

中科大女博士生深蹲175kg刷新全国纪录

用科研思维训练,还因健身收获爱情



赛场上的郑晓萱

近日,在乌兹别克斯坦国际力量举联合会力量举亚洲锦标赛现场,一名温文尔雅、带有“书卷气”的女生举起了175公斤的杠铃——几乎是她体重三倍的重量,一举打破了力量举项目全国纪录。更让人意想不到的,这名女“大力士”来自中国科学技术大学,是一名在科研上硕果累累的博士生。科研和健身两手抓的励志故事,让网友们惊叹:太逆天了,这绝对是“文武双全”!

女孩名叫郑晓萱,她告诉记者,健身是她缓解压力的方式,也是她因暴食体重变重的“自救之举”。如今充满力量的她更有自信心了,还因健身收获了爱情。



郑晓萱和男友易若龙

她是化学专业的学霸 以第一名成绩保研至中科大

看看郑晓萱的过往经历,你就会对这位被称为“学霸”的女生有一个感性的认知。

本科期间曾获国家奖学金、参与国家课题1项、主持校课题2项,以共同一作、二作身份发表SCI区论文各一篇,以第一作者获取软件著作权、申请国家发明专利。

研究生期间她以第一作者身份发表Chem. Sci.论文两篇,并积极开展学科交流合作,发表共同一作JACS论文一篇、二作JACS论文一篇。另有其他SCI论文5篇,荣获光华奖学金等荣誉。

“我本科读的师范学校,专业是化学,所以后面的选择可以往化学研究方向走,也可以往师范方向走。”郑晓萱向记者介绍说,她更喜欢的是化学,所以保研时没有像很多同学一样去华东师范或者北师大,而是选择了中国科学技术大学,“这是一所非常有底蕴的学校,我觉得很适合自己,现在看起来,当初的选择是正确的。”郑晓萱笑着说。

记者了解到,2020年,郑晓萱以专业第一的成绩保研至中国科学技术大学超快与非线性光谱实验室。在博士生期间,她期末考试综合平均成绩90分以上,以第一作者身份在《Chemical Science》发表两篇论文,以共同一作身份在《Journal of the American Chemical Society》发表论文,并获国内学术会议优秀论文发表奖、优秀墙报奖。

“自救”中接触到健身 激发了她的运动“天赋”

是什么让这名温文尔雅,带有“书卷气”的女生和充满力量感的运动相遇了呢?郑晓萱说:“做科研压力大,研一阶段我出现了饮食障碍,呈现的状态就是暴食,短期内体重增长了很多。我想要调整这个状态,就去健身房进行比较规律的运动,逐渐让健康回到正轨。”郑晓萱介绍说,一开始的目标不是力量举,而是要进入健身房培养比较好的生活习惯。在健身

过程中,她重获了自信,也遇到了同样热爱健身的朋友易若龙。两人一起健身、聊天说地,逐渐从朋友发展为恋人。

“我认识易若龙是2021年7月,当时他刚刚转博。2023年8月他去参加力量举的教练培训,并参加执裁。从那之后,他觉得我也可以尝试比赛。”郑晓萱说,在男友的鼓励下,她开始深入研究力量举的比赛规则,并根据自身条件制定出一套合理高效的训练方案。在男友兼教练的指导下,她更系统地学习力量举的深蹲、卧推、硬拉三大项目。

把“科研”思维代入健身 她多次刷新全国纪录

力量举不同于一般举重,包括深蹲、卧推和硬拉三项。它本来是基本力量训练的重要手段,后来发展为独立的体育运动竞赛项目。这个项目最开始盛行于英、美等国,逐步普及到其他国家。

经过系统的学习,2024年5月,郑晓萱迎来了她的首战——中国厦门IPF力量举海峡两岸邀请赛。初次参加高水平赛事,郑晓萱毫不怯场,她在深蹲项目中先后以165.5公斤和170.5公斤两次刷新全国纪录。2024年12月6日,乌兹别克斯坦国际力量举联合会力量举亚洲锦标赛现场,郑晓萱一鸣惊人,深蹲举起了175公斤的杠铃,这几乎是她体重的3倍,又一次打破全国纪录;卧推项目,她以95公斤获卧推单项铜牌,达全国纪录标准线;硬拉环节,她成功挑战160公斤,总成绩锁定430公斤,获该级别季军。最终,郑晓萱成功拿到2025年世界运动会入场券。

在接受记者采访时,郑晓萱坦言,“科研”式思维给她提供了很大的帮助。“不是说你练得越多效果越好,收益曲线是一个收敛函数,你要去找到最佳的收益点,平衡好疲劳和增长之间的关系。因为积累的疲劳跟力量、肌肉增长,是决定能不能进步的制衡因素,换句话说,进行一个组别的训练,既有增长的那一部分,又有带来疲劳的那一部分。”郑晓萱进一步解释说,需要协调好疲劳和增长的关系,让自己的力量肌肉增大带来的收益大于疲劳的积累,这样才可以进步。

“所以要控制很多的变量去寻找适合自己的最佳区间。”郑晓萱介绍说,这种个性化的调试,就是把自己当成一个变量,再考虑去编排训练计划,这其实跟科研很像,因为科研实验也有很多变量,不断地控制变量去优化实验条件,然后才能取得最优的实验条件。

目前正在准备博士毕业论文 同时备战8月的世运会

对于网上的一片赞誉,郑晓萱说,她并不觉得自己很牛,只希望自己的经历可以激励更多人。

“现阶段,从这个项目上来看,我们和欧美等国家相比还是有一定差距的,我不觉得自己的成绩有多牛,但我希望通过我,让更多人知道并参与这项运动,然后有更多人去代表中国比赛。”郑晓萱对记者说,这样的表率作用才是她最想看到的。

目前,郑晓萱会在午饭后花两小时练力量举,这样既充分保证了科研的时间,又不耽误处理其他事情。虽说今年8月要参加世运会,但训练没有和之前有太大差异,她也正在认真准备博士毕业论文。

谈到对未来的规划,郑晓萱说,从主业上来说,她的目标是做研发工程师,同时不丢掉锻炼,“这毕竟是我的爱好,但我也不会强求后面要取得多么牛的成绩,只要在赛场上竭尽全力就好!”

(来源:扬子晚报)