



本版撰稿 本报名古屋亚运会特派记者 余敏刚 文/摄

“小孩姐”战亚运:初登台,即登顶



陈妤颀

在亚运会田径赛场上,18岁的严子怡在女子标枪决赛中,第一投便掷出70.46米,打破亚运会赛会纪录,一举夺得个人首枚亚运金牌,也是浙江女子标枪首枚亚运金牌。同样首次出征亚运会的“小孩姐”陈妤颀,先在女子100米决赛跑出11秒06,打破赛会纪录夺冠,又在女子200米决赛以22秒93摘银,两项均站上领奖台。一个够狠够拼,一个敢冲也清醒,她们让外界看到了中国田径新生代的锐气与底气。

谢震业、陈妤颀压轴中国男女接力双卫冕



首次出征亚运会即夺金,陈妤颀不想困在舒适圈

“This is crazy!”名古屋瑞穗公园陆上竞技场的媒体摄影区,多名外国摄影记者发出赞叹。9月27日晚,亚运会田径女子200米决赛开赛,浙江小将陈妤颀以22秒93收获银牌。首次出征亚运会的她,此前已在女子100米决赛跑出11秒06,打破赛会纪录夺冠。

陈妤颀告诉记者:“赛前想冲击个人最佳,但没有跑出最好状态。100米、200米连续作战,体能消耗很大,赛前储备没有做到极致。不过第一次参加亚运会,两项都站上领奖台,已经很了不起。”

她给自己打出80分,开心的同时表示也留有遗憾:“这是命运给我的一

个小考验。100米金牌是我成年前的礼物,200米银牌是一次教训,我会吸取经验,继续提升。山外有山,人外有人,不能困在舒适圈,要向更强的对手发起冲击。”

回望成长历程,陈妤颀成绩稳步突破。2023年U15世界中学生运动会,14岁的她以11秒56夺得女子100米冠军,追平尘封41年的赛会纪录;2024年全国田径冠军赛成人组百米决赛,15岁的她以11秒29战胜葛曼棋、梁小静夺冠;2025年亚锦赛拿下女子200米冠军;2026年钻石联赛长三角站女子200米决赛中,她跑出22秒84刷新亚洲少

年纪录。

赛场之外,陈妤颀是宁波效实中学的在读学生,兼顾学业与训练。她认为年轻人最大的优势是敢拼:就算一次发挥不佳,四年、八年之后,依旧可以继续努力。她说:“运动员不能只用一条腿走路,文化课和竞技成绩都要抓好。竞技状态会有上限,但知识可以终身学习。”明年陈妤颀将迎来高考,希望能进入心仪的学校。对于长远目标,她十分清晰:“目光要放长远,不能只盯着亚洲赛场,我更看重明年的北京世锦赛、后年的洛杉矶奥运会。”属于她的短跑之路,才刚刚开启。

一投70.46米,严子怡带伤改写历史

9月27日,名古屋瑞穗公园陆上竞技场,带伤复出的严子怡在雨中第一投掷出70.46米,打破亚运会赛会纪录,并凭借这一成绩奠定胜局,最终夺得女子标枪冠军。这是她个人首枚亚运金牌,也是浙江女子标枪首枚亚运金牌。

9月13日的布达佩斯世界田联终极冠军赛上,严子怡首轮便投出68.05米,却在比赛中因伤退场,遗憾摘银。轮椅上的她,目送奥运冠军、世锦赛冠军北口榛花夺冠。短短十四天,短暂休整与紧急康复过后,严子怡带着伤病重新站上亚运决赛舞台,迎来与北口榛花的再度对决。

亚运会比赛现场,严子怡率先登场,助跑、交叉步、引枪、发力,整套动作干脆利落,标枪脱手划出一道凌厉白线,稳稳落至70米开外。70.46米的成绩打破亚运会赛会纪录,她暂列第一。现场观众集体起立沸腾,掌声与呐喊响彻体育场。主场作战的北口榛花虽全程紧逼、持续调整状态,却始终无法完成反超。最终,严子怡凭借第一投的成绩成功锁定金牌。赛后第一时间,她奔向场边,向看台上的教练卢秀荣挥手致意。谈及带伤作战的坚韧表现,严子怡坦言:“站上去就不疼了。”看似简单的话语,藏着她咬牙坚持的倔强与坚守。

2025年8月3日,在衢州市体育中心举办全国田径锦标赛上,记者现场见证她在带伤极限状况下以65.89米打破当时世界青年纪录。那一刻,这个小姑娘给大家的印象,就是够狠,够拼。

2026赛季,严子怡迎来爆发期。国家队冬训期间,她已经突破70米大关。5月23日,刚满18岁的严子怡在世界田联钻石联赛厦门站一战封神,首轮掷出71.74米的惊人成绩,将亚洲纪录提升近4米,同时刷新世界青年纪录、钻石联赛厦门站赛会纪录。这也是浙江运动员徐德妹在1991年东京世锦赛夺得中国迄今唯一一枚女子标枪世锦赛金牌之后,浙江女子标枪迎来的又一历史性突破。

此后严子怡状态火热,接连拿下奥斯陆、巴黎、摩纳哥三站钻石联赛冠军,以及布鲁塞尔钻石联赛总决赛冠军,成为钻石联赛女子标枪项目史上首位单

赛季五连冠选手。在卢秀荣看来,天赋与坚守成就了爱徒的逆袭之路。严子怡小学三年级因出众的身高与爆发力被体育老师发掘,与田径结缘。年少时也曾因训练枯燥和疲惫而萌生退意,但在家人鼓励与教练挽留之下,她咬牙坚持从未放弃。从最初练习铅球打下扎实基础,到15岁转攻标枪项目,严子怡飞速成长,一举包揽U15世界中学生运动会铅球、标枪双冠,正式开启腾飞之路。

当严子怡在颁奖台上望着冉冉升起五星红旗时,属于她的传奇才刚刚开启。她的下一站,或许只有那个尘封18年的世界纪录——72.28米。



严子怡(中)

9月28日,亚运会男女4×100米接力决赛在雨中进行,中国男女接力队顶住压力、双线告捷,实现亚运卫冕,浙江33岁老将谢震业,17岁新星陈妤颀均在最后一棒出战。

女子4×100米接力决赛,中国队派出梁小静、刘国怡、刘峡君、陈妤颀的新老搭配阵容。决赛压轴一棒,交给了陈妤颀。最终中国队以42秒96的优异成绩夺冠,成功卫冕。赛后,陈妤颀把功劳归于全队。“其实到我手里的时候,前面三棒已经建立起特别明显的领先优势。”她说自己很信任队友,相信她们可以交出不错的开局。

本届亚运会是33岁的谢震业参加的第四届亚运会。男子百米决赛中,谢震业拼尽全力位列第七,赛后他坦言,这或许是自己逐渐走向幕后的转折点。但当国家队需要、接力赛场需要老将压阵时,他毅然站上决赛跑道,出任关键第四棒。

本场男子4×100米接力决赛,中国队派出陈锦丰、曾克理、王胜杰、谢震业出战。第四棒谢震业稳住节奏,率先冲线。最终中国队以38秒17成功卫冕,实现亚运四连冠,同时顺利锁定2027年北京世锦赛参赛资格。

“这批年轻选手的交接默契超出预期,客场作战能打出这样的配合,是全队长期打磨的结果。”赛后谢震业将荣誉归于整个团队。征战接力赛场14年,他坦言,随着年龄增长,个人备战难度有所增加,但和年轻队员搭档,反而重新激发了自己对训练的新鲜感与激情。“和年轻人合作与以往不一样,他们更有激情。我很享受这个过程,也很感谢他们。”

有意思的是,谢震业和陈妤颀两位浙江选手,在本次接力决赛中都跑最后一棒。谢震业笑称这是难得的缘分,也为陈妤颀送上祝福:“祝贺小陈斩获本届亚运会第二金,未来可期,继续加油,相信中国田径会越来越好。”