

# 愛折騰不言棄 以輪椅為跑鞋

## 完成95場馬拉松 張健雙手「跑出」廣闊人生



張健在2025廣州馬拉松賽上，完成了自己的第95場馬拉松。

衝過終點，振臂高呼。在2025廣州馬拉松賽上，44歲的張健完成了自己的第95場馬拉松。這個數字在非常資深的馬拉松愛好者看來或許平平無奇，但張健是坐着輪椅，用雙手完成了這一場跋涉。



張健獲得的部分獎牌。

一項紅星帽，一副黑框眼鏡，一雙推動輪椅的有力臂膀。賽道上，張健的身影格外引人注目，很多跑友從他身邊經過時，都為他加油打氣。

衝過終點，他收到短信：「淨時成績3小時55分06秒。」賽前破「4」的目標達成。

「輪椅先生」是他的微信名，也是他獨特的跑者標識，手上經年累月摩擦輪椅留下的厚厚老繭，就是他的榮譽勳章。

有人問他為什麼出發，他說：「為什麼不出發？」

「身體上有点折騰，但心情很愉悅。」完賽後，張健笑容爽朗。在38公里處，他的右手曾嚴重抽筋，被迫停下來調整。待緩過「撞牆期」後，再度出發。

「為什麼不出發」，是他的人生態度。

### 一本書開啟馬拉松路

今年44歲的張健出生於山東臨沂，已在廣州工作生活了二十多年。3歲時，一場疾病導致他的雙腿無法行走，只能以輪椅代步。

張健與馬拉松的緣結，始於一本書上面寫的「人生必做的10件事」。「其

他幾件事我都不記得了，但有一件事我記得很清楚，就是要跑一場馬拉松。」

能不能以輪椅為跑鞋，去「跑」一場馬拉松？

2013年起，張健從5公里、10公里一點點訓練。「剛開始，跑兩三公里我就雙臂酸痛、氣喘吁吁。有時候也想放棄，但每當這個時候，我就會想一想為什麼出發。」

2014年，他在珠海完成了首個半程馬拉松。此後10年，張健的「跑鞋」幾乎駛過全國的賽場，闖過360公里環青海湖的蒼茫，也穿過777公里環海南島的熱浪。輪椅，載着他駛向了更廣闊的人生。

### 堅持走出來終被看見

「以前我不敢和陌生人說話。但現在，我可以在500人面前演講。」張健自豪地說。

「十幾年前我剛報名馬拉松的時候，曾出現過被拒絕的情況。」張健坦言，「但我是一個很愛折騰、不會輕易放棄的人。如果不堅持，我不可能後來受邀擔任馬拉松比賽的官方配速員和形象大使。」

「走出來，被看見，就是改變的開始。」

新華社

張健的「跑鞋」幾乎踏足過全國的賽場。



## 出戰殘特奧會 斬獲三鐵銅牌

努力不懈

為了倡導無障礙環境建設，張健於2017年創辦了「夢想無障礙跑團」，匯聚着七十多個共同熱愛奔跑的輪椅跑者、視障跑者與熱心陪跑員。在宣傳理念的同時，張健也鼓勵成員打開內心，不完全依賴一條通順無障礙的路，而是首先敢於走出家門，不斷學習和努力。

「馬拉松是一個包容的運動。大部分參賽者並不是為了獎金，而是為了挑戰自己，看見外面的風景，感受對生活的熱愛。」張健說。

除了馬拉松，張健也熱愛輪椅籃球、潛水、滑雪，還夢想嘗試滑翔傘。在不久前結束的全國第12屆殘疾人運動會暨第9屆特殊奧林匹克運動會中，他完成了自己的首場三項鐵人比賽，並以1小時15分31秒的

成績獲得男子PTWC1組季軍。他的堅持，讓更多人看到了可能。輪椅跑者的身影正越來越多地出現在全國各地的馬拉松的賽道上。

「馬拉松只是生活的一部分而已，生活本身才是馬拉松。」這是張健在朋友圈寫下的感悟。



張健在去年的殘特奧會，出戰自己的首場三項鐵人比賽。

## 水泡和厚繭 視之為勳章

歲月痕跡

過去8年，張健與朋友共同經營一家生態農場，推廣健康食材，農場還被廣東省農業科學院農產品公共監測中心授予「農產品質量安全科普示範基地」稱號。「我知道為什麼跑，更知道生活的重心在哪裏。」他說。

張健說，人生說到底就是一個體驗，「我決定不了生命的長度，但希望能決定它的寬度。就像一句話說的，生活很枯燥，但跑起來才有風。」

跑完廣馬後，張健的手指磨出了水泡，貼着志願者給的創可貼，周邊布滿厚厚的繭子，「這

和獎牌一樣，都是勳章。」在比賽途中，有熱心朋友想幫他推輪椅，都被他婉拒，「自己的馬拉松，必須自己完成。就像跌宕起伏的人生，最黑暗無助的路，很多時候都是一個人默默堅持，默默摸索過來的。」

接受記者採訪時，張健一眼認出了兩年未見的跑友，激動地喊出對方的名字並擁抱、合影。這一幕，恰似他奔跑人生的縮影：在漫長的道路上，有艱辛的跋涉，也有不期而遇的溫暖與重逢的喜悅。

張健的下一個賽場，是要繼續向前。



張健於2017年創辦了「夢想無障礙跑團」。



張健在廣馬結束後與跑友激動擁抱。



張健與朋友共同經營一家生態農場，推廣健康食材。

## 粵港澳裁判聯合執裁廣馬

2025廣州馬拉松於上月21日舉行，約2.6萬名參賽者從廣州天河體育中心出發，沿着廣州「一江兩岸」的經典賽道奔向終點。

由粵港澳共同承辦的第15屆全運會和殘特奧會在去年11月21日落幕，三地體育融合迎來新契機。作為大灣區最具影響力的馬拉松之一，本屆廣馬深度踐行協同理念，創新設置粵港澳三地裁判聯合執裁機制，為粵港澳



全運會吉祥物為廣州馬拉松參賽選手助威。

## 冬奧選手朱定文 深圳授徒育才

朱定文推動速滑運動在南方地區的發展。

新華社



【大公報訊】據中新網報道：冰刀輕旋，劃出銀亮弧線。1月9日的騰灣國際冰上運動中心內，冬奧選手朱定文以標準動作演示速度滑冰後，用冰帶牽引小學員進行小圈交叉步、高速過彎等訓練，旁觀的家長和記者不時報以掌聲。

當日，由香港速度滑冰學院、廣灣速度滑冰學院與騰灣國際冰上運動中心攜手共建的深圳速滑訓練基地，在深圳正式啟動，朱定文以香港速度滑冰學院兼廣灣速度滑冰學院執行董事的身份出席。

「以深圳基地為支點，織密粵港澳大灣區高水平訓練網絡，讓更多孩子的冬奧冠軍夢落地生根。」朱定文說。

「那時就盼着家門口有專業冰場。」朱定文接受中新網記者專訪時說，他小時候在香港練短道速滑，要赴東北集訓。北京冬奧會後，香港速度滑冰學院應運而生，從最初5人參與的小眾課程，到如今30人滿員仍排起等候名單，學員在國內外賽事屢獲佳績，讓他萌生了「北冰南展」的念頭。

「大灣區不少城市的短道速滑培訓有斷層，東莞、廣州的孩子都要跑到香港來訓練，我便想着把成熟經驗帶到

廣東，在深圳建起一個家門口的訓練基地。」他說。

### 貫徹「北冰南展」理想

朱定文透露，今年米蘭冬奧會後他就要退役。「拿奧運冠軍的夢想對我來說已經是實現不了了，我對自己已經完全沒有期待了，但是我希望以後培養出的孩子們，可以有這個夢想，並可以幫我實現我的夢想。」他說着，流露出些許遺憾，但更多的是淡然和期待。

「大灣區的少年兒童不缺體育天賦，缺的是冰雪運動的普及土壤。」為了讓普通家庭的孩子也能踏上冰面，他將一堂兩小時的香港課程定價為350元港幣，遠低於市場同類課程。「短道速滑適合集體訓練，二三十人分攤冰場租金，能大大降低參與門檻。」他直言，此舉不為盈利，只為挖掘潛藏在普通家庭中的運動苗子，讓冰雪運動真正走進大灣區千家萬戶。

作為廣東省首個專業短道速滑訓練基地，深圳速滑訓練基地的誕生，填補了區域冰雪運動發展的空白。「目前本土生源還比較少，但香港的孩子會跨城來訓練，深港聯

朱定文（左一）帶領小運動員訓練。

新華社



動的效應已經顯現。」

他的藍圖不止於培養運動員。「單靠我一個人遠遠不夠，要構建完整的冰雪運動體系，必須培養本土高級教練員。」朱定文說，基地將聯合大灣區有相似經歷的退役運動員，搭建交流平台，促進香港運動員與廣東青少年雙向互動，讓專業的訓練理念和技術在灣區遍地開花。

冰刀劃過冰面的簌簌聲，與孩子們的歡笑聲在基地內交織，宛如大灣區冰雪運動發展的嶄新序曲。