

独家
专访

个人职业生涯首次、中国选手时隔24年再次晋级世界室内锦标赛女子60米决赛——

广东短跑名将梁小静：

在梦开始的地方 遇见最好的自己

◀ 梁小静再次梳起“哪吒头”
图/视觉中国



羊城晚报记者 柴智

3月23日,2025南京世界田联室内锦标赛落幕,主场作战的中国队收获1银1铜,女子60米栏、男子4×400米的全国纪录双双告破。头扎哪吒头的广东短跑名将梁小静好似脚踩风火轮,三刷PB(个人最佳成绩)的她在世界舞台画出浓墨重彩的一笔,职业生涯首次、中国选手时隔24年再次晋级世界室内锦标赛女子60米决赛,并以7秒14刷新中国选手在世界室内锦标赛的最佳成绩,成为当之无愧的中国女子60米第一人。

11年前,梁小静在南京青奥会女子100米决赛惊艳夺冠一鸣惊人,如今这名“女飞人”又在梦开始的地方实现历史性突破,她赛后在社交媒体写道:“南京,‘小不点’的福地。你的付出,终究会被看见,坚定信念,干就完了!”面对羊城晚报记者的独家专访,梁小静坦露心声:“一路走来挺坎坷的,有过伤病,有过低谷期,但大大咧咧的性格让我遇事不慌,坦然面对一切,当下就是尽力而为,享受比赛,开心就好!”

回忆惊心动魄的三枪PB—— “每一枪都需要全力拼搏”

羊城晚报:在室内田径世锦赛创造中国女子60米历史的感受?

梁小静:我觉得决赛跑出7秒14的成绩与自己的预期略有差距,如果能以跑进7秒10的成绩创造历史,对我来说将是更大的惊喜。每一枪都能跑出高水准,是我对冬训的最大肯定。预赛和复赛7秒17,决赛7秒14,如果放在平常的比赛是缺少分量的,但在高强度的国际大赛能收获这个成绩,我个人还是很满意的。

羊城晚报:如何评价一日三枪的表现?

梁小静:国际大赛高手如云,而且有很多的不确定因素,这就要求每一枪都必须全力以赴,所以预赛我是当决赛跑的,虽然总成绩排名第三,但我知道对手都有所保留,进入半决赛后肯定要往死里拼,每一枪都需要全力拼搏。

羊城晚报:在混采区焦急等待(能否进决赛)结果是否很煎熬?

梁小静:在混采区等待能不能进决赛时,一份是紧张,一份是喜悦,我感觉大家都听到了我的心声,所有人都在为我祈祷,在我看来这是一个温暖的祈祷。当得知挺进决赛的那一刻,我的内心是无比兴奋的,因为我的心愿达成了,进入决赛是我的第一个目标,我希望在享受比赛的同时,有机会能再次突破自己的PB。

羊城晚报:南京是否已成为你的福地?

梁小静:现在回忆起来好似做了一场梦,没想到在自己懵懂的时候将青奥会的金牌留在了家门口,第一次参加国际大赛就取得这么好的成绩。如今又在南京首次跑进世锦赛的决赛,我觉得南京就是我的福地。

关于“哪吒头”重出江湖

“打破魔咒,我命由我不由天”

羊城晚报:女子60米飞人大战,“哪吒头”为何重出江湖?

梁小静:东京奥运会时,我们四个姑娘以“哪吒头”的发型获得女子4×100米接力的第六名,我觉得这给中国队带来了好运,我希望将这份运气带到世锦赛的决赛,在决赛上能有不一样的发挥,展现中国女子短跑的速度,我想这个发型也已经成为中国女子短跑的标签。

羊城晚报:你在赛后说出“我命由我不由天”,如何理解这句话的含义?

梁小静:我在预赛和半决赛已经跑了两枪7秒17,我就不信我破不了这个PB。当时我还开玩笑地说两枪7秒17,难道这是一个魔咒吗?所以说“我命由我不由天”这句话,最终如愿以偿,决赛跑出7秒14的成绩,是对我们整个冬训的肯定。

羊城晚报:在身材高大的欧美选手中,你小小的身躯却蕴藏大大的能

量,有粉丝说你的起跑是世界级的,如果跑30米你一定能把冠军!

梁小静:粉丝们总是喜欢拿我开玩笑,不过我挺开心的,也感谢大家对于我起跑的关注。我觉得我的起跑快,只是前面的衔接做得更好,很多选手都比我高大,他们的步幅较大,而我的步幅小、频率快,起跑后的衔接就做得更快。

羊城晚报:今年以来状态一直在线,如何在一日三枪的60米比赛中保持稳定输出?

梁小静:60米一日三枪,对于体能的消耗并不大,从我整个冬训的训练储备来说,我的身体是能够完全承受这种负荷的。我一直比较擅长短距离跑,以往都是在国外外训,很少在国内参加室内赛,今年国内室内赛参加的场次多,就让大家觉得我的状态非常出色,其实我觉得状态好不好,主要还要看室外赛的表现。

展望短跑项目发展和十五运会

“期待广东短跑的俊男靓女越跑越劲”

羊城晚报:保持竞技状态的秘诀是什么?

梁小静:其实一路走来很坎坷,我受过伤,有过低谷期,去年也一直在养伤,反反复复的伤病不断,始终承受着巨大的心理压力。但我这个人比较开朗,遇到事情不慌不忙,反正已经发生了,倒不如去大胆接受它,慢慢去调整自己的心态。

羊城晚报:十几年的运动生涯,自己的心态发生了哪些变化?

梁小静:可能别人比赛会有点紧张,但我却沉浸在加油鼓劲的气氛中,每次听到“梁小静加油”,我就很开心,很享受比赛的氛围。如果有很多观众喜欢看我比赛,欣赏我,我就很快乐。我希望自己拼搏的样子能够让所有人看到,这份努力后的收获,能够鼓舞人心,让人充满力量。

羊城晚报:面对“小孩姐”陈妍婷等年轻选手的冲击,是否会感到压力?

梁小静:我觉得更多的是动力,如果有压力也会转化为动力。我更期待彼此能相互促进、共同提升,这样才能呈现出更好的成绩。如果所有人都成绩平平,没有一点拉力,中国女子短跑很难再有突破。像现在的中国男子短跑,年轻一代迅速崛起,相互竞争,这非常有利于整体成绩的提升。我希望能涌现出更多的“小孩姐”,形成相互进步的良性空间,这样中国女子短跑的未来才能更加美好。

羊城晚报:广州即将在5月份迎来世界田联接力赛,是否是广东田径的利好?

梁小静:无论是南京世锦赛还是广州接力赛,都将极大推动中国田径运动的普及和发展,只有世界级的选手参赛,才能吸引更多人关注赛事,关注田径这项运动。我希望5月接力赛时,大家能够去广州的城市地标逛一逛,品尝广州美食,感受广府文化,让世界看见广州的美。作为运动员,我也非常渴望能有更多观众来到现场,观众的呐喊,将非常有助于选手成绩的提升。

羊城晚报:十五运会即将在家门口开幕,成绩上有何期待?

梁小静:每一名运动员的终极目标都是冠军,但金牌只有一块,就看谁能坚持到底。竞技体育充满变数,你越想得到就越不容易得到。目前只是赛季初期,11月份才是重头戏,无论前面做得多出色,最关键的一个月没有坚持住,前面的努力都是白费。我觉得此前的两次全运经历和今年的室内赛都已是过去,我想做好当下的自己,避免伤病恶化,保证系统的训练,在十五运会尽力而为。

羊城晚报:从小静到静姐,寄语广东短跑的年轻一代?

梁小静:希望我们广东短跑的俊男靓女们越跑越劲,希望他们能心中有目标,坚定信念。虽然竞技体育的冠军只有一个,但我觉得每个人都拥有属于自己的第一名,要敢于战胜自己,争取每一次都跑赢自己跑出PB,有时候战胜自己收获信心,比跟对手攀比更为重要。每一次0.01秒的提升,都是我们值得收获的喜悦。

世预赛·前瞻

最火爆主场加持, 残阵国足能否化险为夷?



羊城晚报记者 钟振彬 摄

3月25日19时,2026年美加墨世界杯预选赛亚洲区18强赛将上演第8轮的较量,中国男足国家队将坐镇杭州奥体中心体育场迎战出线热门澳大利亚,主帅伊万科维奇面临伤停加剧和出线告急的双重压力,在最疯狂主场的加持之下,国足能否将战斗属性拉满终止连败,将直接决定世界杯的梦想是否能够延续。

C组7轮战罢,日本提前三轮出线,澳大利亚和沙特则已将积分领先优势扩大为至少3分。印尼、巴林和中国队同积6分,争四大战将是三抢一的格局。在遭遇两连败后,国足争取前两名直接出线的希望已十分渺茫,冲击前四也进入攻坚战。本轮印尼与巴林直接对话,主场作战的国足只有力争抢分,才能在争四大战中占据有利位置。

在连负日本、沙特阿拉伯后,国足似乎在延续首循环的轨迹,为避免三连败的崩盘走势,避免将宝押在最后两轮客战印尼、主战巴林的两场生死战,主战澳大利亚必须抢分。在中沙之战,国足损失了四员主将,林良铭和王上源将在中澳之战停赛,防线两大主力蒋光太和高准翼均因伤出战成疑,尽管伊万科维奇已火线征调黄政宇和吴少聪,但国足将不可避免地迎来阵容重组,稳妥起见蒋光太极有可能与韩鹏飞搭档中卫。如何让现有阵容释放出最强战斗力,将考验伊万科维奇的执教功底。

伴随着18强赛进入最后的关键阶段,球迷的高涨热情并未因国足的两连败而减弱。据悉,拥有80800个固定座位的杭州奥体中心体育场,目前已售出6.7万张球票,480元的球票更是已爆炒至6880元,这意味着中澳之战将创造中国足球赛事上座人数新纪录。在疯狂捍卫国足主场荣耀。

羊城晚报记者 柴智 郝浩宇

世预赛欧洲区分组确定

意大利和劲敌挪威同组

虽然2026世界杯欧洲区预选赛已经开始,超级巨星哈兰德3月23日带领挪威在首轮小组赛客场以5比0大胜摩尔多瓦,但分组结果直到3月24日凌晨才全部确定。因为有四组欧国联的1/4决赛对决,在去年12月的世预赛欧洲区模糊抽签中,以类似德国对意大利胜者和负者的方程式参加。

欧国联1/4决赛在3月24日全部结束了,四组对决的胜者和负者全部产生,模糊抽签结果变成真实的了。德国对意大利的负者意大利进入哈兰德所在的I组,同组对手还包括以色列、爱沙尼亚、摩尔多瓦。

作为四届世界杯冠军得主,意大利已经连续缺席2018和2022两届世界杯,分

别在附加赛被瑞典和北马其顿淘汰出局。作为现役身价最高的球员,哈兰德从未参加过世界杯或欧洲杯正赛这样的大赛。因此,意大利和挪威同组,堪称两场遭遇战。意大利还是挪威直接出线,当然也要看与同组其他对手交锋的抢分能力。

2026世预赛欧洲区争夺16张正赛入场券,12个小组头名直接出线,其余4张入场券通过附加赛产生。12个小组第二与欧国联排名最高且未能在世预赛获得小组第一或第二的4支球队进入附加赛,16支球队经过抽签分为四组,每组四支球队,将在2026年3月进行单回合的半决赛和决赛,每组分别决出一张世界杯参赛名额。

羊城晚报记者 刘毅

《燃烧的番塔》: 展现佛山乡村振兴真实案例

电影《燃烧的番塔》观影会近日在广州珠影星环国际影城举行。映后,导演及主创与在场观众进行了交流,分享创作背后的故事。

这部电影由白云飞执导并担任编剧,梁辰羽、王晔、范佳琪领衔主演,是佛山市文艺精品扶持项目,聚焦非遗传承与乡村振兴,讲述了基层村支书如何带领村民落实产业升级、村容村貌整治的故事,其真实动人的剧情多来自剧组在实地调研中得到的真实案例。影片将择期在全国院线上映。

烧番塔 众人拾柴火焰高

片中,溪岗村村支书梁浩东(梁辰羽饰)带领村委和好友钟睿(王晔饰)、何思源(范佳琪饰),一起建设家乡。依托村里的非遗烧番塔,以发展乡村文旅产业为抓手,助力村民致富,建设美丽乡村。在这个过程中,他们遭遇了村民们对拆除鸡鸭棚、改造老会堂等措施的误解与反对。但梁浩东和好友及村委们并没有气馁,经过他们的辛劳付出和耐心解释,措施最终获得了村民们的支持和理解。溪岗村也在一年后焕发新的生机。

佛山非遗项目众多,为何选择烧番塔为影片的核心意象?导演白云飞从视觉效果的角度解释:“舞狮

大家已经看得太多,剪纸相对而言又没那么有视觉冲击感。相比起来,烧番塔给人的震撼更大。”制片人代佳夕则从影片主题的角度指出:“非遗除了技术本身的传承,更多则是精神的传承。烧番塔这项非遗,它的形式是每家每户出柴,一起把火烧旺。哪个村烧得更旺,就意味着庄稼会丰收,村民的生活也会更好。所以,对于佛山人来说,烧番塔的过程其实也是一种对未来的美好祝愿,同时它也是村民们‘众人拾柴火焰高’精神的体现。”

真案例 主人公更接地气

影片的最后,村民的生活宽裕了、乡风文明了、村容整洁了。但是在此之前,村支书梁浩东等人的工

作并非一帆风顺。他们克服各种困难,忘我付出,最终带领村民开拓出了好局面。在映后分享中,不少观众表示,与不少同题材影片相比,《燃烧的番塔》在这方面的内容真实而接地气。对此,白云飞解开了其中的奥秘:“我们实地走访了很多个村,了解他们的基层工作,把他们的工作经验放到电影里。比如,有个村通过打篮球的方式来团结各家各户,有时候两家人产生了一点小矛盾,但因为大家的孩子在一起打篮球,矛盾就很快化解了。类似的基层治理智慧还有很多,为影片增添了不少素材。”

对真实的追求体现在电影的方方面面。片中的两位主人公——钟睿和何思源,都是想为振兴家乡作贡献的年轻人。这种年轻人回乡创业的潮流,也是现实生活中的一个缩影。代佳夕透露:“片中有两个主要场景,都是现实中年轻人回乡创业的成功典范。一个是小咖啡馆,它实际上是三个刚毕业的大学生回乡开的。我们刚开始去的时候还担心,这里会有客来吗?后来我们发现,其实有很多在城市工作的年轻人,会在闲时选择回到村里,喝着咖啡享受乡村的宁静氛围,感受一下童年生活的回忆。还有一个场景是老会堂,里面有很多关于岭南文化的收藏品,这背后也是一名回乡创业的‘90后’。”

代佳夕说:“其实很多人都有故乡情结。如果我们的电影能给那些从村里走出去的年轻人一些启发,让他们看到回乡创业的成功案例,从而给他们一些启发和动力,那也是我们很乐意看到的结果。”

《燃烧的番塔》海报

BURNING PAGODA
《燃烧的番塔》
为了家乡 燃起来!

主创在观影会现场合影