



严子怡在比赛中投掷。受访者供图

忍痛完成最后一次出手

65.89 米！

严子怡破纪录夺冠！

65.89 米！这是严子怡最后一次试投的成绩，不仅是全场第一，同时再次打破了由她本人保持的世界 U20 纪录。

8 月 3 日，2025 年全国田径锦标赛在衢州继续各单项的角逐，宁波小将严子怡在最后一次试投中完成逆转，夺得冠军。

本场比赛，严子怡在前三次试投中状态不佳。不过，她仍凭借第三次试投的 59.81 米成绩闯入最后两轮。同时，严子怡不慎扭到了脚。

随后，她第四次试投的成绩超过了 65 米，却因犯规被取消，而脚上的扭伤似乎也有些加剧。

忍着疼痛，严子怡完成了最后一次出手。只见标枪在场内划过一道美妙的曲线，成绩显示 65.89 米，全场第一，并创造了新的世界 U20 纪录。在巴黎奥运会中，日本名将北口榛花的夺冠成绩也只是 65.80 米。

赛后，严子怡一瘸一拐地走到混采区，手中拿着一袋冰块。“比赛中出现了一些小状况，我也没想到能投出 65 米这个成绩。”她说。

严子怡口中的“小状况”是指第

三次试投时发生的意外。“一个脚后跟有些撕裂并造成水肿，现场紧急做了冰敷，然后继续后面的试投。比赛结束后有人跟我说，脚后跟不要落地。”采访过程中，严子怡眼中有泪水涌出，“（脚上的伤）太痛了！”

“第四次投完，听到主持人说过了 65 米，这给了我很大的信心。尽管教练让我不要继续投掷，担心脚上的伤势加重。但是我不想放弃，哪怕脚再痛也要投完。”严子怡忍住泪水说。

严子怡透露，她现在也不知道恢复时间，得看后续治疗结果。至于能否参加即将开始的全国第一届青少年田径运动会，也是未知数。

“如果没有受伤，我对自己还是有信心的，我在训练中也投出过这样的成绩。这是我第一次在比赛中遇到这样的情况，还是希望能坚持到最

后。只要比赛没有结束，我就会投下去。”严子怡坚定地表示。

严子怡目前就读于海曙中学，是一名新高二学生，日常在宁波体育运动学校训练。这名出生于 2008 年的小将，由于在国内国际比赛中表现出色，在 2024 年 11 月迈入了国家队大门。

从小学三年级时，被体育老师发掘加入校田径队，到如今在全国乃至世界性比赛中崭露头角，严子怡向全世界证明了自己的实力。

据了解，严子怡破纪录早就不是第一次了。此次她打破的纪录，是今年 3 月 28 日由她本人在全国田径投掷项群赛（第 1 站）女子标枪决赛中取得的。

此前，2024 年 3 月 30 日，严子怡在田径投掷项群赛比赛中，首次“跳

级”参加成人组全国比赛，以 61.31 米的成绩获得金牌。之后，她连续参加全国田径大奖赛、全国田径锦标赛、世界青年锦标赛等大赛，屡获金牌并多次突破个人最好成绩。其中，在 2024 年 4 月的全国田径大奖赛杭州站比赛中，她以 64.28 米的成绩夺冠，超过了巴黎奥运会参赛标准，并且刷新了世界 U20 纪录；9 月在衢州举行的 2024 年全国田径锦标赛中，她投出 64.41 米，再次刷新了自己保持的世界 U20 纪录。

卢秀荣教练透露，最近严子怡顶着近 40℃ 的高温，起早贪黑地训练。在预赛时还伤到了脚，但她没有轻言放弃，克服了重重困难，再次突破了纪录，“她的目标是站在最高领奖台为国争光，这一点从未变过。”

记者 龚旭琪 林桦 实习生 刘逸涵



文明健康 有你有我 公益广告

垃圾分类 我就是影响力

作为年轻一代，保护环境是一堂必修课，
我正在积极参与垃圾分类，
用实际行动力挺垃圾分类。

程倩
宁波大学学生

