

# “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,“菲尔大师奖”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,颁发给了刚卸任的队长苦瓜和副队长阿娟。

“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,群里已有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放松、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、英超、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,“你也许永远不知道结果,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。

一天两三万步的奔波,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

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,体重飙升到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长走进了她的生活。“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”小美做体脂检查,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

一个遗憾的故事。”金花说,当年和她一起到暨大附一院咨询减重手术的女孩,体重260斤,却因父亲反对没能及时手术,4个月后就因心脏问题去世了。“如果我没做手术,可能和她一样。所以我想在医院里做陪诊,让他们知道肥胖带来的后果,能帮一个是一个”。

这份“助人”的初心,让金花在陪诊路上越走越远。2023年10月,她通过专业考核拿到高级陪诊师证书,还组建了自己的陪诊公司,服务范围扩展到中山一院、南方医院、广州市妇女儿童医疗中心等多家医院。“国家在逐步完善陪诊行业,服务高端客户必须持证,专业才能让人放心。”金花对这份事业有着清晰规划。

更难得的是,她的团队里,不少人都是减重后重新融入社会的“胖友”——通过陪诊培训,他们也找到了谋生的技能。“有个伙伴在肿瘤医院做陪诊,第一个月就赚了2300元,她特别激动,说没想到自己也能养活自己。”金花笑着说,陪诊是“多劳多得”的行业,勤快的人月收入能达到8000元。有一天她一早就跑了白云区、天河区、番禺区、黄埔区做陪诊。“只要肯努力,就能有不一样的人生。”她说。

如今的金花,虽然皮肤晒黑了,笑容却更多了。午餐时,她的餐盘里只有一个鸡翅、一节酿苦瓜、一些青菜和少量米饭。对比过去“一顿吃三盘”的食量,如今的克制是对“新生”的珍惜。“我的目标是减到110斤,还有30斤没完成,但我会继续坚持。”从356斤的“绝望”,到逆袭创办陪诊公司,金花用9年的时间证明:人生没有“不可能”,遇见光、追随光,终能成为照亮别人的光。

有本版新闻线索  
请扫码加群报料

