

边撸铁边科研,宁波90后博士郑晓萱的跨界破圈

本报记者 陈素琴

“目前,我正在准备博士毕业论文。同时,为八月份的2025世界运动会做准备,也没有停止训练。我希望有机会代表中国取得更好的成绩。”说话的是中国科学技术大学2022级物理化学专业博士生郑晓萱。去年,在乌兹别克斯坦国际力量举联合会力量举亚洲锦标赛中,她以总成绩430Kg取得亚锦赛级别季军。其中深蹲、总成绩破我国纪录,卧推达我国纪录标准线(三项全国纪录),成功拿到2025年世界运动会的入场券。

那么,一名理科博士生,是如何跨界成为力量举比赛季军的?

从控制体重到与力量举结缘

2020年,郑晓萱从浙江师范大学本科毕业,并成功保研至中国科大硕博连读。一下子闲下来让她作息紊乱,经常暴饮暴食,体重飙升很快。她意识到了危害开始“自救”,锻炼加规律饮食。在学校的健身中心,认识了比自己高一届的、中国科大火灾科学国家重点实验室博士生易若龙。因为拥有共同的爱好——撸铁,两人很快发展为情侣。

对力量举深感兴趣后又考取力量举裁判资格的易若龙注意到了郑晓萱的“天赋”。两人一拍即合,开始

规划参赛之旅,主攻力量举的三个单项。练习一段时间后,郑晓萱报名参加了2024年5月份在厦门举办的国际力量举海峡两岸邀请赛。最终以60.15Kg的体重,成功深蹲举起170.5Kg,两次打破了63Kg女子全国深蹲纪录。这之后,他们开始备战2024年12月份的亚锦赛。郑晓萱说:“只有先拿下这两场比赛,我才有资格参加世界运动会。”

很多人会好奇,训练和科研能够兼顾吗?郑晓萱的答案肯定。“我的导师经常鼓励我,无论是做科研,还是做其他事情,都要保持一种永不言弃、不怕困难和奋发向上的精神状态。”她说,练习力量举不仅强健体魄,还可以锻炼意志品质。通常在午饭后的两小时去练习力量举。这样既充分保证了做科研的时间,又不耽误处理其他事情。

正是这种事事提前规划、高效执行和爱钻研的劲,博士生期间,她的期末考试综合平均成绩在90分以上,并以第一作者身份在Chemical Science上发表了两篇论文。

运动可以用“科研式思维”

郑晓萱回忆,其实参加亚锦赛前,有好几次打了退堂鼓。“我是应届

毕业生,2025年面临毕业。赛前训练时正值秋招季,要前往各地参加面试、找工作。而且比赛前一个月,我的背部受伤了,连70kg重量的深蹲也无法完成。”郑晓萱说,但理论知识丰富的易若龙告诉她,静养并不科学。郑晓萱快速调整心理状态和身体状态。她以60.00Kg的体重,成功深蹲175Kg、卧推95kg、硬拉160kg,以总成绩430kg取得亚锦赛级别季军。其中,深蹲获单项银牌,卧推获单项铜牌;深蹲、总成绩破全国纪录,卧推达全国纪录标准线。

在她看来,力量举是一项既要有力量,又要有技巧的运动。如何使训练更有效果?她用上了“科研式思维”。“具体来说,就是将自己当作受试者,根据比赛的日期将训练分为几个板块。每个板块当作是一个小实验,训练的强度、频率和容量等作为实验的变量。板块内训练由轻到重,前期重心放在掌握动作技术和消除上个板块的疲劳上,后期尝试突破自己。”郑晓萱说,除了科学编排,科学理念的指导、保持健康的参赛心态也很重要。

“能够取得现在的成绩,是对我一直以来对力量举热爱和付出的一种肯定。”郑晓萱说,会一直将力量举作为兴趣爱好。

迎“篮”而上 杭州小学校际篮球联赛开赛

本报记者 郑润鑫

3月15日,杭州市第四届“西湖杯”小学校际篮球联赛春季赛在之江第一中学开幕。此次赛事核心目的在于推动青少年体育锻炼,加强校际的交流与合作,为孩子们打造一个展示篮球技艺、挑战自我的精彩舞台。

本次赛事吸引了杭州50多所小学、百支队伍,598名运动员踊跃参加,分为U8、U10、U12三个年龄段。各校代表队经过层层选拔,组建了实力强劲的阵容,全力争夺荣誉。小运动员们在赛场上展现出高超的球技和顽强的拼搏精神,每一次突破、分球、上篮都赢得了观众的阵阵掌声。经过激烈角逐,钱塘实验U8A队战胜听涛星耀队,捧起U8组冠军奖杯。

赛后,运动员刘泊言表示:“在球场上感觉自由,能让我收获力量与快乐。”小运动员们在篮球场上不仅收获了快乐,更收获了成长与力量。一位陪孩子前来参赛的家长说:“男生打篮球比较帅,又能强身健体,对孩子的成长有好处。”

据悉,本届“西湖杯”分为春季赛和秋季赛两个阶段。春季赛的举办为孩子们提供了展示自我的舞台,致力于推动青少年篮球事业的发展。

“在小学阶段热爱篮球的运动员们,能够培养团队协作精神。竞技体育中的对抗,能锻炼小孩的意志力。攻防、跳跃、团队配合,以及思维方式,都对孩子的成长有诸多帮助。”杭州市篮球协会会长谢天表示,接下来市篮协也将进一步完善小篮球赛事体系,为孩子们提供展示自我的平台。



3月15-16日,中国体育彩票“奔跑吧·少年”2025年绍兴市青少年田径锦标赛在绍兴市柯桥区职业教育中心田径场举行,来自全市各区、县(市)7支代表队约500名运动员参赛。同一时间,2025年浙江省青少年田径联赛奉化站在宁波市奉化体育中心鸣枪举行,共有48个代表队参赛,运动员人数达到了1300余名,设有男子、女子U18、U20组别,项目设有100米、200米、400米、800米、1500米、110米栏等。

通讯员 冯建华 周力

小小赛车手上演“速度与激情”

3月15日,浙江省车辆模型冠军赛(杭州桐庐站)在桐庐县科技城未来学校举行。来自全省各地的23支代表队285名运动员参赛,展开一场科技与速度的精彩对决。

本次比赛共设八大项目,包括1/18电动公路车、二对二台球车、四驱车竞速赛等,不仅考验选手们的操控技巧,更是一场集思维创新、动手实践与设计能力于一体的“大比拼”。

比赛现场,选手们操控着各式各样的车辆模型。在赛道上,上演了一场场速度与激情的视觉盛宴。漂移过弯、直线加速、飞跃障碍……选手

们精湛的操控技术和车辆模型出色的性能,赢得了阵阵欢呼声。“这次比赛我们做了充分准备,学生的状态都非常好。”来自杭州的慧玩车队教练曹聚带领6名选手参赛,主办方特意将他们的比赛安排在下午。“充足的休息让学生们能够以最佳状态迎接决赛的挑战。”曹聚说。

在二对二台球车项目中,桐庐县科技城未来学校的周照麟和他的队友获得了第一名的好成绩。“决赛时我紧张得双腿发抖,但我及时做了调整,赢得了胜利。”赛后,周照麟难掩兴奋之情。他表示,未来将更

加努力,不断突破自我。“车辆模型赛不仅是速度与激情的展现,更是青少年创造力与手脑协调能力的绝佳锻炼平台。”桐庐县科技城未来学校副校长张克江表示,通过参与此类赛事,能够提升青少年动手能力和创新思维,激发对科学技术的浓厚兴趣。

今年5月,桐庐县还将举办2025年浙江省第八届青少年学生阳光体育运动会车辆模型教育竞赛,届时期待更多青少年参与进来,寻找属于自己的“速度与激情”。

(通讯员 代瑞钰)



短讯

@衢州

本报讯 3月14日,衢州市第三届围棋后备人才选拔赛落幕,来自全市各个学校的264名围棋爱好者参加。

(通讯员 石海)

@绍兴柯桥

本报讯 近日,2025年浙江省中小學生健美操(啦啦操)锦标赛落下帷幕,共有来自全省中小學的103支代表队、1500余名运动员同台比拼。柯桥运动小将一举夺得3个一等奖、2个团体二等奖。

(通讯员 李振宇)