

陆佳雯·生于壬午年戊申月己未日



【策马扬鞭春意浓】



陆佳雯

2019年，陆佳雯以1.90米的高度夺得了中华人民共和国第二届青年运动会田径乙组女子跳高的冠军，同时刷新了当赛季世界青少年跳高最佳成绩，此时出生于2002年的她还不到17岁。七年过去，陆佳雯的奖牌收藏中又多了全运会冠军、世界田联洲际巡回赛冠军。她是中国女子跳高的希望之星，被誉为“天才少女”。今年，属马的陆佳雯即将迎来自己的本命年，她还在继续向着更高的目标进发。

本版撰稿 本报记者 李一平

“

三年了，都没有碰到过这个高度。从那时候国外回来后，就没有再碰到了。跳过1.87米时，自己已经有点热泪盈眶了。对我来说也算是一种沉淀吧，让我更注重脚踏实地。

天才少女，“跃”向亚运



16岁打破1.90米大关

陆佳雯原本是浦东一少体校的跨栏运动员。2014年，在上海市青少年训练管理中心对田径项目督导训练工作中，70多岁的上海跳高项目功勋老教练张如义慧眼识才，一眼就认定陆佳雯是不可多得的跳高人才。

“当时我一看到陆佳雯就觉得她是练跳高的好苗子，她很灵活，身材条件又很适合，我一辈子从事跳高项目训练，还是第一次看到这么好条件的运动员！到了这把年纪，我已不需要任何名与利，就是有一份责任和义务，要保护好、培养好这个好苗子。”张如义激动地在选材笔记本上记下陆佳雯的名字。督训结束后，当天张如义就给上海市体育运动学校的刘璐教练打了电话，郑重地向她推荐了陆佳雯。

2014年10月，11岁的陆佳雯正式进入上海市体育运动学校训练，

开启了从一个跳高小白到国际级健将的征程。她也很感激张如义把她带入跳高这扇门，“张指导是我成长道路上的指明灯，当我遇到困惑时他总能帮助我，一直鼓励我、关心我，给予我信心，让我从不了解到很热爱、很喜欢跳高项目，真的很感谢他！”

在上海市体育运动学校，陆佳雯开始跟着刘璐教练训练。在刘璐眼里，她是个有个性的运动员，也是正处在成长逆反期的“少年派”。“外界觉得她是天才，但她就是个正常的女孩，我们经过一次次思想交流，才取得彼此信任。”

在市体校时期，陆佳雯在刘璐的指导下避免了“拔苗助长”，而是踏实地一步步积累提高。刘璐也希望在运动员成长时期，不要过度关注成绩，而是给予“好苗子”更多成长的空间。“只

要呵护好这棵幼苗，我相信十年之间她可能会成为亚洲第一。”

2019年，在经历了5年时间的沉淀打磨后，陆佳雯迎来了自己的爆发。6月27日，在河南洛阳举行的中华人民共和国第二届青年运动会田径乙组女子跳高决赛中，陆佳雯以1.90米的成绩获得冠军，刷新了个人最好成绩，同时将赛季世界青少年跳高最佳成绩提升了1厘米，这一成绩也达到了国际健将的标准。

上世纪80年代，上海在跳高项目中曾经涌现出朱建华等名将。面对如今被称作史上最严苛的东京奥运会2米33的跳高达标资格，朱建华在1983年就曾经连续跳出过2米37、2米38的成绩，打破世界纪录。

经过一段时间的积淀，上海女子跳高再次在全国崭露头角，在年轻一代选手的身上看到了传承。

曾经的高度成为一道无形的槛

如果说二青会夺冠标志着陆佳雯这颗新星的冉冉升起，那么2021年的全运会金牌，则是代表她真正成长为了中国女子跳高的中流砥柱。

2021年9月21日，陕西全运会女子跳高决赛，最终的争夺在“90后”的刘胥毅和“00后”的上海小将陆佳雯之间进行。两人跳过1.87米后，高度升到了1.90米。陆佳雯第二次试跳失败，将最后的试跳机会留给了更高的高度。而刘胥毅则是在第二跳拿下了1.90米，追平了个人最好成绩。随后比赛来到1.92米，陆佳雯努力调整自己的状态，1.92米一次成功，一举刷新了个人最好成绩。而刘胥毅则是在第一跳失败后，直接提升了高度。到了1.94米后，陆佳雯、刘胥毅几次试跳都没有成功。最终，陆佳雯以1.92米的

成绩夺得了女子跳高冠军。

这一年，陆佳雯从上海市体育运动学校毕业，开始在上海交通大学一边学习一边坚持训练。

2022年，在世界田联洲际巡回赛希腊卡利地亚站女子跳高比赛中，陆佳雯又以1.91米的成绩获得冠军，这也是她收获的首个国际赛事冠军。陕西全运会的1.92米和希腊站的1.91米也是目前陆佳雯正式比赛中最好的两个成绩。

但随后，她遭遇了腰伤困扰，有一段时间甚至无法正常参赛；回到赛场后，成绩起伏很大。“状态好的时候，技术能发挥出来；状态不好时，技术完全发挥不出来。”

希腊站不久后的世界田联洲际巡回赛铜标赛事捷克站女子跳高比赛，

陆佳雯仅跳出了1.84米的成绩排名第7。俄勒冈田径世锦赛女子跳高资格赛，陆佳雯挑战1.81米高度三次失败，最终以1.75米的成绩排名小组第14。

2023年，全国田径大奖赛女子跳高决赛陆佳雯成功夺冠，但最终高度仍然只定格在了1.80米，在随后的两年里，陆佳雯在国内外的多次比赛里取得了不少成绩，但始终难以重新触摸到1.90米的高度。原本16岁时就能达到的1.90米似乎成为了一道无形的槛，挡住了陆佳雯向更高高度冲击的路径。

一度，陆佳雯感到有些迷茫。她只好在训练时，把强度重新拧上去。平时，她更在意每一跳的细节，让技术在“发挥好”和“发挥一般”的时候，尽量不要“差太多”。

重返巅峰 马到成功

2025年8月，2025全国田径锦标赛在浙江衢州开幕。在女子跳高项目中，争夺异常激烈。上海的陆佳雯和湖北的邵雨琪均成功越过1.90米。这是2021年全运会后，国内女子跳高赛场首次有两名运动员在同一场比赛中越过这个高度。此后，陆佳雯和邵雨琪尝试挑战1.92米，但两人均告失败。因为邵雨琪在1.90米的高度是一次过杆，而陆佳雯是第二次过杆，最终邵雨琪获得冠军，陆佳雯获得亚军，刘胥毅以1.87米位列季军。

尽管未能挂上金牌，但这个成绩对陆佳雯而言，是非常大的鼓舞。越过1.90米后，陆佳雯难掩激动，“因为三年了，都没有碰到过这个高度。从那时候国外回来后，就没有再碰到了。跳过1.87米时，自己已经有点热泪盈眶了。”

“上一年的强度比较低，整体的状态不够好。今年主要是提高训练的强度。”走出伤病后，2025赛季前的冬训陆佳雯提升了强度。谈到前一段成绩的起伏，她觉得不是坏事，“对我来说也算是一种沉淀吧，让我更注重脚踏实地。”

面对低谷，陆佳雯以“沉淀”默默克服。

赛场上，重回1.90米让陆佳雯找回自信。而赛场外，也开始有越来越多的田径运动粉丝开始关注这名颜值高、实力也高的“田径女神”。同年11月，在2025大湾区全运会的跳高比赛上，湖北的邵雨琪清秀灵动、河北的胡麟鹏清冷飒爽，加上上海的陆佳雯，被合称为领奖台上的“三大女神”。田径圈也有了“新三高”：颜值高、身材高、跳得高。

这一批姑娘，把很多人脑海里“练体育就得五大三粗”的刻板印象，一下子打碎了；她们本身颜值就高，再化个淡妆、扎个马尾，站上跑道和起跳点；她们的“好看”和“飒”，还来自肌肉线条、来自眼神里的专注，也来自一次次摔倒再爬起来之后的那种笃定。

重新跃过1.90米后，曾经的那个天才少女似乎又回来了。在2026年开年的亚洲室内田径锦标赛中，陆佳雯再度触摸到1.90米的高度，最终以第四名结束比赛，成为本届室内亚锦赛女子跳高名次最高的中国选手。

马上就将迎来农历马年春节，2002年出生的陆佳雯今年24岁，也将迎来自己的本命年。带着亚锦赛再度触摸1.90米高度收获的信心，陆佳雯将目标瞄准了9月的亚运会，“之前没参加过亚运会，有一点小遗憾。今年把重点放在亚运会选拔上，能选上最好，因此主要会备战锦标赛和冠军赛这种重要比赛。”

