

爱心档案  
aixindangan

作为残奥会的“三朝元老”，从21岁正式接触游泳训练，山东省聊城市政协委员、游泳残奥冠军贾红光用了整整13年的时间，终于站上了世界最高领奖台。10余年来，失去双手的贾红光几乎每天都泡在水里刻苦训练，用行动诠释了青年人的“自强”和“不屈”。先后被授予“中国青年五四奖章”和“全国五一劳动奖章”的贾红光说，是体育让他看到了生命中的光，他想让这束光照亮更多残疾孩子未来的路。

凡人善举  
fanrenshanju

## “做公益，会‘上瘾’”

本报记者 郭帅

“十一”假期，湖北宜昌伍家岗区大石桥街道金家台社区陈实志愿服务工作室，近20个家庭围坐一起，边吃着水果边分享交流、拍照、唱歌，欢声笑语不绝于耳。这些家庭中，很多是生活在社区的残障人士。“通过这样的活动，我们有了交流与互动，更加了解了身边的残疾人兄弟姐妹。”前来参加活动的爱心人士如是说。

此次活动的组织者，也是工作室的创建者陈实。今年65岁的他语速很快，做起事来也是风风火火，“忙！儿子让我去带孙子，都没时间。”陈实笑着说。

全年无休，是很多人对陈实的印象，也是他真实的现状。这些年，红马甲像长在了他的身上，“起床第一件事就是穿上马甲。”谈起当志愿者的缘由，他提及30多年前的一场意外。

当时，28岁的陈实因意外摔伤颈椎，导致瘫痪卧床。“那是我人生的至暗时刻。”陈实说：“出事以后，很多朋友同事和社区邻居不厌其烦地过来鼓励我，给我打气。”慢慢地，陈实有了活下去的勇气。

他开始自学针灸治疗，不断加强恢复锻炼，卧床一年多后，陈实奇迹般地站了起来。“一开始不停地摔跤，我就扶着自行车慢慢走。”终于有一天，陈实竟能行走自如，最终完全康复。

“曾经的经历，说起来很简单，其实真的很难。”陈实说，瘫痪在床的时候，正是因为那么多好心人的关心和照顾，才让他有了再次站起来的勇气，“好了之后就想着回报社会，给更多人带去勇气，帮助更多有需要的人。”

2005年3月，陈实到社区报名成了一名志愿者。为方便别人联系，他把自己的电话号码贴在社区宣传栏里，从此，电话成了“热线”。

“那时候很多行动不便的残疾人和老年人给我打电话，他们开始也是试一试的心态，能帮的我都去帮。”家政服务、心理安抚、餐饮配送、家庭矛盾调解……“后来能干的事情越来越多。”陈实笑着说。

通过走访，陈实了解到，他所在的社区共有70多名残疾人，其中重度残疾、生活不能自理的有30多人。遭遇过不幸的陈实，深深理解残疾人生活的不易。他经常从微薄的工资中拿出一部分资助他们，还会上门给他们做些力所能及的事，

陪他们聊聊天。

社区内，70多岁的朱忠英瘫痪在床，靠着94岁的母亲照顾，陈实知道后，就经常和其他志愿者一起上门，帮她们打扫卫生、清洗被子。朱忠英母亲去世后，陈实赶去为老人送终。之后，朱忠英去世，也是陈实料理后事。近年来，陈实先后为30余位社区独居老人送终，在很多老人心里，陈实不是儿子胜似儿子。

“做得时间越久越发现，一个人的力量远远不够，根本帮不了所有的困难残疾人。”于是，陈实开始奔走呼吁，希望更多人为他们伸出援手。很快，越来越多的志愿者聚在一起，他们帮扶的区域也从社区辐射到了宜昌的大街小巷。

2012年，跟着陈实一起扶残助残的志愿者达到了300余人。为了规范管理，在社区的帮助下，陈实成立了以他名字命名的志愿服务队。在陈实的影响下，很多单位和学校的志愿服务团队也开始跟着陈实志愿服务队，开展各种公益活动。

新冠肺炎疫情发生后，陈实刚刚做完一场不小的手术，尚未完全恢复。但每天看着新闻报道，他在床上如坐针毡，最终还是不顾家人反对，第一时间投入到了战“疫”中，带领着陈实志愿服务队，参与社区卡口值守、物资保供、特殊群体关爱等工作。

逢年过节，是陈实和团队志愿者最忙碌的时候，他们要把爱心人士捐赠的大米、食用油等慰问物资送到困境家庭。10多年来，他们为8000多户家庭送去了温暖，志愿者足迹遍布了宜昌的山山水水。他还通过各种形式丰富残疾人的文化生活，“经常会上门为老人们修修脚、理发、按按摩，他们都很开心的。”陈实说。

一抹“志愿红”带来“满城红”。10多年来，在陈实的影响下，志愿服务队的志愿者达到几千人。志愿服务队还下设了“助残圆梦”“爱老敬老”“爱心助学”等5支小分队，进学校、进社区、进家庭、进养老院，开展各类志愿服务活动，足迹遍布了宜昌的大街小巷。

“走公益这条路，是会‘上瘾’的。”陈实说，当帮助了别人，别人报以最真诚的微笑和谢意时，那一刻的满足感和自豪感是无法形容的，“会一直做下去，也希望影响更多人加入我们的队伍。”

善行录  
shanxinglu

## “星能冠军助学项目”走进河北迁安

本报讯（记者 赵莹莹）北京星能公益基金会“星能冠军助学项目”日前在河北迁安市第三初级中学启动。启动仪式上，星能公益基金会向迁安市体育运动学校、迁安第三初级中学送上冠军精品实践课、奥林匹克精神与历史演讲，并现场开展体测项目讲解课。北京星能公益基金会创始人、跳水奥运冠军

高敏分享了自己实现奥运冠军梦想的艰辛历程，以此鼓励大家树立自己的目标，刻苦学习，超越自我。

据介绍，“星能冠军精品课”由肺活量课程、仰卧起坐课程、跑姿课程等系列课程组成，冠军、学生、老师全员体验和互动。课程由奥运冠军、体能教授引导青少年用正确、科学的健身方法进行训练。

## 应急小药箱公益项目在京启动

本报讯（记者 舒迪）为了更好地帮助基层群众提升应对突发疾病和意外伤害的能力，京东健康与中华社会救助基金会日前联合发起京东健康应急小药箱公益项目，为基层群众提供紧急医疗支持，筑牢基层卫生健康的“防火墙”。

据介绍，应急小药箱内置急救医疗器械、常备药品等常用应急医疗物资。截至目前，

前，京东健康联合中华社会救助基金会已向河南17个市的730个乡镇或村级服务站完成首批捐赠，预计惠及超过8.7万村民，切实提升基层卫生健康应急保障能力。

据了解，一直以来，京东健康始终积极履行企业的社会责任，通过广泛联合公益机构及爱心企业，开展系列公益活动，以实际行动帮助有需要的群体和地区。

## “乡村公益行”走进丹江口乡村学校

本报讯（记者 舒迪）“中国人寿·姚基金百校体育帮扶计划”志愿者探访暨北控俱乐部乡村公益行”近日走进湖北省丹江口市浪河镇小学。这是自姚基金与中国人寿2019年启动“百校体育帮扶计划”以来，携手开展的第四次教练员乡村学校探访活动。

2019年，姚基金携手中国人寿开启“百校体育帮扶计划”。项目开展3年多来，已陆续覆盖内蒙古、湖北、广西、四川、云南、西藏、甘肃、青海、新疆9省欠发达乡村地区28个县的687所乡村学校，受益学生达48.8万人次，受到社会广泛关注和高度评价。姚基金秘书长叶大伟表示，姚基金与中国人寿将继续开展“百校体育帮扶计划”公益活动，让更多乡村青少年因体育运动而“享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志”。



## 残奥冠军贾红光：

# 追寻光，亦想成为那束光

本报记者 郭帅



贾红光在残奥会赛场 受访者供图

## “那束光照进了心里”

山东日照，海之韵游泳中心，湛蓝的赛场泳道内，贾红光像一条劈波斩浪的剑鱼，随着两腿有力地一张一合，身后翻飞起一串浪花。

9月20日，山东省第十一届残疾人运动会在日照闭幕。贾红光再次收获满满，一举拿下9枚个人金牌。

从聊城队游到山东省队，再游到国家队，从2008年至今的14年时间里，贾红光获得了60余枚奖牌，其中金牌近50枚；这些年，他到过10余个国家和地区，参加过上百场国际比赛。2022年1月，贾红光还作为第17棒奥运火炬手，在北京天坛圜丘传递冬残奥会火炬。

耀眼成绩的背后，贾红光有着不为人知的另一面。6岁那年，一场意外让贾红光的整个左臂被截肢，右臂也只剩下2/3。

“小时候挺自卑的，因为害怕别人异样的目光，很长时间都不愿意出门。”说起曾经，贾红光像是在说别人的故事。

从自卑敏感的小男孩到无惧风雨的男子汉，贾红光将这样的蜕变归功于体育，“是游泳让我看到了生命中的光。”

“其实曾经我的目标就是在村里找个营生，靠自己养活自己，不给父母添负担。”直到2008年，贾红光到北京游玩，第一次知道了残运会，自小喜欢游泳的他眼睛里有了光。

“我想抓住这束光。”回到聊城后，贾红光立马联系当地残联，“没想到事情进展得很顺利。”聊城队教练张保锋在贾红光入水那一刻就发现，“这个好苗子。”

接触游泳训练时，贾红光21岁，骨骼已经基本定型，对于运动员来说，职业的黄金生涯在18岁左右。想要弥补时间上的差距，就只有将努力做到极致。“其实刚开始没想要取得什么成绩，只想为自己喜欢的事努力一把。”贾红光说：“想证明自己，虽然身有残疾，但正常人能做到的事，我也能。”

10余年来，几乎每天5个多小时泡在水里的训练，让贾红光不断冲破身体的局限，挑战更多的不可能。

在贾红光家里，有个专门的柜子用来存放他的奖牌和证书，除了金灿灿的奖牌，还有这两年先后获得的“全国五四青年奖章”“全国五一劳动奖章”。“柜子都是妻子帮忙打理的，

她知道这些肯定对我的意义。”贾红光笑着说。

## 勋章

许多人认识贾红光，是在2021年东京残奥会的领奖台上。

当时33岁的贾红光站上世界最高领奖台，想用胳膊挑起奖牌上的彩色缎带，但试了几次都没有成功，随后弯腰90度，用头顶辅助，终于挑起奖牌，戴在胸前。随后，五星红旗高高飘扬在奥运赛场，国歌响彻全世界。这一幕曾感动无数网友。

“其实我觉得没什么，平时什么都是自己做，身边的亲戚朋友甚至自己，都忘了我是个残疾人了。”贾红光笑着说。

“什么时候开始不在意身体有残缺的？”面对记者的提问，贾红光不假思索：“从拿到第一块奖牌那天。”2009年中国残疾人游泳锦标赛上，贾红光获得100米仰泳比赛铜牌。那天所有的细节，他至今都清楚地记得，对他而言，这像人生的一道分界线。

“很感谢教练当初鼓励我坚持下来。”融入队训练，等待着贾红光的就是一堂课2000多米的游泳，慢慢地积累到要一天游泳1万米。再加上体能训练，每天下课后，贾红光本不愿动弹：“到晚上腿酸胀得都不敢下楼梯，每天除了吃饭睡觉基本都是在水里训练。”

“虽然做好了吃苦的准备，还是远远超出了预期。”擦破皮、磕肿、流血、撞伤……青一块紫一块成了贾红光的“家常便饭”。“坚持了几个月，觉得强度太大，坚持不了，逃跑

了。”说到这里，贾红光有些不好意思。

同是残疾人的张保锋知道这个机会对贾红光的意义，一次次上门劝说贾红光归队，“那时候批评鼓励轮番上，终于是把这个冠军苗子叫回来了。”张保锋笑着说。

此后的贾红光，几乎每天都泡在水里训练，呼吸、憋气、滑动双腿……因为身体上的劣势，他必须极致熟悉自己身体的每一寸肌肉，把它们调试到最佳状态，在泳道里伸展、前行、跃进。

“伤痛是运动员的勋章。”对于这点，贾红光深有体会。“最严重的伤是备战里约残奥会之前的一个月，腰部拉伤了。”在飞往里约的航班上，贾红光的腰部就已经疼得坐不住了。

里约残奥会上，贾红光在取得男子仰泳项目的银牌后，腰部就再也支撑不住。“有场比赛，出水后趴在池上起不来，腰好像断了一样。”即便是身体的痛感已经到了极致，在这场比赛中贾红光仍然取得了一枚铜牌。

在这场和自己的较量中，贾红光赢了。

## 想给儿女“打个样”

刚刚过去的“十一”假期，贾红光难得享受了一段惬意的家庭时光。“其实结婚这些年，我觉得很亏欠家里人。”自2012年起，贾红光开始参加各种大型比赛，赛前集训让他和家人常常聚少离多。

2019年8月，为备战东京残奥会，贾红光开始参加集训。因为疫情，很长时间没能回家。这段时间，家里的老人孩子全部由妻子一人照

能力。

为了办学，魏红莉花光了家里的积蓄。为了补贴特教中心的经费，她和丈夫在村里又办起了养殖场和果园。

这些年，她把所有的时间和希冀，全都放在了孩子们身上，她的话题，也永远围绕着孩子。“这些孩子刚来的时候，大多很胆怯、自卑，不愿意与人交流，情绪也不稳定，动辄又哭又闹。其实，这是缺乏爱的表现。我们就想办法主动和他们亲近，和他们一起做游戏，一起吃饭，让他们知道自己也是被需要的。”魏红莉说：“时间久了，孩子对你产生信任，自然就打开了心扉。”

有人说：魏红莉是最幸福的妈妈，因为有几个孩子叫她妈妈，只有她自己知道，这一声妈妈，多么来之不易。“有个孩子真的是用了10年才会叫‘妈妈’，当他终于能说出这两个字的时候，我的眼泪夺眶而出。”魏红莉说。

特教中心中不少孩子是留守儿童，父母要外出务工，几乎没有时间来照顾他们，有的是一年才来探望一次，这里真正成了他们的最温暖的港湾，而一声声“妈妈”，也同样让这些孩子感到温暖。

8岁的佳佳是脑瘫患者，有天半夜突然发烧，魏红莉赶紧背着孩子到就近的诊所打针。她摸黑走着，不小心把脚崴了。孩子趴在她背上，看她一瘸一拐地走着，一个劲地说：“妈妈，我自己下来走吧。”

（王志平）

暖心故事  
nuanxingushi



魏红莉和孩子们

金秋十月，阳光洒落在陕西省西安市高陵牵手特教中心，让这个丰收的季节暖意融融。启智屋内，孩子们一排排整齐地坐着，正在认真听老师讲课。

“这个是苹果，红彤彤的苹果不像一个个小气球挂满了树上？”教室里，老师正耐心地拿着卡片，一张张给孩子们展示。

和大多数学校相比，高陵牵手特教中心有些特别：它坐落在高陵区钓北村一座普通民房里，招收的学生大多患有自闭症或智力障碍。

高陵牵手特教中心负责人魏红莉，今年52岁，是这些特别的孩子们的“妈妈”。

2011年夏天，为了照顾年近多病的婆婆，魏红莉从西安某特殊儿童发展中心辞职，回到了老家钓北村。“我干特教工作很多年了，经验比较丰富，和孩子们感情也很深。刚离职那会

儿，好多家长一直在打听我，有的甚至直接带孩子找到了家里。当时我的心一下子就软了。”魏红莉暗下决心：要办一所特别的学校，给这些特殊的孩子一个温暖的家。

没有校舍，魏红莉就在自家房子基础上改造；资金不够，就东拼西凑借；缺人手，就动员亲朋好友参与……经过一年的筹备，2012年7月，魏红莉牵头成立了高陵区第一家民办非营利组织——高陵牵手特教中心。这些年，来自陕西省内外各地的数百名特殊儿童，加入了这个大家庭，成了魏红莉的“孩子”。

慢慢地，魏红莉为这个“家”添置了越来越多的设备，电脑、电子琴、刺激环、按摩器及康复器材和整套健身设施……同时，她还聘请了5名幼教和特教教师，对孩子进行早期干预和康复训练，教他们生活自理，学习手工，唱歌绘画，提高他们的认知和沟通