

青年人物

中国首位F1学院外卡女车手师炜： 在“破界”赛道疾速争胜 在极限边缘“野蛮生长”

【文/青年报记者 蔡娴 图/受访者提供】

在2024年的F1中国大奖赛期间，首次主场作战的周冠宇为家乡的观众带来了一场意义非凡的比赛，让更多人看到中国车手在国际顶级赛事中的潜力。也有不少人留意到，当时在作为F1垫赛的F4方程式中国锦标赛上，一辆粉黑涂装的赛车格外引人注目，座舱里一位头戴粉色兔子头盔的女车手在“上”赛道与众多男车手激战正酣，贡献了不少精彩的攻防画面。她是师炜，也是大家熟悉的视频博主“铁豆”。

2025年，在3月21日至3月23日举办的F1中国大奖赛期间，她又将以新的身份亮相——中国首位F1学院外卡女车手，再次征战“上”赛道。从内蒙古草原的“怪力少女”到国际赛场的“铁娘子”，从极限运动达人蜕变为赛车手驶向国际顶级赛事舞台，这位爱笑的95后女孩，总是不断突破自我，用方向盘转动性别偏见，挑战“不被定义的人生”。

原来女孩子也可以做赛车手

之所以给自己取名为“铁豆”，师炜希望自己能成为关汉卿的名句中“蒸不烂、煮不熟、捶不扁、炒不爆，响当当一粒铜豌豆”，而铁比铜更硬，她想拥有“铁豆”般坚硬的“外壳”和强大的内心。

为了告别一成不变的生活，2018年，师炜辞去了稳定的工作，投身于自媒体与极限运动领域。师炜是一个极具运动天赋的女孩，滑雪、潜水、攀岩、冲浪等样样精通，甚至还曾代表国家队参加世界轻型飞机锦标赛，在国内级别最高的F4赛事中登上领奖台……而她的破界人生正是始于对挑战极限的痴迷。

赛车无疑是这些运动项目中最难的一个。对于赛车的认知，最初是通过一部拉力赛纪录片让师炜了解了WRC首位女性分站冠军米歇尔·穆顿的故事，这也让车手梦闯入了她的“人生清单”。“我第一次知道原来车还能这么开，也是第一次知道，原来女孩子也可以做赛车手。”2020年，师炜在浙江武义首次接触方程式赛车，“第一次坐进座舱里，当引擎的轰鸣声从脊柱直冲大脑，能感觉轮胎和机械在寻找一种极限，让我觉得自己是在跟这台车甚至这个世界进行对话，那种感觉让我非常着迷。”从此，她将自己人生方向锚定赛道。

尽管起步晚、训练条件艰苦，勇于追逐赛车梦的她不但考取了国际赛照，从卡丁车场到方程式赛道不断进阶，还逐步从品牌统规赛、国家级赛事中一路摸爬滚打，提升自己的赛车实力。“当时，国内赛道上几乎是没有什么女生的，有人会觉得，你是来摆拍的吧，‘花瓶’来蹭



个流量而已。”面对质疑，“铁豆”认为，只要认真做一件事情，大家都会看在眼里。

在“崩溃式”训练中突破自我

方程式赛车对车手的体能和心理素质要求极高，而女性车手在这些方面往往面临更大的挑战。在比赛中，师炜不仅要面对竞争对手的挑战，还要克服赛车无

助力系统带来的困难。

“我的第一场方程式比赛是哭着结束的。”师炜在参加2023年F4方程式中国锦标赛时，由于攻防经验不足，从一开始的胆怯害怕到有点莽撞，当时的她并不能很好地控制自己的心态，甚至还把队友送出了赛道，“那一刻，我是崩溃的，甚至想停车和他道歉，”但放过后身的第一个对手后，师炜意识到自己还在比赛中，于是一边哭一边继续在赛道上拼抢。虽然，第一次参赛，师炜就获得了全场第六、组别第四的好成绩，距离真正的领奖台只差一个位置，但在冲线的那一刻，她心里的害怕、委屈、愧疚瞬间爆发，化为了决堤的泪水。

“我曾经天真地以为，只要我努力训练，赛车和我接触的其他运动就没有什么区别，但我被事实打了脸。”当师炜发现，曾经引以为傲的身体素质，在方程式赛车这项运动中却不堪一击时，她才明白，为什么国内少有女性参加方程式赛事，“明明知道要怎么做，但就是做不到，没有别的办法，就是练！”看似不可逾越的高山并没有吓退师炜，为了适应赛车对颈部、手臂及腿部力量的极高要求，她进行了大量的体能训练，比如曾在30天内增重8斤，并通过专项训练强化肌肉群，甚至把脖子练粗了2.5厘米。



“由于方程式赛车的刹车和方向都没有助力，每一脚重刹都要用尽全身的力气，像是要把墙踹塌一样地踩下去，才能让赛车刹停进弯。而全热熔轮胎在高速入弯时，方向盘沉得像端着两个哑铃在开车，高速且剧烈地抖动，震得胳膊发麻……”师炜告诉记者，这些动作不仅需要她在心率150次/分的状态下精准控制，还要在赛车超过200公里的时速下，思考前方弯道的刹车点和线路，同时，还要和对手拼抢。她将这种状态比作是“在过山车上，左手打毛衣，右手下围棋”，“在逼近极限的状态下，在零点几秒的时间内，就要做出最正确的选择和动作。所以，每一场比赛我都要用尽一切的专注力，一次次突破自己的极限。”师炜说，夏季车舱内的温度能达到五六十摄氏度，车手相当于顶着高烧去分析赛车、轮胎，以及自己和对手的状态。

“其实，一个女孩跑比赛挺不容易的，经常会遇到赛场上只有她一位女车手的情况。”师炜的教练韩坊潮表示，即便如此，自己也不会因为师炜是女生就对她有所照顾或是降低要求，相反，会对她更加严格。

为了增强抗压能力，教练除了在日常训练中会为师炜安排心理课程之外，他还会采取“崩溃式教学”，故意在训练或比赛中激怒师炜，让她带着崩溃的情绪继续投入比赛，以此来锻炼她的心态。让师炜印象深刻的是，首次回到家乡内蒙古比赛时，由于当时状态不

佳，加上亲朋好友前来观赛加剧了心理压力，在比赛中，几次失误后让师炜的心理完全崩溃。教练非但不安慰，还直接在无线电里向她“开火”，并要求她在如此极端的情况下坚持跑完比赛。“人在极限的状态下，会有一点不受控，但是训练就是要求你在极限状态下依然保持冷静，并且让身体做出最正确的反应。”师炜说，这次经历帮助她提升了对心理的控制，也重新认识了赛车，“赛车对我的生活产生了极大的影响。它让我在极限状态下不断地突破自己、磨炼自己的心智，当我从极限的状态退回到正常生活时，会觉得生活变得很轻松，似乎什么问题都可以解决。我觉得，赛车改变了我的生活态度”。

2024年，师炜勇夺中国F4方程式大奖赛上海站挑战杯冠军和CFGP季军，她在数万名观众的见证下，用实力证明了自己。

把中国女性的美带到世界赛场

虽然，目前在国内跑方程式赛车的女车手只有师炜一个，但近几年，在拉力、GT等其他汽车赛事中，能看到不少女车手活跃的身影。师炜透露，她也和这些女车手讨论过，未来有组建女子车队的计划。

通常，赛车针对女性的设计比较少，很难购买到合适的尺寸，师炜的赛车装备几乎都是定制的。但令师炜感到欣慰的是，最近几年，大家对女性车手的关注度越来越高，相应的情况正在改善。比如，她去年在参加一场GT比赛时，由于赛车的刹车踏板通常是按男性标



准设计的，而师炜的脚只有36码，脚只能够到刹车踏板的一半，够到越短，刹车就越重，她就越踩不动。当工程师得知情况后，立马与厂商沟通，厂商表示会考虑女车手的体型，生产相应的配件来解决。

此外，师炜还看到，国内的赛车体系建设也在逐步完善，“这两年，我看到一些厂商在鼓励更多普通人接触赛车运动，比如大学生考赛照会有相应的优惠等措施，这是一个很好的趋势”。作为一个自媒体从业人员，师炜一直通过拍摄大量的视频来分享自己的运动经历，希望让更多人可以了解这项运动，并且加入进来，体会到赛车的乐趣。

此次意义非凡的F1学院赛也是一次向世人展示的好机会。师炜特意设计了极具“中国风”的赛车服和赛车涂装，希望能借此机会向世界展示东方美学。她和团队巧妙地将祥云、凤凰等图案以及旗袍的领子、盘扣等元素与赛车服相结合，使得整套服装既保留赛车服的实用性，又增添了浓厚的传统文化韵味。“我希望能够把中国女性的美和自信带到赛场上。”师炜表示，为了致敬F1首位中国车手周冠宇，她还选择了和周冠宇同样的“24号”，希望是一种力量的传承。

“希望这次比赛只是一个开始，如果到80岁，我还能活跃在赛道上，那将是一件很酷的事。”师炜也想告诉更多女孩，不要给自己设限，勇敢去做自己想做的，即便过程会有些艰难。我们期待在这周的上海国际赛车场，当“24号”赛车呼啸而过，这颗顽强的“铁豆”将如何以速度点燃梦想，向世界展示中国女性赛车手的风采。