

## 时代新青年

四川“铁人”林鑫瑜：  
每一个10秒我都会拼尽全力

5月10日，成都市金堂县正午的太阳有一丝毒辣，35名参加“东锦杯”2025年成都·金堂铁人三项世界杯赛专业组的女选手齐刷刷地跳进沱江。

经过1500米的游泳比拼后，中国队林鑫瑜有些意外地以第20名“起水”，“我从来没有想过游泳结束后会处于这么不利的位置。”

在随后的自行车项目上，林鑫瑜一路逆袭，40公里骑行后她跃居第一位：“不管最后结局怎样，在每一项上都会想着拼尽全力，就只想着每一个10秒我要全力冲。”在10个月前的巴黎奥运会女子铁人三项比赛中，林鑫瑜以第28名的成绩，创造了奥运历史上中国选手的最佳战绩。5月11日，这位2002年出生的“铁人”接受华西都市报、封面新闻专访，讲述自己奥运新周期的奋斗期许。



5月10日，“东锦杯”2025年成都·金堂铁人三项世界杯赛场上，林鑫瑜在自行车项目中追到第一位。

## 不管结局 拼尽全力

2024年7月31日，结束巴黎奥运会女子铁人三项比赛后，林鑫瑜发了一条朋友圈：“在没有天花板的地方，不蒸馒头争口气！”那场比赛，她是全场年龄第二小的选手，在游泳阶段泳镜被打掉、罚时15秒的情况下，最终在55名选手中排名第28，创造了中国选手参加奥运会铁人三项的最好排名。

“我小时候一直是练游泳的。”游泳训练“出身”的林鑫瑜15岁正式接触铁人三项运动，刚开始她还以为“铁人三项是扔铁饼”。两年后，她就进入了国家队。2021年，教练张一正式接手林鑫瑜，评价说：“她的进步很

快，在理解训练这方面，她很优秀，能够很快地接受新东西。”在杭州亚运会上，林鑫瑜拿到银牌，随后的两次世界杯距领奖台一步之遥，年轻的她其实有能力和国际顶尖选手比一比。

比拼过后，林鑫瑜称自己有了很大的转变，“不管最后的成绩怎样，每一项我都会拼尽全力，每一个10秒我都要全力冲。”

林鑫瑜口中“最后的成绩”，其实是三项的总成绩或者该场比赛的最终排名。就像她今年在金堂参加的这场比赛，“这是我完全没有过的境地，在游泳阶段‘起水’非常靠后，甚至可以说是倒数了。在那种情况下，我完全没有任何想法，就是在自行车上往前追。”最终，自行车项目结

束后，林鑫瑜超过了19个人，追到了第一，领先进入跑步阶段，但没过多久她体力就完全透支，最终该场比赛排名第17。“以前我可能会畏手畏脚，觉得可以在这个项目上节省体力，为下一项做准备。现在我会尝试勇敢一点，不管结局怎样，不管下一个10秒、下一个10米是什么位置都会拼尽全力，在过程中做到最好，那结局的话就顺其自然，该来的时候就会来的。”

## 做好训练 享受比赛

在4月5日中国香港举行的2025亚洲短距离铁人三项锦标赛上，750米公开水域游泳赛段中，林鑫瑜以第三位进入换项

区，面对日本名将、杭州亚运会冠军高桥侑子的紧咬，林鑫瑜在20公里自行车赛段与队友杨一凡默契配合，用“车轮战”将领先优势扩大到30秒。决胜的5公里跑道林鑫瑜在最后800米突然提速，最终摘得女子冠军。一天后，她又和队友完美配合，在混合接力项目上为中国队再夺一金，林鑫瑜也成为亚洲顶级赛事史上首个包揽个人与接力双冠的运动员。

那场胜利的喜悦并没有让林鑫瑜高兴多久，新的奥运周期，她将重点放在了决胜的跑步项目上，“我现在跑步的最好成绩是35分（10公里），但如果想要在国际赛场取得一个好成绩，至少得突破到34分（10公里）。”

2025年，对于林鑫瑜来说最重要的一场比赛就是全运会，四年前作为四川队的年轻选手，她拿到了第六名，“上一次的话，觉得自己就是一个小孩儿，就是去玩、去兜一圈下来的那种，但是这一次会更加成熟，会更加有目标。”

林鑫瑜没有透露自己具体的目标是什么，只是低调地说：“把每一堂训练课做好，做好之后再想去这场比赛该怎么办、下一场比赛该怎么办，去享受比赛过程，然后把这个过程再带到全运会。我想到了全运会的时候，自然而然就会有一个好的结果。”

华西都市报·封面新闻记者 陈甘露 李佳雨 摄影报道

大凉山“蜂蜜女王”何桂枝：  
酿成年产值超两千万的“蜂蜜王国”从一杯蜂蜜水开始  
义无反顾奔向大凉山

地处四川南部的大凉山，较高的海拔，赋予了当地良好的生态环境，孕育出了不少优质的农特产品。

2013年，刚大学毕业的“90后”姑娘何桂枝和来自凉山的男友一起回到了大凉山。在这里，她从一个养蜂小白，逐渐成长为酿蜜高手，她的蜂蜜事业也从铁锅煮瓶，发展成了标准化的“蜂蜜王国”。华西都市报、封面新闻聚焦何桂枝的成长故事，看这位“蜂蜜女王”是如何“酿成”的。

谈及来到凉山的缘由，何桂枝笑着说，是因为爱情。“有一天，我和西昌男友回到家里，他给我泡了一杯浓浓的蜂蜜水，在喝下去的那一瞬间，我感觉和小时奶奶给我泡的那杯蜂蜜水一模一样。”

这杯蜂蜜水，让何桂枝在千里之外的异乡感到了温暖，与此同时，这个年轻的女孩也感受到了凉山蜂蜜的“资格”。

在男友亲戚家的蜂场里，何桂枝第一次见到了各种蜂蜜，大开眼界。当时，只有22岁的何桂枝和男友决定，要让大凉山的蜂蜜走出大山，让更多的人了解真正的好蜂蜜。

但当何桂枝回到家，向父母提及自己的决定时，立刻遭到了强烈的反对。再三说服不过，何桂枝还是背上行李，踏上了去凉山的火车。

三年走遍凉山  
只为找到“资格”蜂蜜

要想让更多人知道凉山的



何桂枝展示蜂巢。

好蜂蜜，那就要先找到好的蜜源。

就这样，何桂枝和男友淘来一辆二手皮卡，几乎每天在路上奔波。每到一地方，他们除了要跟蜂农们深入交流、品尝不同的蜂蜜，还要在本子上记录各种标准变化带来的蜂蜜品质变化。

3年时间里，何桂枝几乎走遍了整个凉山。她的手臂上不时出现蜜蜂蛰过的痕迹。就是在这样的坚持和努力下，何桂枝和男友

逐渐找到了好蜂蜜的标准。

“2500、5、15、98%、0。”何桂枝给出了一串数字，“意思是，蜜蜂采的蜜来源于大凉山海拔2500米以上自然生长的野生植被；蜂场方圆5公里以内没有大面积农业，没有工厂、养殖场，蜜蜂的水源没有污染；蜂蜜必须经过15天以上自然成熟的过程，给蜜蜂充分的酿蜜时间，让封盖率达到98%以上；养殖过程中，禁止喂养任何抗生素，禁止任何非蜂蜜的饲料喂养；灌装过程中，不能使用高温、不能接触生水。”何桂枝介绍。

为了“守住”这些标准，他们只能突击抽查蜂场、不定期巡检蜂场。同时，一旦发现药物的包装，或者取样送检结果不符，何桂枝都会终止与蜂农的合作。这份坚持也让她真正在众多大凉山蜜蜂养殖户中站住了脚。

“目前已有30多户蜂农与我签约，按照这个标准来养蜂采蜜。现在我们也建了养蜂基地，成为中国养蜂学会的理事会员，还聘请云南农业大学蜂学系的专家做我们产业的指导老师。”一

切，都在向着更专业的方向迈进。

12年造就“蜂蜜王国”  
工厂年销售蜂蜜约200吨

12年的时间里，靠着一股韧劲，何桂枝的“蜂蜜王国”逐渐有了雏形。她还清楚地记得，2014年，她接到了第一笔“大单”——1900元。从用开水煮罐子、人工灌装蜂蜜起步，在一步步挖掘好蜂蜜的路上，何桂枝也在寻找自动化灌装和批量化生产的途径。

2017年10月，一个标准化的工厂主体完工。2018年，一条自主研发的原蜜全自动灌装生产线正式开动，每小时可以完成1200瓶的蜂蜜原蜜灌装。如今，何桂枝的工厂一年可销售蜂蜜约200吨。

意识到不能只靠原蜜销售，何桂枝大胆创新，把蜂蜜做成其他产品，年产值超过2000万元。同时，产品通过线上线下销售，她所创立的大凉山本土蜂产品品牌“小酿蜜”，也登上了平台好评榜、回购榜等多个全国第一。

华西都市报·封面新闻记者 罗石芊 受访者供图