

爱心档案  
aixindangan

在刚刚结束的全国第十一届残运会暨第八届特奥会上,残疾人运动员们发扬顽强拼搏、奋勇争先的体育精神,以一场精彩非凡的比赛,带来了一届精彩圆满的体育盛会。本刊采访了其中几位残疾人运动员,期望通过他们,展现新时代残疾人自强不息的精神风貌,让残运精神深入人心、感动人心、鼓舞人心。

——编者

## 渭河之滨的“跑马勇士”

本报记者 赵莹莹

10月26日,全国第十一届残运会暨第八届特奥会田径项目马拉松比赛在西安渭河之滨鸣枪开赛。轮椅组(男/女)、视力组(男/女)、听力组(男/女)及肢体组(男/女)8个组别的运动健儿,将42.195公里长的赛道变成了自己追逐梦想的舞台。

入秋以来,古城的天空时常飘起细细的雨丝,比赛当天也不例外。雨天作战,37岁的上海队轮椅竞速名将邹丽红早就习以为常。有了东京残奥会手套险些因湿滑而脱落的经历,她这次做足了准备,“除了给轮椅做好防滑护理,我提前两天把手套重新装、重新护,还用线缝了一圈。”

对轮椅竞速运动员而言,要想速度快,用特殊材料制成、套在大拇指和食指上的硬壳手套十分关键。比赛全程,选手需要靠它驱动轮椅,全身的力量都压在手指上,所以手也最容易受伤。

1小时43分39秒,邹丽红冲过终点,夺得本届残奥会女子马拉松T54级冠军。当她摘下被浸湿的手套,关节位置几乎都已磨破渗血,手背上分布的多处伤口、伤痕,有些已难辨究竟是老伤还是新伤。

### “让同龄人感受到拼搏的力量”

10月28日,在残运会女子S6级400米自由泳决赛中,来自绍兴的“00”后小将蒋裕燕再次夺金。至此,她报名参加的5个单项和4个接力项目全部夺金。

“这小姑娘好厉害!我都看到她好多回了。”西安奥体中心游泳跳水馆颁奖区内,连保安大哥都已认识这位屡屡摘金的浙江姑娘。

泳道上,蒋裕燕的身姿很容易辨认,她在比赛中的所有动作,包括入水、前行、转身等,都是通过左侧单侧肢体来完成的。

“我也搞不明白,我怎么就能在水里保持平衡游起来呢?”对于很多人的疑问,蒋裕燕爽朗地笑着说,“也许就像健全人学自行车,摔着摔着就会骑了。我是在游泳池里呛着呛着,‘喝饱’了水,就自然会游的。”

蒋裕燕爱笑,她的开朗和率真有时甚至会让人暂时忘记,从事竞技体育,尤其是对于残疾人运动员来说,总有无数的疼痛要忍受。

为了游泳,彼时还在长身体的她,总要“磨”掉截肢处新长的骨头;为了游泳,备战大型赛事期间,每天雷打不动的陆上力量训练加1万米水下训练,她从不喊累、喊疼——这些经历,使蒋裕燕拥有比常人更强大的意志,凭借刻苦的训练和天赋,她很快就在泳池里崭露头角,小小年纪就已经在国内外比赛中多次摘金夺银。

蒋裕燕说,游泳,让她拥有了自己的天地,也让她更加自信乐观,“希望用自己的努力,让更多同龄人和残障人士感受到坚持与拼搏的力量。”



邹丽红从小患小儿麻痹症,右腿无法行走。2008年,24岁的她从云南大理弥渡的一个偏远小山村,来到上海残疾人体育训练中心,开始了自己的运动生涯。当坐上特制轮椅,在田径场上飞驰的时候,邹丽红一下就爱上了这种勇往直前的感觉。为了提高成绩,她硬是逼着自己从坐姿改成了跪姿。

“马拉松特别能考验一个人的毅力和品质,有了这样的经历,以后不管是参加马拉松还是经历其他事,对我来说都是一笔宝贵的财富。”邹丽红笑着说,“我也希望通过夺得这次冠军来影响和带动更多的年轻人。”

“别再往前跑了!”在视力组男子T12级比赛终点处,直到现场的裁判

## “在水中,我不需要拐杖”

——记独臂独腿“泳”夺9金的蒋裕燕

本报记者 赵莹莹

### “别人能的我也可以!”

“我失去了右臂和右腿,却也遇到了游泳。在水中,不需要拐杖,我可以靠自己的力量决定前行的方向。”蒋裕燕告诉记者。

4岁时蒋裕燕被一场车祸夺走右臂和右腿。8岁那年,妈妈王志芳带着她报名参加了绍兴市体校的暑期游泳兴趣班。

只靠一只手、一条腿,从零开始学游泳,健全人都需费一番周折,对蒋裕燕而言更是如此。刚进泳池时,她常因身体不平衡而翻身呛水。但这个小姑娘身上有一股劲:“别人能做到的动作我也可以!”很快,她就掌握了游泳的要领和诀窍。

似乎天生和水有缘。不久,蒋裕燕被绍兴市游泳队教练选中,日复一日的坚持和勤奋刻苦的训练,在泳池里激起的一朵朵浪花都见证了她的成长。

2014年7月,浙江省第九届残疾人运动会上,年仅10岁的蒋裕燕,首次参赛就在女子S6级50米和100米自由泳项目上拿到亚军。赛后她敞露了心声:“虽然我身体残疾,但心理却非常健康。学游泳有两年多了,我不想比其他人落后。”

此后蒋裕燕的天赋被进一步开发。2017年全国残疾人游泳锦标赛,蒋裕燕一口气斩获4枚金牌。此后,她



又“游”向了亚残运会、残奥会的泳池。

### “只要肯付出,总会有收获”

在今年的东京残奥会上,作为中国残奥代表团年纪最小的运动员,蒋裕燕夺得蝶泳、400米自由泳金牌,刷新两项世界纪录。

从东京载誉而归,因为封闭隔离,蒋裕燕近一个月没有下水,这让小姑娘直呼“煎熬”。为了尽量保持状态,她每天在房间里进行体能训练和基础技术训练,“比如拿矿泉水瓶当哑铃练力量,用弹力带训练,或者模仿陆上的划水等。”

残运会开赛后,蒋裕燕更是每天“泡”在游泳馆。不上场的空档,也要找

机和志愿者高声提醒,陕西残疾人田径队小将王延龙才意识到自己已经冲过终点线。那时,他只顾埋头拼命追赶甘肃选手王满意,“我突然感觉他‘不见了’,压根儿没想到比赛已经结束。”

2小时32分58秒,第一次参加比赛的王延龙夺得银牌,仅比冠军王满意慢了1分01秒。

王延龙是延安人,患有白化病的他对光极为敏感,不管是在室内还是室外,他几乎每时每刻都戴着帽子,看东西时也要贴在眼睛上才能看清。

2018年,王延龙被选入陕西残疾人田径队。为了备战本届残奥会,他已近一年没有回过家。王延龙说,疫情原因,家人这次没能来到现场看他比赛,觉得有些可惜,“我还要继续努力,之后也能多参加比赛积累经验,取得更好的成绩,让家人有机会在现场看我比赛。”

来自青海省的藏族小伙多杰才让今年只有22岁,却已经是第3次参加残奥会听力组全程马拉松赛。和上届比赛一样,多杰才让在比赛中途不慎受伤,而与上次选择退赛不同,他这次拖着伤腿顽强地跑完了全程。

当小伙子步履艰难地跑过终点的那一刻,成绩和名次已不再重要,对“挑战自我、永不言弃”的马拉松精神的出色诠释,使他赢得了鲜花和掌声。当人们让他“说说”自己完赛的感受时,多杰才让把手中的花束交给志愿者,用手语告诉大家——点亮梦想、为爱起航。

凡人善举  
fanrenshanju

## 让更多“天线宝宝”开口说爱

本报记者 郭帅

因为课业繁忙,文静有日子没有到康复中心上言语矫治课了,她常常想念那里的李老师,于是利用课余时间画了很多老师的画像。

不久前的一个周末,文静终于有时间去找李老师,她开心极了。“李老师,我有个东西要送给你,这是我画的画,我觉得特别像你。”文静虽患有听力障碍,但如今她说起话来清晰流畅。

李老师名叫李溶溶,是湖北武汉小葵花康复中心的一名“90后”特教老师,她的学生大多是听障孩子,由于佩戴了助听器或植入了人工耳蜗,他们又被人们昵称为“天线宝宝”。

普通孩子一个发音教一两次就会,而听障孩子一个简单的发音,需要练习上百次,甚至上千次。这要求老师有足够的爱心和超强的耐心,李溶溶不仅做到了,而且乐在其中。她在社交媒体账号上写道:“做个温暖温柔的人,让爱说出来。”

今年30岁的李溶溶,已经有12年的特教经历。为了让孩子们能够清楚地开口说话,她研究了一套自己专属的教学方法:用手挡住嘴巴,帮助孩子减少对老师嘴形的依赖,帮助孩子更好地运用助听仪器;用彩色的小纸片等工具让孩子感受嘴里呼出的气流。

从学会会有意识地发音,到声气结合的音节矫正,一个个音节地教;从字到词,从词到句子,从句子再到看图说话,再到无障碍地跟别人沟通交流,“这个过程很难,但也非常有意义,只有学会无障碍沟通,这些孩子才能正常地融入社会。”李溶溶说。

课堂上,李溶溶总是不忘准备好糖果和小零食,在孩子成功发声后,她会第一时间用零食奖励孩子,并且发自内心的开心和孩子一起竖起大拇指,并大声称赞道:“棒!”

在李溶溶的帮助下,很多“天线宝宝”学会了正常沟通,一些孩子也开始步入正常上学的道路。

去年,有一对来自新疆的父母给李溶溶打电话求助:女儿彤彤听神经纤维瘤,并且因为面瘫,口腔缺乏力量,导致听说的难度更大。

医生曾告诉彤彤的父母,“装

上人工耳蜗也很难学会说话。”彤彤爸爸说他最大的心愿就是听见女儿喊她一声爸爸。在此之前,他们也寻过很多法子,但始终未果。

李溶溶接下了这个重任。她花了近一年的时间,来充分训练彤彤的语言能力。为了让彤彤感受到声带的震动,学会自主发音,李溶溶已经不记得做了多少次不同方式的反复教学。终于有一天,彤彤喊出了一声完整的“爸爸”,彤彤爸爸瞬间泪流满面……

如今,彤彤已经可以正常和人交流,“您给一个深陷绝望的家庭带去了莫大的希望。”彤彤的父母说。

这样的事例还有很多很多。“有一次我去参加一所幼儿园的毕业典礼,一位听障孩子的妈妈对着我放声大哭,她说从没想到,这辈子还能听到儿子喊她一声妈妈。”李溶溶说,“我当时也很激动,拉着这个妈妈一起哭得稀里哗啦,每当这个时候都觉得自己做的事情特别有价值、有意义。”

“有时候会觉得,我比孩子们收获获得更多,从他们身上我感受到了很多的温暖和爱。”雨晨在一岁八个月的时候来到康复中心,当时完全听不到一点声音。“这个小丫头性格特别倔强,来了之后哭了两个月。”李溶溶记得,她第一次开口说的是“啊”字,第二个字就说的是“妈”,从那以后她就一直喊我妈妈,我能感受到孩子的那份依赖。”李溶溶说:“真的就是心疼他们,想再对他们好一点,再多爱他们一点点。”

在李溶溶看来,每个“天线宝宝”的康复之路都不易,一路艰辛地学会了发音,学会了说话后,更难的是孩子们如何能够独立掌握与外界交流的能力。为了让孩子们多参与周围人和环境的互动,李溶溶经常带着孩子们走出康复中心,走进普通人的日常生活,帮他们逐渐建立起自信和乐观,让更多人去了解他们。

“我就希望我的孩子们都能自信、开朗、阳光、善良、温柔,我也希望他们可以把这种爱传递给别人。”李溶溶说,每次看到孩子们吃东西的时候知道分享,出去玩的时候互相牵着手,看到她的车里推着小朋友会过来一起帮忙,她总觉得这比教会孩子说一个词、一句话更有成就感。

善行录  
shanxinglu

### “看见手艺计划”助力非遗保护

本报讯(记者 郭帅)抖音电商“看见手艺计划”近日推出“黄河流域非遗守护人”专项公益活动,旨在通过短视频和直播的形式,帮助黄河流域的非遗手艺人更好地实现商业价值,同时让更多的匠人故事、匠人好物进入大众生活中。

据了解,2020年抖音电商推出“看见手艺计划”,“黄河流域非遗守护人”作为该计划中的专项活动,将发挥

平台优势,提供资源支持、费用优惠、官方培训等多项举措,助力传统手工艺被更多人看见和了解。抖音电商表示要在未来一年,帮助1000位黄河流域9省(区)的手艺人收入翻一番。

抖音非遗数据显示,过去一年,抖音上国家级非遗相关视频数量同比增长188%;10位非遗传承人通过抖音电商年收入超百万元;非遗传承人带货总成交额较去年增长15倍。

### 强直性脊柱炎困难患者获捐治疗药物

本报讯(记者 舒迪)在深圳市郑卫宁慈善基金会日前举办的爱心捐赠仪式上,广州百奥泰生物制药股份有限公司向郑卫宁慈善基金会捐赠了一批用于治疗强直性脊柱炎的药物。该批捐赠药物将通过基金会和具有相关资质的医疗机构,

免费提供给强直性脊柱炎困难患者使用。

据了解,百奥泰是一家以创新药研发为核心的创新型生物制药企业。该企业相关负责人表示,此次捐赠只是开始,未来将携手郑卫宁慈善基金会为更多有需要的困难患者提供帮助。

### 江苏常熟慈善文化园开园

江苏省常熟慈善文化园近日正式开园。慈善文化园依托城市原有规划的琴川城市公园而建,占地面积100亩,建设历时一年多时间,是常熟市慈善总会今年重点打造的城区展示慈善文化的新地标。整个慈善文化园由公园入口区、慈善传承区、慈善教育区、项目展示区、善语长廊区等五个功能区组成。

常熟市慈善总会会长徐永达介绍,常熟市慈善总会在当地党委和政府关心支持下,坚持依靠社会办慈善,办好慈善为社会,厚植“善美常熟”特色优势,打造“小城大爱”慈善品牌,取得了显著成效。常熟将以慈善文化园开园为新契机,通过一批慈善文化载体的建

设,推动弘扬慈善精神、凝聚慈善共识、汇聚慈善力量、促进慈善事业、助力共同富裕建设,进一步探索新时代慈善事业发展的新路径,通过物质慈善的精准传递、文化慈善的精心打造,围绕善美常熟的目标,为常熟建设高品质的“江南福地”贡献慈善力量。图为江苏省慈善总会会长蒋宏坤以及常熟市委、市政府领导出席开园仪式。(陈克之)

爱心故事  
aixingushi

## 为了“星星的孩子”不再孤独地闪烁

本报记者 陈小艳 通讯员 陈笑蔚

一群患有精神残疾和自闭症的孩子,在爱心的呵护下,在这里学会了劳动技能,学会了生活自理,学会了社会融合……这里就是青岛同沐阳光残疾人辅助性就业中心,也是青岛市政协开展“五进五送”(组织委员进社区、进乡村、进企业、进学校、进军营,向基层送科技、送文化、送健康、送爱心、送服务)活动的长期定点帮扶的机构。

当记者来到青岛同沐阳光,门口一位正在一粒粒拣拾猫砂的女孩一字一句有些吃力地说:“你来找杨妈妈吗?跟我来。”

杨萍是自闭症患者口中的“杨妈妈”,也是“同沐阳光”的创始人,目前这里共集中安置了40余名在就业年龄段但难以就业的智力、精神和重度肢体残疾人。

### 人生转折

杨萍幼时患有小儿麻痹症,至今只能依靠轮椅行走。记者见到她时,她正拨动轮椅,来到弹起钢琴就不停手的自闭症患者刘畅身边:“快去学习吧孩子,先别弹了。”

些孩子患有自闭症,他们有一个充满爱意的称呼——“星星的孩子”。

“别看孩子们现在这么听话,我刚建立这所机构的时候,困难可多了,刚来的时候,他们两层楼满屋子跑,根本安静不下来。”杨萍笑着说。

杨萍自小家境优越,因为行动不便,备受亲人宠爱,未曾尝过人间疾苦。

直到2002年,杨萍的丈夫不幸遭遇车祸,为了给丈夫治病花光了积蓄,原本平静安逸的生活被打破,杨萍下决心出来找工作。

“从在家里被呵护到主动出门找工作,这对残疾人是非常困难的,我当时就暗暗发誓要通过自己的努力获得别人的尊重。”杨萍从自学服装设计开始,克服重重困难在服装界拼出了自己的天地,她创办的服装研发中心、服装加工厂及20多家协作工厂,带动了当地1000多名肢体、聋哑残疾人就业。

2014年,青岛市在全国率先推出了残疾人辅助性就业政策,为智力障碍者、自闭症患者和精神疾病服药期间的就业年龄段的青年们提供工作岗位,让他们可以自食其力,减轻家庭负担。

政策的落地需要有相关工厂作为支撑,杨萍便成为最佳人选。青岛市残联

找到了杨萍,想用她的工作室作为试点。

杨萍当时已经是著名的服装打版行家。要中断如日中天的事业,去从事残疾人救助的慈善事业,杨萍一度彷徨过,但是和青岛市残联交谈的一段话帮她下定了决心。

“如果你不来做,市政府的这项政策就无法落地。”正是这句话让杨萍坚定了想法。2014年,杨萍成立了青岛同沐阳光残疾人辅助性就业中心。

### 静待花开

7年时间里,杨萍致力于培养自闭症人群自理能力。她有一套独创的教育方法,不仅聘请专业老师教自闭症患者学习钢琴书画、手工制作等课程,而且在生活上细致全面地进行引导,比如每一位进入机构的患者都要牢记家人的手机号码、家庭住址。

时光不语,静待花开。杨萍知道,这些她精心呵护的花朵总有盛开的一天,但她没想到,这天来得这么快。

在就业中心里有一名叫王祺的自闭症患者,一天他的母亲突发脑梗,出人意料的是,王祺立即拨打了培训中心老师的电话和120急救电话,准确无误地向急救人员表述出家庭住址、