到来的 F1 学院(F1 ACADEMY)赛事中国站，她将成为中国首位参与这一顶尖赛事的外卡车手。同时，她还带着“嗨动上海城市体验官”以及 2025 年上海汽车文化节推广大使的身份，多角度推广汽车文化，展示上海的城市魅力。

台前的师炜，个子不大，笑容甜美，永远是精神奕奕的样子；而在我们看不见的训练生活里，镜头记录下她咬牙坚持的模样，哪怕戴着“痛苦面具”，也依然向极限发起挑战……正如网名“铁豆”所寓意的那样，她希望自己结实、灵活又有趣，在追梦的道路上上一往无前，“我还想走得更远，参加更多国际高水平比赛，不断精进自己的技术，让世界看到中国女性的美！”

她们一起游上海，也会彼此讨论，如何走上赛车的道路。“我非常羡慕她们有比较系统的学习环境，从卡丁车一路成长到职业化的赛车手，最终走到世界顶级的舞台上。”最让她惊叹的，是职业车手的稳定性——在时速高达 200 公里、多圈测试的情况下，她们在每次经过同一点位时，车轮经过的轨迹都极其相近，“位置的误差往往只有三到五厘米，对车辆的控制真是达到极限”。

自己养活自己的女车手

“你好，我是一个自己养活自己的女车手。”2024 年的一则视频里，师炜记录了自己的赛车生活：外部气温 39℃，座舱温度 55℃，而她要穿着防火内衣、赛车服，戴着头盔，几乎呼吸困难地跑出速度。另一条视频里，她记录了这份“地表最贵运动”难以言喻的压力，一个尾翼配件 1 万多元，每一场比赛的费用她都需要自己赚回来……

而在与我们的对话中，师炜并不讳言自己的工作强度，“常年出差，一个月回家的时间可能只有一两天”。为了保持状态，她除了会在健身房进行基础的体能训练，还会时不时利用三到五天的整块时间直奔赛道训练。

此前在宁波备战 F1 学院赛事，师炜推掉了近九成工作，但时不时要见缝插针地完成一些工作以平衡训练费用。为此，她干脆住在了房车里。她说，房车麻雀虽小五脏俱全，每天结束训练和工作，她往往一沾枕头就睡了。

“很多人会在评论里告诉我，你作为一个职业车手应该有这样的能力；但其实职业车手是可以靠赛车赚钱养活自己；而我的状态是需要用其他的工作养活我参与赛车这件事。”师炜说，“首位 F1 学院外卡车手”的身份，让她有机会接触到一些潜在的赞助商和合作方，但目前一切悬而未定，仍需要自己持续努力，“所以我不断地推广赛车文化和运动，希望有更多人看到，这样或许能给其他年轻的女生打通前面的路，方便她们未来前进。”

为什么要为赛车投入这么多？

这个问题时常让师炜想起她第一次操控赛车的感受：引擎轰鸣从脊柱直冲大脑，轮胎飞驰寻找极限，而 she 正在试图与和世界对话。“你是

在用自己的身体感知机械极限，或者说，是一个不完美的人类去对抗比较完美的机器，这是不断挑战和进步的意义。”

话锋一转，她认真解答自己的着迷：“许多新的技术往往最初是用在赛车上，并在无数尝试后进一步深入民用。我觉得这是一项推动甚至是引领行业发展的运动，也希望用自己的故事激励更多年轻人，你的追求和热爱是可以实现的！”

追赶下一个里程碑

成长于内蒙古，在青岛上大学，曾有一份稳定又待遇优厚的工作，却在裸辞后与真心热爱极限运动的伙伴一起投入了短视频创作，最终在赛道上越走越远……字面上看，师炜一路走来顺风顺水。但在回忆往昔时，她并不讳言经历过的那些艰难时刻。比如为了帮助她有更好的心态和抗压能力，教练有时会故意在训练中激怒她，让她在近乎崩溃的状态下继续完赛；又比如脖子和肩膀附近的旧伤，时不时就会带来新的难题。

滑雪、攀岩、潜水、冲浪、直升机，与其他从事过的极限运动相比，赛车在师炜看来是最难的。所以，在 2020 年考出赛照以后，她陆续开始参加不同品牌的统规赛，早早地选择以方程式赛车练好基本功，“职业车手一般是从卡丁车一路升上来的，我没有经历过那个阶段，因为方程式赛车没有刹车助力、转向助力，也没有 ABS 等等电子辅助系统的，它练的就是最原始的车感。”

此次 F1 学院赛事，师炜驾驶的新车又与她过去接触的有所不同：F4 方程式底盘搭配全新升级的套件，为驾驶带来了更大的下压力，“这次测试之后，我意识到要改变我原来的一些驾驶风格，包括进弯的节奏、降档的节奏等等，要改变我过去的肌肉记忆。”

师炜相信，在 F1 中国大奖赛以及 F1 学院赛事的带动下，会有越来越多人“入坑”汽车文化和赛车运动。以她自己为例，她心中的榜样是车手周冠宇，“从 F4 一路走到 F1 的舞台，他的成长过程中有着我们难以想象的痛苦，但每一次面对这种痛苦，他都选择了坚持，最终成就了今天的他。我觉得他的故事也一直在激励着我，继续往前，不要放弃。”

由于此前堆积了大量的工作，3 月 23 日比赛结束后，师炜将马不停蹄地开始新的工作。但她相信，此次 F1 学院赛事中国站之旅，将是她赛车路上全新的里程碑，“后续我还有其他的比赛，想去 GT 等领域也尝试一下，在更高的赛事级别向更多强大的对手学习！”

