

功夫郑州 奇遇记 系列报道

# 阳光女孩的拳击人生

本报记者 黄栖悦 文 马健图

3月17日，郑州高新区一个健身房内，第一次见到弓子祺就被这个笑容灿烂的小姑娘的说笑声感染。她活泼开朗，言谈间充满自信与热情，还主动向记者展示自己常年锻炼所练就的强健体魄——结实的肌肉、流畅的线条，彰显着她作为职业拳击手的专业与自律。然而，这个阳光乐观的女孩背后却有着一段充满汗水、伤痛与坚持的拳击人生。



弓子祺在训练

## 自幼学拳击 比赛中感悟

2004年，弓子祺出生于郑州市一个体育氛围浓厚的家庭，父母皆是体育领域的从业者。母亲希望将她培养成一名乒乓球运动员，然而弓子祺却对这项运动提不起兴趣。因为体重的原因，父亲将她送入了体校，从此她与拳击结缘，踏上了这条充满挑战的道路。这一选择，无疑成了她人生中的首个重要转折点。

在弓子祺的职业生涯里，令她最为难忘的是初次参加正式比赛的经历。在那场比赛中，她对阵的是一位经验丰富的前辈，尽管对手实力强大，但她凭借着顽强的意志和出色的表现，赢得了教练的高度赞赏。

“教练告诉我，打得非常好。从那以后，我每一场比赛的目标只有一个——拿冠军。”回忆起那段经历，她的眼神中依然闪烁着坚定与激情。为了实现这一目标，弓子祺投入了异常艰苦的训练。她每周

都重复着相同的训练内容，力求从“好”提升到“精”，随后再通过实战来检验自己的成长。

“拳击是一项需要极致专注和不断重复的运动，只有把每一个动作都练到极致，才能在比赛中完美展现出来。”她坚定地說道，展现出了对拳击的深刻理解与热爱。

## 最后一战尽显倔强坚毅

2022年，弓子祺经历了作为拳击手职业生涯的谢幕之战。为了适应比赛要求，她的体重从69公斤增重到81公斤。

回忆起那段经历，她笑着说：“增重的过程非常痛苦，吃到吐，甚至称重当天还要灌五瓶水才能勉强达标。”

然而，面对如此严苛的挑战，弓子祺从未退缩。“我的性格就是要强，最后一场比赛，我一定要用漂亮的成绩画上句号。”

那场比赛的对手是蝉联两届的冠军，实力强劲，但弓子祺凭借顽强的斗志和出色的发挥，最终打出了令人瞩目的成绩。

“光脚的不怕穿鞋的。”她用这句老话形容自己当时的心态，言语中透露出一种无畏与豁达。

此外，她的膝盖和肩膀因长期训练而积液，疼痛难忍时甚至走路都困难。队里一位男队员曾评价她：“弓子祺简直就是个疯子。”对此，她笑着回应：“我其实还挺开心的，既然这么说，那就只有比我还疯的人才能超过我了。”

尽管如此，伤病的积累让她不得不面对退役的现实。

## 热爱相伴点燃更多梦想

退役后，弓子祺养了一只狗和一只猫，享受着与宠物相伴的宁静时光，也终于有时间去完成那些曾经因训练和比赛而搁置的梦想。然而，拳击早已融入了她的血液，成为她生命中不可分割的一部分。于是，她选择以另一种方式继续与拳击为伴——成为一名拳击教练，将自己的经验和技巧传授给更多热爱这项运动的人。

“当教练最大的收获不是物质上的，而是认识了许多朋友。”弓子祺笑着说。在她的课堂上，学员们不仅是学生，更是志同道合的伙伴。他们在训练中分享自己的故事，彼此激励，共同成长。

“每当他们认同我的教学方式时，我都感到无比开心。”她的眼神中闪烁着满足与自豪。她毫无保留地将自己多年积累的经验传授给学员，从技术要领到心理调节，从战术策略到赛场心态，她都倾囊相授。“我很荣幸能把我学到的东西分享给别人，看到他们的进步，是我最开心的时刻。”从赛场到教练台，弓子祺完美地转型，用另一种方式延续着自己对拳击的热爱。

## 郑州大剧院艺术阅读空间4月启幕

本报讯(记者 左丽慧)记者昨日获悉，郑州大剧院创新打造的“A+Reading艺术阅读空间”将于4月下旬开放，该阅读空间以艺术与阅读深度融合的全新场景，为市民提供高品质文化服务。同步启动图书捐赠计划，以“共建共享”模式推动全民参与“书香郑州”建设。

据了解，“A+Reading艺术阅读空间”位于郑州大剧院共享大厅东区，是郑州大剧院公共文化空间建设的又一重要成果。作为“剧院里的图书馆”，空间以戏剧艺术为特色，汇集经典文学、戏剧原著剧本、艺术手札等珍贵资源，市民可在此深度探索舞台艺术的文化内核，感受“沉浸式阅读”的独特魅力。未来，围绕读书会、艺术沙龙、创意工作坊等活动将常态化开展，进一步丰富市民文化生活，助力郑州文化建设。

近年来，郑州持续推动城市书房建设，探索打造特色主题书房等举措，体现了“文化惠民”的深度与广度。此次大剧院创新融合艺术与阅读，既是对传统图书馆功能的拓展，也为城市文化空间多元化发展提供了新范式。

为凝聚社会力量共建文化空间，郑州大剧院同步启动“图书捐赠计划”，号召市民捐赠闲置书籍，此举不仅盘活社会资源，更彰显“众擎易举”的文化共建理念。让知识在剧场焕发新生。捐赠者可享多重福利：成功捐赠并采纳的市民，可凭9元购限量指定演出门票，并优先参与剧本围读、艺术家对谈等主题活动。捐赠点设于剧院二楼售票处。

## 《不思异：志怪》昨日开播



本报讯(记者 秦华)昨日，由席文婷执导，袁哲总编剧，何昶希、赵嘉敏、袁梓铭、薛卉葳、谭嘉泰、苏逸阳等主演的古装悬疑电视剧《不思异：志怪》，在搜狐视频独家上线开播。

作为“不思异”高口碑IP系列的第一部东方奇幻古装剧，《不思异：志怪》改编自《酉阳杂俎》《子不语》《阅微草堂笔记》《聊斋志异》等中国古典文学中的经典文本，用单元剧的形式讲述了10个“人间有异，万象皆迷”的志怪故事，脑洞悬疑升级，电影级视听品质也将东方美学和中式微恐巧妙结合，有望引起新一轮观剧热潮。

《不思异：志怪》全剧30集，全剧围绕“捉妖小分队”展开，融合了解谜、捉妖以及成长蜕变的故事，10个故事紧张刺激，惊悚怪诞，有笑有泪，值得期待。

而故事开篇以玉门关一战为背景，年轻勇猛的士兵吴进(何昶希饰)成了一名拥有不死之身的除妖师，在带领徒弟余辉(谭嘉敏饰)前往天罗镇除妖的途中，结识了蓬莱派弟子水瑶(赵嘉敏饰)，一个生性冷漠，一个外表可爱，两人看似机缘巧合的偶遇，实际上却悬念丛生，捉妖途中斗智斗勇、彼此成长救赎。此外，“捉妖小分队”升级打怪途中，天香阁客栈老板宋如茹(薛卉葳饰)、书生李言(袁梓铭饰)等人物也颇具看点。

此次与古装悬疑头部IP联合，“不思异”主创精心打磨，作为“不思异”系列的东方奇幻大剧，《不思异：志怪》在悬疑破案的基础上，影像风格和视觉特效都呈现出一种古典意蕴，极具东方美学的电影质感，引领中式微恐精品剧。

## 第二批“非遗工坊典型案例”推荐名单公示 河南3个案例拟入选

本报讯(记者 秦华)3月17日，文化和旅游部非物质文化遗产司发布《关于第二批“非遗工坊典型案例”推荐名单的公示》，经各省推荐和专家评议，51个案例拟入选第二批“非遗工坊典型案例”，河南有3个案例拟入选。

这3个案例分别为：高家三彩非遗工坊“唐三彩烧制：流釉淌出的多彩乡村路”、聂氏麦秆画非遗工坊“聂氏麦秆画：以‘麦’为笔，变‘秆’成画，画一幅幸福农民画”、许昌鑫正戏剧非遗工坊“霍庄村社火：让乡村的日子‘红红火火’”。

据了解，非遗工坊是指依托非遗代表性项目或传统手工艺，开展非遗保护传承，带动当地人群就地就近就业的各类经营主体和生产加工点，是各地开展非遗保护、助力乡村振兴的有效载体，在带动当地群众就近、灵活就业方面发挥了积极作用。

## 2025年女子拳击世锦赛落幕 河南姑娘最大级别项目夺冠

本报讯(记者 陈凯)记者从河南省重竞技航空运动中心获悉，在3月17日于塞尔维亚落幕的2025年国际拳击联合会女子拳击世锦赛上，身披中国队战袍的河南姑娘詹依莲，在81公斤以上级夺冠，实现了河南女子拳击在大级别项目上的历史性突破。

本次女子拳击世锦赛共设12个级别，吸引了来自全球51个国家和地区的230余名运动员参赛。中国女子拳击队共派出了12名运动员参加全部级别的角逐。

81公斤以上级决赛中，来自河南的拳手詹依莲对阵哈萨克斯坦拳手叶尔达娜·塔利波娃，比赛中，面对对方的迅猛进攻，詹依莲从比赛开始就很好地控制了与对手的距离，节奏不徐不疾，稳固防守的同时，通过右手前摆拳连续命中对手头部。经过5回合的鏖战，詹依莲最终以4:1战胜对手勇夺桂冠。

1998年出生的詹依莲来自洛阳市，毕业于河南体育学院。初中时代身高就已达到1.78米，她从小就开始接触篮球训练，2013年詹依莲通过跨界跨项选材改练拳击，很快便崭露头角。进入河南省拳击队后，詹依莲从2019年至今屡次夺得全国锦标赛、全国冠军赛的金牌，成为河南省拳击队一颗冉冉升起的新星。



3月18日，为期10天的2025年全国青年羽毛球锦标赛在安徽合肥体育中心正式开赛。新华社记者 杜宇摄

## 全国越野跑锦标赛落幕

河南选手斩获6金2银



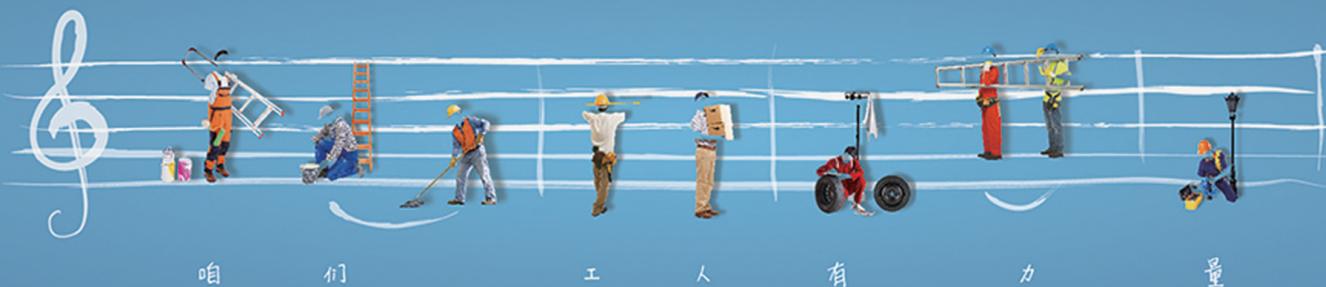
本报讯(记者 陈凯 文 河南省田径自行车运动中心供图)记者从河南省田径自行车运动中心获悉，在近日于安徽黄山落幕的2025年全国越野跑锦标赛上，河南选手表现出色，共斩获6枚金牌和2枚银牌。这6枚金牌来自梁田田(如图)、王艺曼、黄金科3位选手，也成就了他们3位“双冠王”。

越野跑全锦赛是全国最具影响力的越野跑赛事之一，由中国田径协会主办。本年度的越野跑全锦赛也是第十五届全国运动会田

径项目积分赛，共有来自全国各地45支队伍的800余名运动员等参赛。本次比赛采用“国赛+城赛”双赛联动模式，设置个人、亲子、接力三大项目，覆盖专业组、后备人才组、高校组、大众组、亲子组五大组别，共41个小项。比赛赛道以“跑山”为设计理念，环绕茶园、林场，海拔在132米到175米之间，宽度5米至12米，单圈周长2000米，是全国唯一依山就势、天然障碍的越野跑赛道，自然性、挑战性、趣味性兼具。

经过2天激烈角逐，最终，我省运动员梁田田以14分30秒和38分14秒的成绩，分获女子专业组4公里及10公里的金牌；王艺曼以15分07秒和22分57秒的成绩，分获女子U18专业组4公里及6公里的金牌；黄金科以19分54秒和27分46秒的成绩，分获男子U18专业组6公里及8公里的金牌。2枚银牌同样来自同一位选手，刘书军以15分33秒和23分45秒的成绩，分获女子U18专业组4公里及6公里的银牌。

## 用团结协作 弘扬我们的时代主旋律



咱们工人有力量

中宣部宣教局 中国文明网

公益广告