

3月13日至15日在2026年F1中国大奖赛期间,专为女性车手设立的F1学院赛道拉开新赛季帷幕,中国车手、中国海洋大学毕业生师炜以外卡车手的身份亮相上海国际赛车场,这也是她连续第二年参加该项赛事。一年前,她曾接受青岛早报记者的专访,而今年,她的故事登上了《人民日报海外版》。

# 她让中国元素飞驰国际赛道

从《青岛早报》到《人民日报海外版》,海大校友师炜以外卡车手身份亮相上海国际赛车场



师炜在比赛中。海大供图

## 师炜登上《人民日报海外版》

在《人民日报海外版》的报道中,师炜感叹道:“开赛车,太美妙了!”摘下方向盘,从赛车里爬出来的那一刻,师炜哭了。几分钟前,她的比赛结束了。对手的一次碰撞,让她的赛车遗憾退赛。“铁豆加油!”耳畔传来响亮的呐喊声。“铁豆”是师炜的网名。相较于本名,车迷们更熟悉这个名字。“蒸不烂、煮不熟、锤不扁、炒不爆”——这是师炜自己的解释。站在赛道旁,她透过头盔望向两侧看台。“现场可能有上万名观众,他们都在为我鼓掌、加油。”师炜说,“这就是主场作战的幸福,这是我人生经历中最美妙的一个周末。我们有自己想表达的文化自信。”

时隔一年再次回到上赛道,师炜觉得自己更成熟了。“去年的比赛对我来说几乎是全新的。车是第一次开、比赛是第一次跑,和技师、工程师团队的沟通也比较陌生。”她说,“今年整体更游刃有余,也更能是在高压下把握节奏了。”

赛道上,她那辆以青色为主色调的赛车格外醒目。“车身以宋釉中的天青色为主色,就是歌词里唱的‘天青色等烟雨,而我在等你’的天青色。”她笑着说,车身还加入了瓷片纹理,也融入了“马踏飞燕”元素,赛车服上则保留了旗袍纹理。“我希望把更多的中国文化元素和赛车融合在一起。”师炜说,“当一个中国姑娘出现在赛道上的时候,我们不仅仅有实力、有技术,也有自己想表达的文化自信。”

## “野生车手”跑出不同的路

一年前,师炜第一次以外卡车手身份站上F1学院赛的赛道。首回合正赛她因失误退赛,第二回合虽然顺利完赛,但赛后随之而来的是不少质疑的声音。比赛结束后,她有将近一个月没有再碰过赛车。“很多人看到的可能只是赛道上的

这几分钟,不太了解一个车手为了这场比赛要付出什么。”师炜说,“车手在场下做的很多事情,大家是看不到的。”

师炜并不是一名全职车手。为了备战今年的这次F1学院赛,她和团队停下了手头的工作,几乎把全部精力投入到训练中。体能、实车、模拟器、康复,训练日程排得满满当当;轮胎、油液、赛道费用以及技师团队的投入,一项项都是真金白银。“每天一睁眼就要想今天怎么训练,也要考虑这些训练的钱从哪里来。”师炜说,“这些费用都要靠我自己去工作赚出来。”

比赛这几天,和来到上海参赛的其他车手交流,师炜最直接的感受是“羡慕”。F1学院赛的女车手大多来自英国、美国、法国、荷兰等欧美国家,年龄也比师炜小不少。很多人从五六岁开始接触卡丁车,逐步进入方程式赛车领域,有相对完整的培养体系,也有车队和赞助商支持。让她印象深刻的是,这套训练体系已经细化到了女性车手的身体周期。“在不同阶段吃什么、使用什么补充剂,可能遇到哪些心理问题,还有不同的训练方式和攻防节奏,都有细致的安排。”师炜说。

与之相比,自称为“野生车手”的师炜走的是一条完全不同的路。1997年出生的她,在大学毕业后曾有过一份稳定的工作,也尝试过滑雪、攀岩、潜水等极限运动,成为小有名气的自媒体博主。直到2020年,她在自由方程式比赛一次试驾后,才真正“入了赛车的坑”。在外界看来,赛车常常意味着“速度与激情”。但真正坐进赛车,感觉是完全不一样的。四五十摄氏度的座舱、零点几秒内完成判断和数个动作、握着没有助力的方向盘与车辆“较劲”……师炜从手表中看到,整场比赛自己的心率一直维持在160到170之间。即便如此,她依然乐在其中,“赛车会让你每天感觉自己在变得更好。哪怕只快了0.1秒,我也知道自己不一样了。”

## 喜欢各种极限运动的“铁豆”

师炜曾在接受早报记者采访时表示,“希望把中国女性的美和自信阳光的状态带到赛场上。”

这位1997年出生于内蒙古包头的帅气女孩,不仅喜欢赛车,还是一位极限户外运动博主,从事过自媒体行业,她的身份还包括山东省青联委员、山东省极限运动协会副秘书长、内蒙古直播电商协会副会长、青岛消防网络宣传公益使者等。

师炜在网络平台上小有名气,“铁豆”是她作为极限运动视频博主的网名,被誉为“怪力少女”的她爆发力惊人,拥有数百万粉丝。她用手臂夹碎苹果的绝技在抖音上爆火,当她绷紧肱二头肌时,更是充满了力量,又被网友称为“金刚芭比”。

作为极限运动达人,师炜的运动绝技可不止这些,她可以做悬空呼拉圈,单臂悬挂喝牛奶,用两根指头做引体向上。她用两根短棍中间夹着一个乒乓球做俯卧撑,能在9.83秒内做11个,展示了惊人的核心力量和运动能力。

师炜曾在采访中表示,大学毕业后,她听从父母的话,找了一份稳定的工作,每天过着朝九晚五的生活。由于每天做着重复而枯燥的工作,让她觉得很不开心。干了几年后,为了不让父母担心,她瞒着父母辞职了。辞职后,师炜就去了滑雪场,做起了极限运动摄影师。她在滑雪场租了间房子,学会了滑雪,她觉得这样的工作更开心、更有意义。

能够从舒适圈里跳出来,把自己的兴趣爱好变成工作,很多人只是想想而已,师炜却做到了。虽然她在生活中也经历过迷茫和灰暗,但是感觉生活里总是有光。她总是对各种极限运动充满好奇心,赛车、滑雪、赛马、冲浪、跳伞……并不断地在挑战自己。师炜说:“我志忑过、纠结过,当然也失败过,但是我战胜了自己。”在师炜看来,运动的激烈、身体的控制、运动技巧的掌握是一个动感刺激的过程,而运动后的平静生活和安宁,让她发现了和这个世界两种不同的对话方式。

## 延伸

## 组建全女子车队 吸引更多女孩加入

在2026年F1中国大奖赛期间,围场外一直聚集着不少为师炜加油的车迷。比赛之余,她也会和大家合影、签名,聊上几句。“有小朋友跑过来,‘姐姐,我是看了你的视频才喜欢赛车的,现在来现场看你比赛了。’”师炜在采访中说,过去这一年,有不少开卡丁车的小朋友主动联系她,希望加入她的车队。

“我回复得特别快:那太欢迎了!”2025年,师炜组建了一支全女子车队,名字叫“SHE Power Racing”。她说,建车队这件事,是希望吸引更多中国姑娘加入赛车运动当中,给她们一个好的培训体系和成长路径。女性在赛车运动中的参与比例一直不高。近年来,随着F1学院赛与卡丁车、F4等赛事形成联动,相关项目中女性参赛比例已由2023年的约5%提升至2024年的25%。

“但凡有一个小朋友因为我喜欢上赛车,加入这项运动中,我就觉得现在做的一切都值了。”采访中师炜说,“中国的下一个F1车手,可能就在他们之中。”

师炜说,“我觉得这场比赛对我来说不是终点,它是另一段旅程的起点。”对于未来,师炜一直有自己的规划,“我想开GT赛车,征战勒芒WEC(国际汽联世界耐力锦标赛)等国际赛事。”赛车改变了师炜的生活态度,这个在赛道上驰骋的梦想,让师炜在极限状态下不断突破自己并磨炼心智。“当从极限状态回到正常生活中,你会觉得生活变得轻松,什么问题都可以解决。”师炜说。



扫码观看相关视频 剪辑 记者 管浩然