



兼顾医护与赛艇不言累 傅雪鏵要当给后人乘凉植树人

赛艇在本地是冷门运动，护士傅雪鏵过去几年咬紧牙关，在资源匮乏的情况下自己寻找教练，到国外寻找训练机会，不懈的努力终于为她赢得一张奥运正赛门票。奥运为这个赛项带来能见度，她希望赛艇能在本地继续发展，因为这项运动本来就不孤独。

赛跑的时候，你可以抬头挺胸面向目标奔去，但钻入赛艇，终点永远在你身后，你只能拼命划桨，逆向未知而冲刺。

两公里的直线航道，看不见对手就代表你落后了，在这项讲究战术且考验意志的竞赛里，选手往往必须抢占先机，因为只有领先才能扩大视野，在对手出击之前马上反击。

傅雪鏵一边点着蚊香，一边说：“你完全看不到对手的时候，需要强大的精神力量，必须忍耐酸痛，越过那无法呼吸的感觉，咬紧牙关继续拼搏。”

那是一个星期三的中午，赛艇选手傅雪鏵刚结束每日训练，单肩扛着白色赛艇离开丹戎巴葛水池，越过防洪堤，返回一旁的赛艇总会会所。

大热天的，我们席地坐在屋檐下开始采访，但为了避免蚊虫咬，她忽地钻入储藏室，拿出一圈蚊香。

打火，香薰，仿佛仪式，傅雪鏵说起她的故事，记忆回到今年5月举行的女子单人双桨赛艇2000米亚洲—大洋洲赛艇资格赛，她才刚到日本备战，新加坡陈笃生医院就出现感染群。傅雪鏵的正职是陈笃生医院肾脏中心腹膜透析科的护士，今年3月请了长假备战奥运资格赛，5月出发日本本地疫情还算稳定，没想到急转直下，傅雪鏵心里挣扎，好想回国与同事并肩作战，但她知道，远在日本的她必须专注于比赛。

傅雪鏵最终以8分34秒07完赛，排名第12，当时还未确定可以拿到资格，她必须在回国隔离期间等待消息。

晚熟的运动员

在酒店隔离21天，独自面对一系列的未知：东京奥运可否顺利举行、新加坡出现本土感染群、医院同事的安危、个人的奥运资格……她不想看新

闻，又不得不看，相当忐忑。

“我有两个极端，有时候会拼命查看，有时候完全不想理会。”

5月27日，世界赛艇联合会终于公布结果，傅雪鏵获得了女子单人双桨赛艇2000米赛艇奥运资格。

这项成就的过程筚路蓝缕，有时候她忍不住要想，如果环境不一样，她可能这次的目标是奥运奖牌，而不是苦苦争取从亚洲—大洋洲区取得最后的奥运资格。

傅雪鏵其实是晚熟的运动员。她17岁在理工学院期间接触龙舟，21岁开始玩帆船。她本打算和伙伴搭档争取参加2015年新加坡东南亚运动会女子49er FX的资格，无奈搭档骨折，被迫放弃希望。

就在犹豫之际，新加坡赛艇总会招募双桨赛艇代表，傅雪鏵通过考核，从此与赛艇结缘。

其实大学以前她对体育没有多少憧憬，但在接触一些有奥运梦想的朋友之后，才点燃她的斗志。之后她经过2018年亚运会洗礼，得知奥运资格的争取方式，才有了明确的方向。

赛艇培训机制匮乏让人无奈

岛国四面环海，新加坡水上运动向来不俗，奥运历史首金来自游泳，水球是东南亚多年的冠军，但赛艇仍是冷门中的冷门。孤军奋战，似乎是傅雪鏵的写照。可是她明白，这项运动的本质并不孤独，且新加坡有河道、蓄水池等设施，适合发展。她希望这次闯入东京奥运，可以提高赛艇这项运动的能见度，以后就可以不再那么孤单。

采访过程中她和摄影师聊起



陈宇昕
yxtan
@sph.com.sg

来，原来摄影师也是水上运动爱好者，她主动提议：你孩子几岁？要不要学？奥运过后我可以免费教。其实疫情期间她已经开始教学，让班丹蓄水池热闹起来。

傅雪鏵说，本地冷门项目最大的挑战是培训制度不够完善。2015年至今，她必须靠自己努力写电邮到国际总会，向国外寻找教练，也有过几次出国集训的经验。此外参加赛事，尤其是冠疫情期间，所有的文书工作她都必须亲力亲为。

“最大的困难是，只有一个人要怎么找到动力继续训练？本地没有教练要怎样受训？该计划参加什么比赛？其他热门项目，有很多人和你一起竞争，可是赛艇在水上，只有我一个人。”

当然，资金永远是棘手的问题。问及如何筹集资金，她叹了口气说：“其实我不喜欢提资金的问题，因为我明明知道目前情况就是这样，我还是一头栽进去，所以就不要再埋怨了。知道目标是什么就好了，努力去拼。”

在傅雪鏵眼中，闯入奥运，她的任务是当前人，埋下种子，希望能让后人乘凉。

现年30岁，或许还能拼下一届奥运，对此，傅雪鏵说：“这次奥运回来，还会不会继续拼，要看总会和新加坡体育理事会能不能聘请到一个教练，就算客卿教练都好。”

她的无奈溢于言表，这也是本地所有非主流体育项目所面对的困难。

千里马常有，而伯乐不常有，没有师资，就连发现天赋的第一步都办不到，还能怎样去发展一项运动？

不管未来如何，傅雪鏵认为，每个人在社会有不同责任，到了不同岗位，就要把角色做好：“我做护士的时候，为病人做到最好。运动的话，我也会尽力发挥。”

赛艇是让人最疼痛的运动

傅雪鏵说，有研究显示赛艇是数一数二最让人疼痛的运动，第一名是越野滑雪，第二名就是2000米赛艇了。

疼痛的指标是运动时肌肉所产生的乳酸。

根据赛艇网站worldrowing.com的报道，运动科学专家斯泰林沃夫指出，人体激烈运动时最大摄氧量饱和就会产生乳酸。专业马拉松选手的最大摄氧量可达85%至95%，可产生4毫摩尔的乳酸。2000米赛艇的最大摄氧量可达98%至110%，选手身体可产生15至18毫摩尔的乳酸。

其酸痛感可想而知。

傅雪鏵说，2000米赛艇，一开赛就必须冲刺，到了500米处，就会感觉到肌肉酸痛、肺部呼吸困难，到了第三个500米，你还必须有耐力完成最后的冲刺。

在竞争激烈的比赛中，选手之间的差距必须用百分之一秒来辨别。

奥运赛艇男女各有七个项目：单人双桨、双人双桨、四人双桨、轻量级双人双桨；八人单桨、四人单桨无舵手、双人单桨无舵手，将产生14枚金牌。

2016年里约奥运会，新加坡赛艇女将赛伊达首次划进奥运正赛，在全部32名参赛选手中排名第23位，在八名亚洲选手中排名第三，成绩让人刮目相看。这次傅雪鏵也将全力以赴，争取个人最佳成绩。

从事赛艇运动前，傅雪鏵曾参与双人帆船。
(傅雪鏵提供)



从事赛艇运动前，傅雪鏵曾参与双人帆船。
(傅雪鏵提供)

从事赛艇运动前，傅雪鏵曾参与双人帆船。
(傅雪鏵提供)



傅雪鏵

出生日期 1991年4月14日

职业 护士

奥运项目 女子单人双桨赛艇

晋级东京奥运会方式 2021年5月7日，日本“2000米亚洲—大洋洲赛艇资格赛”第12名

此前参加的体育项目 龙舟、帆船女子49er FX

最能激励自己的歌曲 孙燕姿《一起走到》

赛程

女子单人双桨预赛

日期 7月23日(五)

新加坡时间 早上8时30分

地点 海之森水上竞技场



扫描二维码
看赛艇选手傅雪鏵
勇闯奥运

从离异家庭到护士工作 到奥运为国争光

问 为什么你会特别谈到要启发像你一样家庭背景的人加入体育运动？可以谈谈你的家庭背景吗？

答 我的父母在我比较小的时候就分开了，算是破碎家庭，家境也不是特别富有，要接触运动比较困难。当你在想三餐温饱、什么时候拿到家用，担心这方面，你就没有额外的心情去做这件事了，更别说要带孩子带到运动场或学习芭蕾。我小时候没有这样的机会，就是要等到十七八岁，有了一定的经济基础，才开始想象自己喜欢什么，为自己做些什么。我的运动生涯就是比人家迟，在中间也换过几个项目……不过我也不会埋怨，每个人的生活经历都不一样。

问 体育与护士工作让你领悟到什么？

答 体育让我成长很多，我希望更多新加坡人接触体育。整体来说，不管是什么阶层，如果能有一项爱好都好，不一定是运动，也可以是绘画。身为护士，我在医院看到很多年纪大的病人，他们在忙着建国的时候，全部精力投入在养家赚钱，从来没有发掘自己喜欢什么、爱做什么，等到退休之后，没有办法享受。我有机会到国外，看到很多人会把运动融入自己的生活。即便结婚生子或有了年纪，还是继续当成兴趣爱好，这对身心健康都很重要。

傅雪鏵是陈笃生医院肾脏中心腹膜透析科的护士。(档案照片)

关注【东京奥运会】专区



东京奥运会

7月23日 - 8月8日

奥运开幕倒计时!



本届奥运有哪些看点？新加坡将角逐哪些项目？
扫码前往 zaobao.sg “东京奥运会” 专区，
了解我国选手如何备战东京奥运。



争取到奥运资格后，傅雪鏵要发展本地赛艇运动。(蔡家增摄)