

“严一枪”的青春风景

细雨落在场内，严子怡身披国旗，奔向看台庆祝胜利。

9月27日，名古屋瑞穗公园陆上竞技场，2026爱知·名古屋亚运会田径项目正在进行。宁波姑娘严子怡为自己的首次亚运之旅掷出精彩一枪，首投破纪录，获得女子标枪金牌。这个18岁的姑娘，这杆2米多长的标枪，汇聚了当晚所有人的目光。

记者 龚旭琪 通讯员 罗霄潇 郑俊之

1 首次亚运之旅 破纪录拿金牌

亚运会上的较量，严子怡的主要竞争对手是东道主选手、巴黎奥运会冠军北口榛花。就在两周前的世界田联终极冠军赛上，北口榛花以68米92夺冠，严子怡则因伤提前结束比赛，以68米05获得亚军。时隔两周，两人在亚运赛场再度相遇。

开场后，严子怡再次复刻大家熟悉的剧情——“严一枪”。

第一轮，助跑、引枪、出手，标枪划过夜空，落点越过70米标记线——70米46。这一成绩，不仅打破了刘诗颖在2018年创造的66米09的亚运会纪录，也让严子怡早早确立了领先优势。她放弃了剩余的几次试投，但首轮成绩已经足以让她笑到最后。最终，严子怡夺得冠军，北口榛花位居第二。

夺冠后，严子怡最看重的不是金牌，也不是破纪录的成绩，而是能站在最高领奖台，看着五星红旗升起。“意义肯

定是不一样的，毕竟可以在这里升国旗了。”她说。

谈到和北口榛花之间的竞争关系，严子怡说：“大家都很有实力，其实两个人也是互相追逐。”短短两周，严子怡又让其他选手见识到了她的真正实力。“我没有让大家失望，也对得起大家对我的这个爱称（严一枪）。”

对于年轻的严子怡而言，这次亚运会，是她职业生涯中的又一个重要节点。2026年尚未收官，她已经在世界女子标枪赛场上留下了自己的专属印记。

今年5月23日，在世界田联钻石联赛厦门站女子标枪比赛中，刚刚度过18岁生日的严子怡，第一投便投出惊人的71米74，一举刷新女子标枪亚洲纪录、世界U20纪录及钻石联赛纪录，距离捷克名将斯洛塔娃保持的72米28的世界纪录，仅仅相差54厘米。

这一枪，让严子怡跻身

该项目历史顶尖选手行列。

那天，投出71米74后，严子怡没有绕场庆祝，而是第一时间走到场边，与宁波体校教练卢秀荣交流动作中的不足。“我觉得不是我最完美的（出手）。”她说，看过比赛录像后，发现自己出手时依然存在向左倾倒的问题，还有进一步改进的空间。

此后，严子怡继续在国际赛场上与世界名将同场竞技。9月5日，在比利时布鲁塞尔举行的2026年世界田联钻石联赛总决赛中，她夺得女子标枪冠军。9月13日，在匈牙利布达佩斯举行的首届世界田联终极冠军赛中，她获得女子标枪亚军。

2 每个动作都保质保量 半年穿坏一双训练鞋

多年前，在海曙区举办的一场运动会上，卢秀荣注意到正在参加投掷项目的严子怡。这个小姑娘在人群中很显眼，身材高大，力量条件突出。随后，卢秀荣又让严子怡测试了跳远、铅球等项目，越看越觉得这个孩子有潜力。

“这小姑娘我要定了。”卢秀荣当时便下定了决心。

不过，要真正把这块好苗子带进专业训练场，并没有那么容易。严子怡的父母起初有所顾虑，担心训练太辛苦，也担心影响孩子的学习。卢秀荣一次次上门沟通，从最初的不愿意来，到尝试周末训练，再到成为走训生，严子怡和专业体育之间的距离一点点拉近。

从四年级下学期开始，每到星期五，严子怡便由家长送到宁波体校，直到周日结束训练后再回家；寒暑假里，她的大部分时间也用于

训练。起初，她练习的并不是标枪，而是铅球、铁饼等其他投掷项目。

训练了一段时间后，卢秀荣发现，严子怡的韧带条件、爆发力及身体协调性，都具备成为优秀标枪运动员的潜质，于是开始有意地引导她向标枪专项发展。

事实上，早在小学阶段，严子怡就展露了超越同龄人的禀赋。宁波市海曙区栎社小学体育老师沈金龙记得，严子怡小学三年级参加田径选拔时，力量、速度和爆发力十分突出。让班主任王月姣印象更深的是，这个比同学高出一截的女孩不仅体育成绩好，文化课上也肯下功夫，训练结束后，常常独自回到教室，把落下的作业补齐。一次学校运动会前，她主动给同学当起“教练”，帮助班里的男生练习投掷动作，后来，班上男女生投掷项

目都拿到了全校第一。

这些儿时的细节，也从另一个侧面印证了卢秀荣对她的判断，这个孩子身体条件好，更有一股认真、较真的劲。

严子怡真正开始练标枪后，却没有想象中顺利。每天数小时的训练，对一个十几岁的孩子来说并不轻松。卢秀荣记得，严子怡对训练质量要求很高，每个动作都保质保量完成，一双训练鞋往往穿不到半年，就会因为反复跑跑、蹬地而磨损“退役”。

卢秀荣没有急着要求她立刻出成绩，而是在长期训练中一点点调整她的动作，让她逐渐理解这个项目，也找到属于自己的感觉。

“没有卢教练，也许就看不到今天赛场上的严子怡。”谈及这段经历，严子怡曾这样评价自己与卢秀荣之间的关系。

3 不服输的姑娘 不断刷新纪录

2023年11月，专业练习标枪不到一年的严子怡，第一次登上全国级别的赛场。在首届全国学生（青年）运动会上，她投出57米80，超过全国健将水平。这次比赛，让师徒俩看到了继续深耕标枪项目的希望。

2024年，严子怡迎来快速突破。4月，她在全国田径大奖赛上投出64米28，首次打破世界U20纪录；8月，她远赴秘鲁利马参加世界U20田径锦标赛，以63米05的成绩夺冠；9月，她在全国田径锦标赛上投出64米41，再次刷新世界U20纪录。

2024年世青赛前，面对第一次远赴南美参赛的弟子，卢秀荣告诉严子怡，只要正常发挥，她在国际青少年赛场上就有足够的竞争力。这番话给了严子怡信心，也让她更加坚定了在赛场上展现实力的决心。“不管状态如何，一定要把成绩投出来，不能让教练和大家失望。”

随着严子怡一步步走向成年组、走上国际赛场，卢秀荣对她的指导也在变化。过去更多是帮助她打基础、选专项，后来则是不断打磨技术细节，帮助她适应更高水平的竞争。

走出去，是为了看见差距，也是为了寻找更好的自己。

成绩不断提高的同时，伤病也随之而来。2025年全国田径锦标赛女子标枪决赛中，严子怡在第三投时拉伤右脚踝后跟，第四投又摔倒在投掷区。现场医护人员建议她退赛，卢秀荣也担心爱徒伤势加重，但严子怡还是拿起了标枪。

第五投，65米89，又一个世界U20纪录。投掷结束后，她一瘸一拐地走进混合采访区，此时才放任眼泪流淌，“不到最后一刻，就不放弃。”

这种对自己“够拼、够狠”的劲头，不只出现在赛场，也出现在日复一日的训

练中。很多人谈起严子怡时，都会提到她的“天赋”，但在她看来，天赋从来不是轻轻松松就能兑现的东西。“能取得这样的成绩，主要是靠训练堆积。没有一点一点的积累，就不会成为现在的我。”

今年5月23日，厦门白鹭体育场。面对众多经验丰富的世界名将，严子怡感到有些压力。但当她完成第一轮试投后，所有的压力似乎都随着标枪一起飞了出去。71米74！这一投，将吕会会保持的67米98的亚洲纪录提高了3米76，也将严子怡自己保持的世界U20纪录提高了5米85。

那天，谈起与世界名将竞争的感受，严子怡笑着说：“今天投完发现，我长大了，开启属于自己的时代，我想要稳定在这个成绩上，而不是只有今天才能投出这个成绩。”

亚运会上，严子怡再次拿出了70米以上的成绩，恰恰是最好的证明。



严子怡在亚运会比赛中出手。（余敏刚 摄）



严子怡（中）身披国旗庆祝胜利。（余敏刚 摄）



卢秀荣在亚运会现场指导严子怡。（余敏刚 摄）

“未来，开启一个属于我的新时代”

据新华社日本名古屋9月27日电
记者 岳晨星 王沁鸥 曹奕博

伴随一声嘶吼，标枪划破雨夜天空。在全场观众惊呼中，严子怡掷出她的第一枪。

大屏幕上，成绩缓缓定格为70米46，凭借这一破纪录的成绩，今年5月刚满18岁的严子怡夺得本届亚运会女子标枪冠军。

“没想到能一枪‘下班’，其实我的计划就是投好前两枪。”赛后走进混采区时，她眼角还带着泪水。她说，不久前的比赛没有拿到第一，觉得辜负了大家的期望，如今压力终于得以释放，“其实我的个性还是比较沉稳的，不会太情绪外露”。

两周前的世界田联终极冠军赛，严子怡首轮投出68米05，随后因脚伤退出比赛，北口榛花则以68米92夺冠。严子怡说，这位日本名将是她早已熟悉的对手，也是她观察学习的对象。相比压力，她对这位奥运冠军更多的是欣赏。

“不可以拍胸脯说（自己更强），因为大家都是互相追逐的，都是我要追赶的目标。”谈到两人的多次交手，严子怡说。

严子怡与投掷项目的缘分，始于小学三年级的一堂体育课。她回忆，当时自己把垒球投得比同龄人远，因此进入田径队。到了体校，她起初以铅球为主项，后来才逐渐把训练重心转向标枪。

这条路并非一开始就顺畅。“一开始的时候其实也很累，也想过放弃，但最后都坚持下来了。”严子怡此前在南宁冬训时接受采访时说。谈到外界称她为天才，她的回答是：“只有天赋还不行，我肯定得练起来，才能把我的天赋展现出来。”

训练也要根据她的身体变化不断调整。严子怡说，随着身高、体重发生变化，她需要继续练习助跑速度，并调整投掷技术。除了枯燥的重复，学习新动作和新的训练方法，让她觉得很有趣。

此前，严子怡因年龄限制无法参加部分成年组世界大赛，但她表示，这段时间给了她打磨技术、积累经验的机会。

“未来，开启一个属于我的新时代吧。”2024年，严子怡接受新华社采访时笑着说。

那时她只有16岁，因年龄限制无缘巴黎奥运会，还在等待登上更大赛场的机会。如今站在万众瞩目的赛场上，她在亚运会首秀便登上最高领奖台。

但严子怡已经将目光投向了未来。“我可以开启新的时代，因为我还年轻，我还有更多的时间，更多的机会。”

“我打算把（破世界纪录的）机会留在北京世锦赛，请大家期待我在北京世锦赛的表现。”她说。

今年5月23日，厦门白鹭体育场，打破亚洲纪录后的严子怡。（忻之承 摄）