

# 每次再坚持一下 “拳”力以赴终圆梦

导报记者专访全运会武术散打冠军林宏伟及其家人



## 从一开始是练着玩到“侧踹小王子”

“第二局打完,我就知道自己赢了,一下子所有压力都释放了。”电话那头,林宏伟的声音带着夺冠后的轻松与释然。谈及此次赛事,他直言印象最深的是与好友何烽的决赛对决。这位来自重庆队的对手,既是2022年海南国家队集训时朝夕相处的队友,也是私下关系极好的朋友。“我们早就说好了,上了赛场就放开打,谁赢都可以。”林宏伟说,这种“亦友亦敌”的较量,既是技术的比拼,更是心态的考验,而两人默契的约定,让他得以在赛场上完全专注于自身发挥。

这份从容的背后,是12年封闭训练的坚持与磨砺。林宏伟2013年进入厦门市体育运动学校前,已经在集美区冠恩尚武院启蒙练习,“一开始是练着玩,没想到越练越投入”。进入厦门市体育运动学校后,他便开启了规律且严苛的训练生活,无氧训练、沙包练习、实战对抗等成为日常。“我们的训练专业性比较强,日复一日的重复打磨,才是进步的关键。”林宏伟坦言,本次备

战全运会期间,他曾无数次想过放弃,“训练太累了,有时候腰拉伤,躺床上一两天都动不了,一动就钻心疼”。

支撑他挺过难关的,是“再坚持一下”的自我鼓励,也是对梦想的执着。“时间一天天过去,比赛一天天临近,想想已经坚持了这么久,就不想半途而废。”林宏伟说,备战期间他会主动研究对手视频,但更注重打磨自身技术,“高水平对决中,把自己的优势发挥出来才最重要”。作为业内公认的“侧踹小王子”,他的腿法组合一直是强项,而这份实力的背后,是无数次的伤病与恢复。“全身的腿、手、肩膀、腰、膝盖都有伤,淤青疼痛是家常便饭。”林宏伟轻描淡写地说着,语气里没有丝毫抱怨,“福建省体科所会帮我们做康复,心理上的压力就跟教练、队友聊聊,他们既是伙伴也是家人”。谈及未来规划,他语气坚定:“全运会就是我们项目的最高级别比赛,希望能保持状态,下一届继续冲刺金牌。”

## 懂事少年多磨砺 从来报喜不报忧

“他从来都是报喜不报忧,受伤了总说‘小伤没事’。”谈及弟弟,姐姐林晓娟的声音里满是心疼。在家人眼中,林宏伟从小就是懂事且坚韧的孩子。2018年进入省队后,除了第一年回家过春节,此后连续四年,他都因训练或备战未能与家人团聚,“2022年在国家队,后面几年要么封闭训练,要么备战全运会,除夕只能视频聊几句”。即便如此,林宏伟每天都会抽时间与家人联系。“不管训练多忙,他都会发微信视频,聊家常,让我们放心。”林晓娟说。

林福其告诉导报记者,他们夫妇靠海蛎加工维生,每天凌晨3点就要出门进货,起早贪黑的辛劳,林宏伟看在眼里记在心里,“他

总跟他妈妈说‘别太累了’,自己却把所有困难都扛下来”。林晓娟回忆,她之前做小手术时心情抑郁,远在训练基地的林宏伟每天都会打电话鼓励她:“心情要放开,有什么事跟我说。”简单的话语,却给了她最坚实的支撑。

训练之余,林宏伟最惦记的便是家里的味道。“只要是他妈妈煮的菜,他都爱吃,最喜欢的就是酱大骨。”林福其笑着说,儿子夺冠后最想做的事,就是回家吃一顿他妈妈做的家常菜。而难得回家时,林宏伟也总忙着帮家里干活。“我们剥海蛎,他就算不会也学着剥,还说‘我多剥一点,你们就少一点’。”林晓娟说,弟弟眼里总有活,妈妈做饭时他也会主动钻进厨房搭把手。

11月16日,第十五届全运会武术散打男子75公斤级决赛现场,厦门市同安区美林街道潘涂社区运动员林宏伟凭借着精彩表现斩获金牌。这是福建散打项目时隔16年再度站上全运会最高领奖台,也兑现了林宏伟四年前“给我四年时间,为福建再添一枚金牌”的铿锵誓言。

11月18日,导报记者独家连线林宏伟,走进他家中专访他的父亲林福其、姐姐林晓娟,一同探寻这位冠军背后的奋斗与坚守。

导报记者 江小聪 通讯员 陈锦娜 林振桓 文/图



## 没有天生的冠军 坚守中迎来希望

“在没有看到希望之前,只能坚持,坚持中才能看到希望。”谈及对年轻追梦人的寄语,林宏伟的话语朴实却有力量。在他看来,没有天生的冠军,也没有所谓的天赋异禀,“所有的成绩都是平时大量训练积累来的,是不断磨练、不断打磨的结果,还要让自己的心态变得更强、更稳”。他坦言,自己的运动生涯中,有过无数次崩溃的瞬间,但正是这些经历,让他更加懂得坚守的意义。

对于家人而言,这枚金牌是背后多年默默支持的最好回报。“这么多年的付出,终于有了结果,一切都值得了。”林晓娟的声音带着哽咽,却满是骄傲。林福其对儿子有着朴素的期许:“恭喜他夺冠,更希望他能好好保养身体,未来继续为家乡、为福建争光。”

从潘涂社区,到全运会冠军领奖台,林宏伟用时间诠释了“坚守”二字的重量。12年封闭训练的汗水、无数次伤病的困扰、四年春节未归的遗憾,都在

夺冠的那一刻化为值得。这枚沉甸甸的金牌,不仅见证了一位运动员的成长蜕变,更饱含着家人的牵挂、挚友的默契与自我的坚守,激励着更多有志少年在追梦路上勇往直前。

## 厦门选手龚德滨 400米栏破全国纪录

导报讯(记者 朱黄 郑丽金) 11月17日,在男子400米栏决赛中,厦门选手龚德滨以48秒68夺得冠军,并打破该项目全国纪录。

此前的该项目全国纪录,由2000年出生的河南选手谢智宇在2023年创造的48秒78。

预赛中龚德滨跑出49秒95,以小组头名晋级决赛,这一成绩排在预赛总成绩的第4名。前天晚上的决赛中,龚德滨第一次跑进49秒大关,就以48秒68夺冠。这枚金牌也是厦门选手本届全运会摘下的第3枚金牌。

在前300米比赛中,龚德滨和谢智宇等人并驾齐驱,直到最后100米,龚德滨开启后程发力模式,最终第一个冲线。

龚德滨的成长轨迹跟“女飞人”葛曼棋有些类似,2008年小学四年级时,从三明来到厦门,进行系统训练。在28岁走上巅峰,龚德滨坦言,源于自己对这个项目的热爱,“始终有一股不服输的信念”。对于48秒68的成绩,他说:“这也不是我的上限,我还想继续往前走一走。”

## 厦门鸿渐学校 两栋楼主体结构 提前42天封顶

导报讯(记者 曾艺轩 通讯员 林其凡) 日前,由宝冶(厦门)建筑工程有限公司承建的同翔高新城翔安片区鸿渐九年一贯制学校项目1#、2#楼主体结构提前42天顺利封顶,项目建设取得阶段性胜利。

据了解,项目位于厦门市同翔高新城翔安片区核心区内,新建的是一所60班九年一贯制的学校,包含小学24班、初中36班。项目主要建设内容包括教学楼、实验楼、宿舍楼、食堂、体育馆、地下车库、室外运动场地及道路绿化等配套工程。建成后,将新增学位2880个。

## 停水通知

因自来水管道接通的需要:1. 思明区和光里、莲花北社区、工商宿舍、莲花北路21号小区周边店面及用户,思明区国贸黄金海岸、绿发时代广场、宝嘉中心、海上环卫、第一码头公交场站、水上派出所、厦门公安局公共交通分局定于2025年11月19日23:00至11月20日6:30停水;2. 思明区岳阳西里小区,思明区水务宿舍、燃气宿舍、燃气营业厅、金桥邮政大楼、华山路,集美区排前社、枋塘社、洋坑社定于2025年11月20日23:00至11月21日6:30停水。

因自来水管网冲洗的需要:1. 同安区芸溪社区周边所有单位、小区及用户定于2025年11月19日22:00至11月20日1:00停水;2. 同安区凤山路至城东批发市场沿线所有单位、商家、小区及用户定于2025年11月20日22:00至11月21日1:00停水;3. 同安区汀溪大岭溪中桥至营后新村所有小区、学校及用户定于2025年11月21日22:00至11月22日2:00停水。

请您在停水前及时做好储水准备(遇雨顺延),并相互转告,因此造成不便,敬请谅解!

服务热线:

厦门市水务集团有限公司  
2025年11月19日