

掌心有茧，心中有梦，脚下有路 这个水产系女生的岩壁与浪尖之约是乘风破浪

□记者 李晓旭

在浙江海洋大学，刘先萍是个有些特别的存在。她是水产养殖专业的学生，却同时站上了全国大学生攀岩锦标赛和全国大学生皮划艇锦标赛的最高领奖台。岩壁给了她坚毅，水面给了她柔韧，而在这两股力量之间，她还稳稳地守住了学业——大三那年绩点全班第一，拿下省政府奖学金。

这个从云南昭通走出来的女孩，用自己的方式诠释了什么叫“向上”。



刘先萍(中)与队友拥抱

第一次摸岩壁，她挂在上面不敢下来

2022年秋天，刘先萍进大学不久，第一次接触到攀岩。那是她人生中第一次把手放在粗糙的岩点上。“第一次爬不敢放手下来，一直在岩壁上僵持。”她回忆当时的场景，小臂发胀、手心冒汗，手掌被粗糙的岩点磨得生疼。疼归疼，却让她从此记住了那种掌心与岩壁较劲的感觉。后来，她正式加入浙江海洋大学攀岩队，训练更加刻苦。缠满绷带成了她十指的常态，但她不以为苦，反以为乐。

这个从零开始的攀岩女孩，最初连岩点怎么正确抓握、身体如何移动都不知道。但随着接触的深入，她发现那些看似散乱的岩点并非毫无规律。每一次抓握、每一次挪移，背后都藏着数条通往顶端的轨迹。一旦读懂了岩点的语言，剩下的就是一次比一次多够一点点。

从手指发力到脚尖落点，从重心转移到身体贴墙，每个动作的打磨都伴随着摩

擦的疼痛。攀到力竭时，整面岩壁像一堵无法逾越的高墙。“不能放弃！”她对自己说。浙江海洋大学攀岩队教练魏汝领总在旁边盯着，冷不丁喊一句“重心再往里收”，或是“脚先动，手跟上”。去年速度训练，大家爬了几十趟，每个人的茧子都磨破了，十根手指缠满绷带，没有一个人说要放弃。

这种“向上的踏实”推着她们走到了高处。

2024年7月底至8月初，第20届中国大学生攀岩锦标赛在山东郯城举行，共有北京大学、清华大学等67所高校400余名运动员参赛。刘先萍一举拿下甲A女子组速度赛冠军。



刘先萍(右)和教练、队友合影



皮划艇训练



攀岩训练

从岩壁到水面，靠的还是那份刻苦与专注

如果说岩壁教会她向上，那水面教会她的则是另一种力量。

2024年4月，刘先萍第一次坐上单人皮划艇。下水前心里一直打鼓，怕翻进湖里，结果皮艇只是微微颤了一下，就稳稳地



十指缠满绷带是训练的常态

托住了她。她握住船桨轻划，皮划艇在水中摇晃着画出一圈圈波纹，不安也跟着散去了。“后来越划越上瘾，那份感受说不清道不明，却实实在在让人沉醉其中。”

从岩壁到水面，她靠的还是那份刻苦与专注。200米拼爆发，她练得最多的是起航桨，争取一出去就咬住不被拉开；500米需要配速感和水感，掌握好划的节奏和拉水的深度频率。每趟划完，她都需要在心里默默评估一下，再跟老师、队友交流，然后就是大量正确的重复练习，让身体记住。

水上训练时，浙江海洋大学水上运动队教练刘威都会站在对岸，一板一眼地纠正她的每一个动作。因为入队晚，刘老师总是不厌其烦地亲自纠正她的划船动作。2024年10月，第七届中国大学生皮划艇锦标赛在重庆开州汉丰湖畔举行。同年11月，第八届全国大学生皮划艇锦标赛在北京通州区京杭大运河畔举行。刘先萍连续在两届赛事中包揽甲组女子单人皮艇200米与500米双项冠军，还获评“优秀运动员”。

再高的地方，也怕你每天都往上够一点

岩壁给了她坚毅，水面给了她柔韧。而在这两股力量之间，刘先萍还稳稳地守着第三件事——学业。

专业课晦涩的理论并不比岩壁好解读。岩壁和水上练出的专注与耐心，被她原封不动地搬回了书桌。那些生硬的专业概念，她就当是陌生的岩点，一个一个去读，一个一个去解。大三那年，她成了班上绩点第一，拿下省

政府奖学金。身边人觉得不可思议：成天泡在训练场的人，怎么还能把书读好？

当被问到“斜杠”背后的时间管理时，她的回答很朴素：“训练时间基本是固定的，每天该练的时候就去练。练完身体确实累，但睡一小觉，精力就回来了，而且脑子会比之前更清醒。有时候心里还会跟自己说：爱好都这么拼了，主业更不能松劲。”

终点线上的等候 是最长情的队友

大学这四年，她交到最好的朋友都是运动队的同学。最难忘的一次，是四个人组队参加东海云廊的城市定向赛。她平时很少骑车，那天跟着队伍骑了快一百公里。定向打卡老是走错，上山下山来回折腾，成绩从前面掉到垫底，她直接累崩溃了。“但我们四个人一直在互相打气，没有谁丢下谁。最后一起撑到了终点。更让我忘不了的是，其他完赛的队友在终点等了我们一两个小时，真的很感动。”

关于未来，她打算留在宁波，找一份与攀岩相关的工作。对舟山水上运动和攀岩运动的发展，她有自己的观察。“舟山是‘千岛之城’，水上运动有天然优势。我们学校、朱家尖大青山、嵎泗那边经常办活动，参与的人多，民间高手也不少，整体氛围挺不错的。攀岩相对小众，玩的人没那么多，但参与的热情都很高。目前舟山只有几所学校有攀岩墙，校外还没有大型商业岩馆，野攀线路也少。不过舟山有海蚀崖壁资源，以后要是能开发出规范的自然岩壁线路，对吸引全国岩友会很有吸引力。”

照片由受访者提供