

严子怡：练标枪就像通关游戏

年仅18岁，就已是亚洲纪录、世界青年纪录、亚运会纪录的拥有者……

名古屋亚运会上，中国标枪运动员严子怡凭借第一投70米46的成绩锁定金牌，将中国选手刘诗颖在2018年创下的亚运会纪录提高了4.37米。

在很多人的印象里，标枪的训练辛苦而枯燥，但严子怡谈起这个项目，语气里却满是热爱，“每次学习新的东西，就跟大家玩新的游戏一样，去打通关。”近日，《面对面》栏目专访严子怡，一起走进她的夺冠之路。



多次凭首投夺冠 她被称为“严一投”“严一枪”

女子标枪决赛中，每名选手有六次试投机会，最终成绩取其中最好的一次。而在本赛季世界田联钻石联赛厦门站、巴黎站、奥斯陆站，严子怡都在首投中建立优势，并最终夺冠。网友因此称她“严一投”“严一枪”。

名古屋亚运会，严子怡第一个上场，比起紧张和压力，她更多感觉到的是兴奋，“第一个上场，你都不知道后面人投多少，就把自己先投出来就行，我感觉反而在后面的上场更有压力。”

她再一次，凭借首投夺冠。这个成绩让严子怡也感到吃惊，赛后她分析，“可能是因为自己最后出手角度好。”随后登场的巴黎奥运会冠军北口榛花，六次试投，最终以62米70的成绩拿到了银牌。

在女子标枪中，60米、65米和70米，通常被运动员视为逐级上升的成绩门槛。近年的世界大赛中，65米左右的成绩往往具备较强的奖牌竞争力；而70米以上，则是只有极少数顶尖选手能够达到的距离。

2026年世界田联钻石联赛厦门站，严子怡在本赛季的首次试投中掷出71米74。这是女子标枪赛场五年来首次出现70米以上的成绩，也位列该项目历史成绩第二位。距离捷克名将巴尔博拉·斯波塔科娃保持的72米28世界纪录，严子怡只差

54厘米。

标枪最终能够飞多远，取决于助跑、交叉步、最后用力、出手角度和出手速度等多个环节的配合，是一个力量在动作中连续传递的过程。这些环节中，出手速度是严子怡认为最具决定性的因素。

为了提高出手速度，严子怡要日复一日地训练。而苦练在严子怡看来远远不够，“你得有一个好的教练，有一个好的脑子去理解教练的话，再运用到自己身上。”

“想创造新的世界纪录 一个属于自己的时代”

严子怡2008年出生于浙江省宁波市海曙区。小学三年级时，她的身高已经超过一米六，不仅力量突出，跑、跳能力也超出同龄人不少。

在一次运动会上，宁波体校教练卢秀荣注意到了这个身材高大的女孩，经过多次沟通，严子怡进入体校，每周开始接受系统训练。最初，她主攻的是铅球，标枪只是偶尔练习的副项。

只用了三年，严子怡在铅球和标枪两个项目中均达到国家一级运动员标准。考虑到兼项对严子怡的压力以及未来的发展，2023年，教练卢秀荣决定让她转为主攻标枪。严子怡很快崭露头角。

2023年世界中学生运动会U15组，严子怡以打破赛会纪录的成绩获得标枪项目金牌。

2024年3月，15岁的严子怡开



始跳级参加成人组比赛。

2024年4月，在全国田径大奖赛上，她以64米28首破世界青年纪录，仅次于北口榛花65.80米的奥运夺冠成绩；同年8月，世界青年(U20)田径锦标赛冠军也被她拿下，领先亚军将近9米，这个成绩也超过了巴黎奥运会参赛资格线。但因为年龄未满18岁，严子怡被挡在巴黎奥运会门外。

2025年8月，她在全国锦标赛上以65米89获得冠军，第四次改写世青纪录，这个成绩足以在当年的世锦赛上以80厘米的优势夺冠。

2026赛季，刚满18岁、刚刚踏入成年组赛场的严子怡连战连捷。

她先在世界田联钻石联赛厦门站，以71.74米的成绩夺得冠军，随后在奥斯陆、巴黎、摩纳哥、布鲁塞尔四站比赛中接连登顶，创下单赛季五连冠纪录，强势拿下年度总冠军，成为继巩立姣、吕会会、冯彬之后，中国第四位斩获钻石联赛总决赛冠军的女子投掷选手。

在女子标枪的历史上，严子怡之前只有5名选手投出过70米以上，其中能不止一次投出70米的只有两人——梅南德斯和斯波塔科娃。梅南德斯三次投出70米以上时，分别是21岁、24岁和25岁，斯波塔科娃是28岁和30岁，而严子怡甚至还远不到19岁。

这个赛季，严子怡距离72.28米的世界纪录，还差54厘米。这54厘米看起来很短，却是世界女子标枪近二十年没有被跨越的距离。

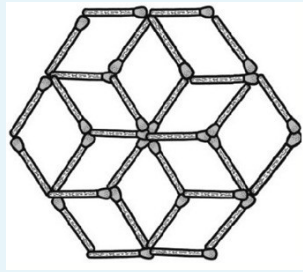
谈及未来的目标，严子怡直言想创造一个新的世界纪录，一个属于自己的时代。“哪怕我不练了，后面只要有人提到标枪，就能想起我。” 据央视新闻微信公众号

益智游戏答案

数独

7	9	2	5	1	4	8	6	3
8	3	1	9	2	6	7	5	4
6	5	4	7	8	3	2	9	1
2	6	5	1	3	9	4	7	8
9	1	8	4	7	2	6	3	5
3	4	7	8	6	5	1	2	9
1	7	9	6	5	8	3	4	2
5	2	6	3	4	1	9	8	7
4	8	3	2	9	7	5	1	6

六边形谜题



赶牛过河

骑甲牛赶乙牛过河，骑甲牛返回，骑丙牛赶丁牛过河，骑乙牛返回，最后骑甲牛赶乙牛过河。共用时(2+1)+(6+2)+2=13分钟。

祝枝山写春联

明日逢春好，不晦气；
终年倒运少，有余财。此
地安，能居住，其人好，不
悲伤！

