



8月24日晚,第16届夏季残疾人奥林匹克运动会在日本东京开幕。连日来,在残奥会赛场上,中国运动健儿铆足劲头向追逐的梦想发起冲击,用顽强的意志描绘出“奇迹”的本色,用不屈不挠的拼搏精神,奏响了挑战命运的最强音。一场场惊心动魄的比赛,一幕幕感人的瞬间,一份份闪光的荣耀,其背后是残奥会运动员远超人常人的艰辛与付出。无数次的刻苦训练、日复一日的挥汗如雨、从未放弃实现自我价值的不懈努力,他们勇于逆风飞翔,用亲身经历演绎了本届残奥会开幕式深蕴的主题——“*We Have Wings*”(“我们拥有翅膀”)……

赛场之上,那一抹自强不息的身影

——记东京残奥会上奋勇拼搏的中国残疾人运动员

本报记者 赵莹莹 顾磊



郑涛(北京时间8月27日,以30秒62的成绩在男子50米蝶泳S5级决赛中打破世界纪录夺冠,为中国代表团斩获本届残奥会第15枚金牌。)

“有梦想,时间到了,该是你的就是你的”

由于失去双臂,只能用嘴紧紧咬着毛巾保持姿势,等待发令枪响起……东京残奥会游泳比赛现场,“三朝元老”郑涛再一次打破了人们对于这一赛事的常规认知。

入水,带着一股志在必得的霸气,看似瘦弱的郑涛在出发后像一尾轻盈畅快的鱼,奋力前行,逐渐将其他选手甩在身后。眼看终点越来越近,他咬牙加速,无法借助双臂缓冲,就用头“咚”一声狠狠撞在池壁上。从泳池探出头,确认自己打破世界纪录、夺得金牌后,郑涛长舒一口气,随即从水中高高跃起,那一刻,他背后仿佛长出了翅膀,虽然没有双臂,却让所有人被他振臂高呼。

郑涛常说:“有梦想,时间到了,该是你的就是你的。”这句话,激励着他在“摸爬滚打”17年。

1990年,郑涛出生于云南昆明一个并不富裕的家庭,童年的快乐在他6岁时戛然而止。因触碰高压线失去双臂,原本喜欢跟小伙伴打闹玩乐的郑涛变得胆怯、自闭,最终退学在家。不仅村里人议论纷纷,就连他的父母也一度认为,这个孩子后半生堪忧,恐怕连养活自己都难。当时,谁都没有想到,这个失去双臂的瘦弱男孩,长大后不但能生活自理,甚至还代表中国出征残奥会,创下震惊世界的辉煌成绩。

转机,出现在2004年。郑涛清楚地记得,那一年云南省残联来村里选拔游泳苗子,父母曾在村干部上门时担忧地表示:“娃娃没有胳膊,身体也不结实,受不了这个苦。”可14岁的他很感兴趣,“不想一直做废人”。

如愿进入云南省体育队后,郑涛正式开始了自己的游泳之路。最初下水时,缺

失双臂的他很难保持身体平衡,有时还会呛水。为了跟上训练进度,郑涛比任何人都努力。别人在水里待5个小时,他就在水里待八九个小时。

长时间泡在水里,截肢部位发生感染。等队医给感染部位上了药,郑涛又回到水里继续训练。每一次触壁,都靠头部助力完成,其疼痛可想而知。

靠着这股不服输的韧劲,一天天长大的郑涛逐渐掌握了在水中自由行动的技巧。虽然没有双臂,但他爆发力极强的双腿犹如马达一般,速度丝毫不输其他用手臂辅助游泳的队友。

十年磨一剑。2012年,首次参加伦敦残奥会的郑涛,在男子S6级100米仰泳比赛中获得金牌。这枚奖牌,也是当年残奥会中国队获得的首金。

里约残奥会后,郑涛背部受伤,腰肌劳损。经过康复治疗回到泳池后,他身为老将,还是像小时候那样拼命训练,每天训练量超过其他队友。郑涛心中明白,他的对手从来都不是赛道上的其他人,而是他自己。

“只有不断超越自我,才能获得长足进步,才不会辜负教练和父母的期待。”郑涛说。

用拼搏扭转了命运强加给自己的人生轨迹,在教练张鸿鹤眼中,郑涛代表了一种体育精神:“不管健全也好,残疾也好,永远在努力。”

如今,接二连三打破世界纪录、被誉为“无臂飞鱼”的郑涛已褪去童年的稚嫩,但依然笑得纯真。他用自己的亲身经历告诉世人,没有双臂也能成为游泳冠军,“只要有着一颗不服输的心,每个人都可以谱写属于自己的传奇。”



▲身高1.86米的李豪,穿上白色击剑服,帅气挺拔。北京时间8月25日,轮椅击剑男子佩剑个人赛A级决赛,这个27岁的年轻小伙子以15比12战胜乌克兰选手阿尔乔姆·曼科,为中国代表团赢得本届东京残奥会首金。

1994年出生的李豪,两岁时因一场车祸导致右腿被截肢。首次参加残奥会,李豪在决赛中先领先、再被反超,一点点调整节奏,在落后状态下连追4剑最终夺冠,圆梦东京,“尽最大努力,发挥自己的特长,就想一分一分拿下比赛,不辜负教练的悉心指导,也不辜负自己的付出。”图为李豪(左)与英国选手皮尔斯·吉利弗在八分之一决赛中。

▶北京时间8月27日,在东京残奥会田径女子100米T35级项目决赛中,中国选手周霞夺得金牌,以13.00秒的成绩创造新的世界纪录。

之前在里约品尝过的喜悦,5年后在东京重新上演。冲线过后,披上五星红旗的周霞,手舞足蹈地与看台上的教练互动。她特别兴奋,在接受采访时说:“没想到跑出这么好的成绩。”

鲜有人知道,这位长期风吹日晒而肤色黝黑的“湘妹子”,从小因车祸脑部受损,导致左腿和左手肌肉萎缩。百米13秒整,足以让周霞感到骄傲,“我就是自己的偶像!”



郭玲玲(北京时间8月26日,以108公斤的成绩夺得女子举重41公斤级冠军,并刷新该项目世界纪录,为中国代表团斩获本届残奥会第6枚金牌。)

“只要肯努力,人生就不会有遗憾”

在残奥会举重项目中,运动员一般都是下肢残疾,没有人是站着举重,而是躺着推举,这无疑增加了这项比赛的难度。

东京残奥会举重项目比赛首日,郭玲玲第一次试举就成功举起105公斤,面对其余选手均未超过100公斤的最好成绩,夺冠实力不言而喻。第三次试举,沉着应战的她成功举起108公斤,以无可争议的表现夺得金牌,并创造了新的世界纪录。

尽管赛前就很有信心,但能站在残奥会的最高领奖台上,郭玲玲还是很激动。坐在轮椅上的她手拿金牌,开心地说:“我成为举重运动员,为国争光,只是想证明,不管是谁,只要肯努力,人生就不会有遗憾。”

8月25日,是郭玲玲32岁的生日。这枚残奥会金牌,可以说是一份最好的生日礼物,正应了她之前发在朋友圈的一句话:“所念皆所愿”。千里之外的河北磁县,父亲郭付贵满心期待,等着久未见面的女儿回家,给她做最爱吃的搅面。

因患脊髓灰质炎落下残疾,年幼时的郭玲玲只能在地上爬,稍大时拖着小板凳一步一步地挪,如今需要靠轮椅和拐杖支撑身体。“小学时从教室到厕所,需要十几分钟才能挪完短短100米的距离。初、高中时从没有上过体育课,没想到最后还是体育改变了命运。”郭玲玲笑言:“人生还是挺幸运的。”

2010年,在河北邯郸一所职业技术学院念书的郭玲玲遇到了运动生涯的启蒙老师,残疾人举重运动员薛士争。由于她性格要强,身形也适合练举重,短短两个星期的训练就展现出惊人天赋,被直接介绍给中

国残疾人举重队教练孙晓刚。

在接受举重训练期间,不向命运低头的郭玲玲为了增强肌肉力量,刻苦练习哑铃、坐推、双杠等项目,每天举起的重量之和有10吨以上。

从2011年中国第八届残疾人运动会开始,郭玲玲闯出了一片人生新天地。

“残疾人运动员不比平常人,他们需要付出更艰辛的努力。”教练孙晓刚把一切看在眼里,“郭玲玲的成功是必然的,她平时的训练量比别的运动员要多很多。性格要强的她每次都会把训练任务超额完成。”

后来,在备孕和生子期间,郭玲玲从举重队退出。刚生产完4个月的时间,她又突然归队,要求接着训练。那时,产后的她体重曾一度达到67.5公斤,为了适应训练节奏,硬是凭着一股劲儿,仅用3个月就瘦回45公斤。

优异的成绩是汗水最好的回报。从事举重运动10余年,这个从大山里走出的农村女孩已成为各种纪录的“终结者”。东京残奥会前,她先后在全国运动会、全国锦标赛、亚运会、亚洲锦标赛和世界杯、世界锦标赛上夺得冠军,并连续7次打破由她自己创造的世界纪录。2021年残疾人举重世界杯上,从45公斤级转战41公斤级的她又3次打破世界纪录。

“举重让我的人生实现了更大的价值。”郭玲玲相信“星光不问赶路人,时光不负有心人”,拥有强大的意志力和勇气,未来的她或将不断刷新纪录。

(本期稿件得到中国残联大力支持)



关爱河南灾区乡村儿童——中华慈善总会发起“益童之家”项目

本报讯(记者 舒迪)8月23日,中华慈善总会联合字节跳动公益发起“益童之家”项目,将在未来3年为此次河南洪水中受灾的乡村儿童特别是留守及困境儿童,提供优质校内课后服务。

该项目将从字节跳动公益向河南灾区捐赠的1亿元中划拨500万元,支持打造校内课后活动中心,培训乡村教师及驻校社工,组织各类兴趣活动,丰富河南乡村儿童课后生活。“益童之家”首批示范项目将在许昌长葛市大周镇中心小学、大周镇小谢庄小学落地,预计覆盖近2000名儿童。

项目负责人介绍说,“益童之家”依托中华慈善总会“为了明天 关爱儿童”项目的成熟模式,重点致力于为乡村儿童提供优质的课后服务内容。“益童之家”将为乡村儿童提供包括安全健康教育、兴趣培养、自我认知、社会融入、心理支持等在内的优质课后活动内容。与此同时,项目还将为乡村教师、驻校社工、校园心理辅导教师等乡村儿童课后服务提供者提供培训机会与激励支持,保障乡村儿童能够获得更有质量的课后服务。

中华慈善总会“为了明天 关爱儿童”项目始于2015年11月,通过在全国各地建立“关爱儿童之家”,切实解决留守及困境儿童普遍存在的亲情失落、学习失教、心理失衡等问题。目前,该项目已在山东、陕西、湖北等地自主搭建63所“关爱儿童之家”并积极携手各地慈善会,在全国20个省市共建近千所“关爱儿童之家”,受益儿童达30余万人。

2021宋庆龄国际青少年交流营在线启幕

本报讯(记者 郭帅)由中国宋庆龄基金会主办,中国宋庆龄青少年科技文化交流中心承办的“2021宋庆龄国际青少年交流营”,8月26日在线拉开序幕。7天的活动中,各国青少年将通过丰富多彩的交流活动,了解和分享不同国家、不同地域的特色文化,增进对世界多元文化的认识和理解。

据介绍,本届宋庆龄国际青少年交流营以“同一个世界,同一个家(One World, One Family)”为主题,共邀请来自美国、比利时、印度尼西亚、俄罗斯、意大利等24个国家的数千名中外青少年参与其中,借助交流营这一国际性舞台,充分展现具有各国民族特色的艺术风采。

“青少年是国家和民族的未来,也是各国文化艺术的传承者、交流者,在推进各国文明的交流互鉴中,起到了积极的推动作用。”中国宋庆龄基金会副主席井顿泉以视频方式出席交流营开幕式时表示,提升青少年艺术素养,开阔国际视野,是全球文化和教育工作者的愿望和使命,“未来我们将搭建更多交流平台,继续推动多方对话,进一步为青少年儿童文化交流和健康成长创造条件。”

截至目前,宋庆龄国际青少年交流营已成功举办11届,共有来自世界五大洲数千名青少年参与其中。

又讯 由中国宋庆龄基金会、上海合作组织睦邻友好合作委员会和中国国际青年交流中心共同主办的寻找“‘上合’文化小大使”主题征文活动现已开通投票通道。即日起至9月5日,公众可登录“光明云投”为喜欢的作品点赞。

“寻找‘上合’文化小大使”主题征文活动面向上海合作组织18个国家的少年儿童,以“好邻居好朋友好伙伴”“尊重多样文明”“加强抗疫合作”为主要内容征集作品。2021年度活动主题为“筑梦冬奥、相约北京”。



“红色慈善 爱满京城”

第八届“慈善北京”成果展近日在京开幕。展览以“红色慈善 爱满京城”为主题,以线上线下相结合的形式,开展展板展示、互动点赞、助医助学服务及爱心物资捐赠等活动,集中展现北京市在抗击疫情、乡村振兴、助老助残、助医助学等方面取得的工作成绩,充分展示“十三五”期间“慈善北京”发展成果。

本报记者 齐波 摄



刘翠青(北京时间8月28日,在T11级别女子400米决赛中,以56秒25的成绩第一个冲过终点,成功卫冕并创造新的残奥会纪录,为中国代表团斩获本届残奥会第9枚金牌。)

“努力飞奔的勇气,是最宝贵的”

田径跑道上,刘翠青在女子400米T11级(视力障碍)决赛中率先冲过终点线,身边是已相伴8年的领跑员徐冬林。

赛场上,他们靠10厘米的引导绳并肩作战。在刘翠青看来,这条引导绳不是普通的绳子——“是眼睛、更是信任!”从里约残奥会夺冠,到东京残奥会卫冕,相互之间的信任,正是这对搭档能够站上巅峰的秘诀。

冲刺夺冠的瞬间,总是令人心潮澎湃,但为了这一刻所要付出的艰辛和汗水,往往甘苦自知。

1991年出生的刘翠青,10岁时因眼疾致盲。17岁那年,她被家乡广西残联的教练带到了田径训练场。这之前,顿失光明的她从未想过盲人也能自由奔跑,更没想到,自己未来的人生会和田径跑道结缘。

根据残疾人田径比赛规定,盲人运动员参赛要通过领跑员协助完成。2013年底,刘翠青开始和徐冬林搭档。

“因为看不到,总怕前面有障碍物,开始学习动作会比别人慢一点。”刘翠青说,领跑员徐冬林耐心的指引让她有了更多信心,默契度“像双胞胎一样”。奔跑过程中,两人的手用引导绳牵在一起,保持着相同的摆臂和步频。平时走路都缩手缩脚的刘翠青,借此能够在眼前的一片黑暗中,顺利朝着终点线飞奔。

在跑弯道、直道的时候,刘翠青全靠

和徐冬林牵在一起的引导绳。就像徐冬林此前所说:“跑弯道的时候,我的手向内侧弯一点,她能感觉出来;快到终点时,我的手往后一放,她就知道要冲刺了。”

如此步调一致、心领神会的默契程度,需要场上和场下长时间的熟悉与磨合,为了能够当好刘翠青的搭档,徐冬林除了在训练和比赛中尽心尽力,在生活中关照搭档,他甚至尝试闭着眼睛走路,去体会盲人的感觉。

2014年韩国仁川残运会,刘翠青包揽了女子T11级100米、200米、400米,T11-12级4×100米接力和跳远5个项目的冠军。2016年里约残奥会,她勇夺女子T11级400米以及T11-13级4×100米两枚金牌。

对此,徐冬林从不邀功,在他心里,刘翠青就仿佛是亲妹妹般的存在。所取得的成绩,得益于天赋加努力,“就算训练很苦,她也从来不会烦躁,安排的训练任务都能完成。”

“之前我比较内向,是体育让我的性格开朗了不少,接触的人也多了,更加健康、快乐。”赛道上的风驰电掣,赛道下的关心和温暖,刘翠青不光爱上了飞奔的感觉,更热爱目前的生活。她考虑过退役后开一家盲人按摩店,而无论是在田径的赛道还是人生的道路上,“这份努力飞奔的勇气,都是最宝贵的。”