

# 12岁奉化小姑娘严子熙 成全国最年轻象棋国家大师

2012年,北仑姑娘王鏗以16岁的年纪成为全国最年轻的女子象棋大师,如今这个纪录被另一位宁波女孩刷新——12岁奉化小姑娘严子熙所在的队在最近结束的全国象棋团体锦标赛上取得了团体第五名的成绩,根据全国团体赛规程,前六名队伍的选手可申请国家大师称号,由此严子熙跻身大师行列。

## 她和妈妈有个约定 争取16岁前成为大师

奉化居敬小学是棋类特色学校,严子熙在那里踏入“楚河汉界”。“一年级的時候,孩子突然拿回来一张年级段象棋比赛冠军的奖状,让我很吃惊。”严子熙的妈妈說,当时奇怪孩子从来没学过象棋怎么能拿到这个奖,一问才知道女儿自己在学校报了象棋兴趣班。出于对孩子兴趣的尊重,也因为孩子表现出了一定的天赋,父母就开始支持她学棋。从小学里的老师到少年宫的教练,再到后来进入宁波的象棋男子国家大师邱东门下,严子熙学棋的过程也是不停拜师的过程。

和当下多数从幼儿园开始学棋的小将相比,严子熙入门算是晚的,不过她在各路老师的“接力教育”下进步很快。2015年获得省少儿象棋等级赛女子乙组第一名,全国比赛进入前六名,近几届宁波市象棋甲级联赛她也是宁波少年队的主力。去年夏天,在奉化举行的浙江省第三届女子象棋锦标赛中,象棋特级大师赵鑫鑫走进居敬小学,和小棋手们进行了1对20的车轮战,结果六年级的严子熙是唯一逼和赵鑫鑫的小棋手,这也让赵鑫鑫对她刮目相看:“小小年纪有这样的水平,真的挺厉害,有点出乎我的意料。这盘和棋是我大意了……”

奖状越拿越多,小姑娘的劲头也越来越足,前年夏天严子熙和妈妈探讨后做了一个约定:争取16岁前成为象棋国家大师。如果拼不下大师头衔,那么全身心回到学校读书。



## 三个月“魔鬼训练” 备战本次全国团体赛

严子熙学习成绩不错,去年她升入宁波外国语学校,不过为了冲击象棋大师的目标,决定休学一年“闭关修炼”。这次出征全国团体赛前,更是连续三个月进行了“魔鬼训练”。“早上7点开始下棋,到晚上11点,每天除了吃饭、睡觉就是下棋,晚上躺下闭上眼睛棋盘都还在眼前晃。”严子熙说回去看,“那真叫‘鬼知道经历了什么’”。

训练期间,我市的三位象棋国家大师邱东、谢丹枫和王鏗以及业余象棋顶尖高手虞伟龙、王志安,

轮番给严子熙指导、陪练。其间她还拜了两位特级大师师父——黑龙江的赵国荣和广东的吕钦。所谓名师出高徒,严子熙坦言,如果不是如此豪华的师父阵容,自己不可能这么快达到目标。毫无疑问,连续这么长时间面对棋盘,难免让小姑娘深感困苦,这时候女子大师王鏗成了她的知心姐姐。“王鏗姐姐和我一起住了一个月,她回学校去之后,我也每天给她打两个电话。”严子熙告诉记者,“王鏗姐姐说她当年也是这么过来的,没有经

历过的人体会不到这种‘苦尽甘来’的滋味。她对我说的很多话,我现在慢慢体会到了。”

严子熙在比赛上冲刺的过程也和当年王鏗有点类似,都是最后一盘棋不容落败,结果两人都成功顶住了压力。“这次比赛期间每天睡眠不到6小时,下最后这盘关键棋之前的那晚,我摆棋摆到12点,后来比赛中逼和了北京队的一名大师选手。”严子熙说,这盘棋结束后知道自己肯定能升大师,又兴奋得睡不着了。

## 重心又回到学校 她的新目标是当学霸

严子熙称,在象棋这条路上,除了感谢父母、老师和一起征战全国赛的队友,“我也感谢一直没有

放弃的自己”。今年9月,严子熙将回归校园。“9月份之前有比赛机会的话,我可能还会参加,之后就要以学习为主了。”她说。上周末第十三届全运会群众体育项目象棋选拔赛暨全国象棋业余棋王赛宁波赛区预选赛在奉化举行,原本报名甲组比赛的严子熙,由于获得大师资格而不能继续参加业余赛,不过她还是前往赛场,帮忙做裁判工作。

前些年学棋有时候难免烦躁,严子熙曾问父母“为什么我的童年这么辛苦”,父母只能详解一番什么叫“吃得苦中苦,方为人上人”。接下来严子熙恐怕还会觉得辛苦,

因为已经完成“棋霸”目标的她,把新目标设定在了“学霸”上。“全国比赛回来只睡了三天懒觉,现在又开始进入文化课补课的‘魔鬼训练’模式了。”严子熙笑称。

上小学时严子熙除了钻研象棋,还有不少课余爱好,她通过了钢琴六级、芭蕾舞三级考试,学过笛子、画画、书法,练过瑜伽,还是校文学社的成员。不过进入中学后她打算割爱一部分。“文学社是肯定要参加的,另外就是想在学校里组建一个象棋社,我就能当象棋社社长啦……”

记者 戴斌 通讯员 应民光/文  
记者 胡龙召/摄

## “约惠欢乐季,健康伴我行” 中科灵芝春季购物节延长三天!

1984年,中科在南京成立,1998年,中科进驻宁波。19年市场检验,中科感恩有您!为答谢新老客户多年来对中科产品的信任与支持,中科灵芝2017春季购物节特惠活动重磅来袭,详情如下:

①春季盛惠,一降到底!所有产品均实行全年超大优惠,上半年的上佳购买时机。  
②满上再送,惊喜不断!每满一定额度,

即有更多惊喜。  
详情请见店内海报或垂询客服专员。  
活动时间:截至4月28日。  
活动地点:中科健康服务中心  
海曙店:开明街396号平安大厦1101室 TEL:87237116  
鄞州店:甬港北路38号鄞州人民医院对面 TEL:87010506

中科  
科/学/带/来/健/康

## 好灵芝 中科牌 中科创新牌灵芝孢子油 专注灵芝研究33年 六大核心技术

- 中科灵芝太空育种  
功效成分大幅提高
- 常温纯物理破壁  
保留孢子粉生物活性
- CO<sub>2</sub>超临界萃取  
灵芝三萜高度浓缩
- 孢子油优选暨灵芝三萜测定  
富集有效灵芝三萜
- 灵芝孢子油指纹图谱  
确保灵芝三萜质量稳定
- 灵芝孢子油脂质全成分分析  
优化孢子油萃取技术



鄞州店:甬港北路38号鄞州人民医院对面 垂询热线:87010508  
海曙店:开明街396号平安大厦11楼1101室 垂询热线:87237118

南京中科药业出品 国食健字G20100316 苏食健广审(文)第2017020144号  
不适宜人群:少年儿童 本品不能代替药物(广告)

## 体彩 开奖 公告

大乐透第17046期:04 17 20 23 30+02 03  
20选5第17107期:02 13 17 19 20  
排列5第17107期:9 5 1 3 9 (以公证开奖结果为准)

## 小古方,解决便秘大问题

便秘的人,脸色,口气,都不好。是因为,粪便在肠道中产生的毒素反复被吸收到血液中所致。便秘的人心情有时也不好,光吃不排啥人能受得了,有的好多天才排便,肚子胀得喘气都费劲,看见美食都不敢多吃。所以很多便秘患者闷闷不乐,快乐不起来。这里告诉你一招,这个方子分别由植物的茎叶、果仁,再加上三参九种药源植物精制而成(芦荟叶、郁李仁、莱菔子、火麻仁、厚朴、枸杞子、三参、西洋参、玄参、苦参),大组方。芦荟解毒,郁李仁、莱菔子润肠,西洋参滋阴补气,增加肠动力,野果枸杞补肾生津,润滑肠道。润肠、清热、解毒、补气、补血,补肾多种功效相结合。大方子。便秘久了需要多方面调理,通补相结合,多种功效改善胃肠道功能,这样效果才好。所以这招儿适合老便秘患者。本品名叫金舒通是以芦荟、火麻仁、枸杞子、郁李仁、莱菔子、西洋参、玄参、苦参、厚朴为主要

原料制成的保健食品,经功能试验证明,本品具有改善胃肠道功能(润肠通便)的保健功能。  
温馨提示:通便快,通便后,每天2--1粒,或两天一粒,乃至停用。不含泻药,不腹痛,不拉肚子,大便清爽成型,老客户5月1日前可用10个正品包装换取一盒。咨询电话:0574-82850016,免费送货。买5盒送2盒,买10盒送5盒,买15盒送10盒,买20盒送20盒。不适宜人群:少年儿童,本产品不能代替药品。  
地址:解放南路55号信谊药店(外运大厦南100米)、海曙阳光大药房(地铁大卿桥站南,白杨街45弄81号)、江北区春山堂百健康药房(人民路与新马路红绿灯东150米)、江东吴越针灸诊所(儿童公园西门对面公交站旁)、北仑新大路432号新城药房、柴桥新南路159号新城大药房、慈溪人民医院北门下民药房、象山丹城天安路21号益民大药房、宁海气象北路10号华泰中西药房、奉化老电影院对面广平大药房、镇海大西一路101号菜场门口永心药店、邱隘镇中街136号中西大药房、观海卫菜市场80号兴玲大药房、镇海骆驼康旺大药房(慈海南路310号骆驼桥旁)、洪塘新卫生院对面益木堂、五乡农贸市场西康旺大药房、溪口经堂南路30号平安百健药房。