

“苦瓜”与“魔女”：一支野生女足的十年生长

文/羊城晚报记者 张晗 图/广州魔女足球队提供

夜晚的广州科韵路，写字楼群间，五人制足球场灯火通明。细雨中的草皮泛着水光，一群女孩正在场上奔跑。38岁的“苦瓜”站在场边，目光紧随场上队员——她们的球衣早已被雨淋湿，汗水顺着发梢滴落，有人滑倒时膝盖蹭出浅痕，爬起却干脆利落，呼喊声、球擦过草皮声，构成这个夜晚最鲜活的旋律。

这是“广州魔女足球队”的一个寻常训练夜，也是“苦瓜”坚持了十年的日常。从广东阳春小城空地上独自颠球的女孩，到两百人女足大家庭的创始人，她和这群“魔女”用十年时间，在广州的业余足球土壤里开辟出一片女性的绿茵。

而十五运还特别设有群众体育赛事足球项目，更多的业余球员拥有了更广阔的梦想舞台。

从一个人到200人的队伍

“苦瓜”，广州“野生女足”圈里一个响亮的名字。生活中，她是汽车行业从业者、母亲；绿茵场上，她是专注的奔跑者、广州魔女足球队创始人。

苦瓜的足球梦，是千禧年代小城里一颗孤单的种子。那时她是阳春一名初中生，操场鲜有女生踢球，电视里转播的足球赛却让她着了迷。放学铃一响，她就抱着足球练颠球，从一个到100个，颠球的“砰砰”声成为她独有的乐趣。

直到高中校运会颠球比赛，她站上赛场，足球在脚边如拴了线般起落，最终夺冠时，大家才惊觉：“原来还有女生会踢球。”凭着这份亮眼表现，她敲开了校男子足球队的门。

后来，不少女孩和她聊起，以前在学校想踢球只能跟男队，偶尔替补上场，却总有一份“放不开”的遗憾——这成为她们建立业余女足的初心。

2009年，22岁的苦瓜大学毕业，在深圳加入深圳魔女足球队，“那是我第一次找到组织，终于不用一个人孤零零了。”她说。2015年，她到广州工作，放不下足球，便决心在这里再建一支“魔女”。彼时广州业余男足赛场火热，业余女足却近乎空白。苦瓜凭着在深圳积累的经验和对足球的热爱，在此播下“广州魔女”这颗野生种子。

球队起步的艰难超乎想象。“最开始只有两三个女生，连五人制都凑不齐。”她们不得不每场加几个男生。为招募队员，她们守在场边，见拉拉队或家属就上前邀约：“要不要试试？”就这样，队伍慢慢成形。她们在网上发帖，吸引同好女生；辗转广州大小球馆，托其帮忙招募；疫情期间办起“颠纸巾挑战”，视频发到



“苦瓜”队长

网上意外收获流量。这群女生把“广州魔女”的名字一点点传播，聚起同路人。

十年里球队也曾遇考验。有队员希望往竞技方向冲击更好比赛成绩；也有人提出将流量变现。这些想法与球队“纯粹踢球”的初衷产生分歧。最终，她们还是选择坚守：“踢球不为计较利益，只因真心热爱。”

如今的“广州魔女”已发展为超过200人的大家庭。队员年龄从二十出头到四十多岁不等，能凑出好几支不同风格队伍。她们能拼速度、擅打配合，一起筹集资金组织比赛和训练，曾拿下“中腾杯”女子足球赛冠军，进入过粤甲联赛四强。

热爱，是她们共同的底色

队员们自称“58魔女”——取“五花八门”之意，因她们的职业有建筑师、医生、舞蹈老师、青训教练、幼儿园老师等。“只要有需要，群里招呼一声，几乎都能解决。”有人大学毕业，为留队选择在



广州魔女足球队日常训练

广州工作；有人从上海千里飞回，只为参加球队十周年聚会；还有人身在他乡坚持赞助。“我们不只是踢球，还一起爬山、露营、唱歌、做饭。”苦瓜笑言，“踢完球累瘫了，一群人还能约着第二天早上八点去游泳，这就是实打实的元气。”

2025年8月，“广州魔女”迎来十周年庆典，她们特意组织友谊赛，邀请了深圳魔女足球队和另外几支广州业余女足。场边有来自大湾区的球迷为她们加油，女孩们穿着不同颜色的球衣，在球场上跑着、喊着，不管哪队进球，大家都笑着鼓掌。年会上，她们照例颁发趣味奖项：“文豪奖”给最佳球队推文作者，“菲林大师奖”给最佳摄影师，“金靴奖”给进球最多的队员。最特别的是“下岗工人奖”——这个带点调侃的温暖奖项，颁给了刚卸任的队长苦瓜和副队阿娟。

“这十年，最成功的就是创立‘广州魔女’，让更多女生感受到足球的快乐。”她还在球场结识了同为曼联球迷的“他”，如今5岁的女儿也是球场常客，“问她以后要不要来魔女踢球，她说要，还要当队长。”说到这里，苦瓜眉眼间满是笑意。

十年过去，广州业余女足环境已不复当初荒芜，女足之间切磋、男足主动约赛成了日常，部分球场还为女足减免场地费用，越来越多女生问“怎么加入魔女”。今年，她们还加入了全国业余女足

群，群内已有100多支业余女足。这颗野生种子，终被热爱浇灌出绿意。

“女生可以做任何事”

99号周舟是球队边路好手，从贵州来广州的她，视足球为精神寄托。她享受足球的不可预测：“框架能定，结局难料，再努力也未必赢，这种感觉很有意思。”

作为稀有的“野生女足”，她们受到更多关注。54号边锋Alex负责球队社交媒体运营，偶尔会看到“她们踢球水平一般”的评论，“一开始会难受，后来想通了，真要拼成绩，就去专业赛场了，业余足球重在热爱。”让她们无奈的则是基础设施缺失：多数球场没有女更衣室，队员们只能互相遮挡换衣服。

但困难挡不住热爱。本赛季“广州魔女”参加2025年“南山杯”足球赛（女子组），和对手打平后，队员们没散，围着教练雪指导在场边复盘，依然满满干劲。“业余足球不为赢”，Alex说，“是为不辜负自己的热爱，输了复盘，赢了不骄傲，这就够了。”

“魔女到底是什么？”

每次问起，队员们的答案都不一样。苦瓜说是“魔力”——足球让互不相识的人聚在一起，无论输赢，都能笑着互相鼓励。

Alex想到《魔女宅急便》：“琪琪带扫帚

出发，我们带球鞋相聚，不管年龄多大，都保持童真，是群可爱又古灵精怪的女生。”

周舟指着球衣上的口号：“‘Girl can do anything’，还有‘More women in football’，就是要让更多女生知道，绿茵场上还有我们。”

在苦瓜和队员们看来，建立女性业余球队的意义在于降低女性参与足球运动的门槛，创造一个更具鼓励性和归属感的环

境。“女生在同性环境里会感觉更轻松、更敢做动作，不怕失误，进步更快。”20岁的妹妹能拼能冲，40岁的姐姐也能在传球间找到乐趣，这份对不同年龄、不同状态的包容，如今正从球场一隅走向更广阔的舞台——国家层面的赛事也开始为这份包容“搭台”。第十五届全国运动会已纳入群众体育赛事足球项目，业余球员得以站上更正式赛场，普通人的足球热情因此被更多人看见。

今年以来，苏超、赣超、湘超、川超等以业余球员为主体的足球联赛连掀热潮，其影响早已超出赛事本身，更悄然重塑着业余足球的生存土壤。队员们认为，这不仅让业余足球的全民认知度进一步提升，未来更有望更多社会资源向这个领域倾斜。

雨又下了起来，场上女孩们却踢得更欢。“下雨踢球更解压”，苦瓜望着场上队员，眼神柔和，“你也许永远不知道赛果，就像人生。但只要不放弃追，总会有进球的时刻。”

减重人帮减重人，是她最好的逆袭

昔日356斤的金花不仅减重成功，还与朋友一起创办陪诊公司帮助更多“胖友”

文/图 羊城晚报记者 张华

“你们先做肺功能检查，一会我再带你们去心电图那边做检查。”在暨南大学附属第一医院（以下简称“暨大附一院”）走廊里，尹涵润（昵称“金花”）攥着一叠“胖友”的检查单，飞速穿梭在门诊部、住院部与检查室之间。

一天两三千步的奔波，让她的身影像极了不停歇的“小蜜蜂”。很难想象，9年前的她，还是一个体重高达356斤、连出门都困难的超级肥胖者。如今，她不仅实现了人生的“蝶变”，还与朋友一起创办了陪诊公司，用自己的经历照亮更多人的路。



金花特意去病房看望580多斤的小李，陪他一起练习下地活动，给他减重的信心

那些迈不出门的日与夜 被困在356斤的身体里

“我从小学五年级就开始发胖，妈妈也有点胖，加上自己从来没控制饮食，所以体重是一直往上涨。”回忆过去，金花

也是一脸无奈。那时的她，对高热量食物毫无抵抗力——一顿能吃下4斤鸡翅、三盘米饭，红烧肉、烧鹅、烧肉更是她的最爱。

“在吃这方面，我从来都不省。”但是，体重飙到356斤后，她的生活彻底变了样。“稍微动一下就喘得不行，出门都很困难，大部分时间只能待在家里。”更

让她绝望的是，即便身体已经发出“警报”，对食物的欲望仍难以克制，“我知道这样下去没有希望，但就是没办法”。彼时的她，还没意识到，肥胖带来的不仅是生活不便，还有潜藏的健康危机——呼吸暂停综合征，这个疾病随时可能在睡梦中“夺走”她的生命。

遇见“救命光” 一年瘦210斤重获新生

就在金花陷入绝望时，暨大附一院减重中心的陈笑梅护士走进了她的生活。“当时我体重300多斤，减重意愿特别强烈，陈护士长特别愿意帮我。”金花至今记得，2016年8月17日，王成川教授团队为她做了精准胃旁路手术——这一天，成了她人生的“转折点”。术后一年，金花的体重从356斤降到了146斤，足足瘦了210斤！

更让她惊喜的是，曾经异常的血脂、血糖、血压全部恢复正常，“以前总担心睡不醒，现在整个人都轻松了”。不仅如此，减重中心还为她提供了一份陪诊的工作——对于因肥胖而自卑、长期找不到合适工作的金花来说，这份工作不仅是收入来源，更是重拾自信的“钥匙”。“如果不是陈护士长，不是暨大附一院，我可能早就不在了。”谈及这段经历，金花眼含感激，“这里给了我第二次生命”。

从受益者到同行者 把经历变成“胖友强心针”

如今的金花，每天过得忙碌又充实：白天在医院做陪诊，帮患者排队预约、

检查、沟通病情；晚上花一小时上课，两年里考取了中级健康管理师、助理社会工作师职称，还在攻读营养、心理课程和中级社会工作师课程；空余时间，她还做家政补贴生活。

在暨大附一院减重中心，金花总能用最亲切的方式拉近与患者的距离。一次，她带“胖友”小美做体检检查，得知小美“不爱吃肉但狂爱碳水，一碗汤配荷包蛋能吃两碗饭”，但小美喜欢滑雪却因体重受限，无法畅玩，金花立刻分享起自己的经历：“以前1.5升的可乐我三口就能喝完，现在我随身带杯子喝茶水，瘦下来就能轻松做喜欢的事了！”

看着体检报告上“超重31.7公斤、内脏脂肪超标”的结果，小美有些沮丧，金花却笑着鼓励：“瘦下来你会更帅更美，等你手术后，一定要教我滑雪，我长这么大还没见过雪呢！”一番话，让小美重燃信心。

接下来，胃镜、B超等检查，金花都一一帮小美安排妥当，“空腹项目放在上午，非空腹项目放在下午，不让患者饿肚子”。细致的安排里，藏着她对患者的用心。对术后患者，金花更是格外上心。28岁的小李体重580多斤，长期卧床导致小腿和脚出现严重象皮肿，下地走路都困难。金花特意去病房看望，陪他一起练习下地活动，一遍遍鼓励：“坚持住，你看我以前那么胖都能瘦下来，你也可以！”

创办陪诊公司 让更多“胖友”参与就业

“我之所以留在医院做陪诊，是因为

有本版新闻线索
请扫码加群爆料

