有愛無礙 拚搏精神催奮進
傷健攜手追夢向未來

當盲人運動員李端在觀眾的「加油」聲中摸索着將手中火炬插入主火炬台「大雪花」中之時，世界正式進入了北京冬殘奧會時間。時光飛逝，冬殘奧會經已閉幕，中國雪上軍團斬獲18金20銀23銅共61枚獎牌的佳績，運動員們用自己的堅韌與汗水讓五星紅旗飄揚在賽場上空。9天的賽事匯聚成一股磅礴的力量，標註了殘疾人體育運動的新高度，賽場內外的拚搏、祝福與感動織就了殘奧參與者們的共同記憶。讓我們再次聆聽他們的聲音，閱讀他們成績背後的故事。

◆綜合新華社報道

◆中國選手岩溫的在單板滑雪男子坡面回轉LL2級比賽中。 新華社

◆中國選手毛忠武在中距離坐姿比賽中奪金。 新華社

◆中國選手張夢秋的比賽英姿。 新華社

岩溫的 來自熱帶雨林的滑雪青年

生活在雲南西雙版納的熱帶雨林，小時候未見過雪的傣族青年，如今站在北京冬殘奧會的舞台上，岩溫的付出了比其他人更多的努力。在殘奧單板滑雪男子坡面迴轉LL2級比賽中，岩溫的以1分12秒20的成績排名第12位。「我是從熱帶雨林裏走出來的，能走到殘奧賽場上參加滑雪比賽，已經是完成了我最大的夢想。今天成功挑戰自己的第一次殘奧會，如果下一屆還能參加的話，我一定爭取站在領獎台上。」

岩溫的生活在農村，從小熱愛打籃球，夢想長大後能成為一名運動員。但他在14歲時遭遇意外，失去了一條腿，經過兩年休養，2016年冰雪運動員選拔時，岩溫的決定去嘗試滑雪項目，「我生活在熱帶雨林，連雪都沒有見過，但我想如果有了夢想，就有了生活。」

2016年夏天，岩溫的來到瀋陽室內滑雪場試訓10天，冬天則在哈爾濱室外滑雪場訓練了整整一個雪季，「第一次看到大雪紛飛，又冷又激動。每天訓練身體都會被凍僵，但為了夢想不能放棄！」2017年，岩溫的加入了中國殘奧單板滑雪隊，「第一時間就給父母打電話，告訴他們我當國家隊的運動員了，無論如何都要堅持到最後。」

◆岩溫的

經過一年的刻苦訓練，岩溫的慢慢適應了北方天氣，愛上了單板滑雪，在國外比賽中取得了不錯的成績。但2019年在荷蘭舉行的世界盃比賽中，他不慎摔傷了腰，「之後的訓練過程中也有傷病困擾，有時候痛得無法訓練，但我還是不想失去夢想，每天都在堅持治療。我一定要堅持到北京冬殘奧會，無論有沒有取得好的成績，也不會留下遺憾！」

得知自己入選冬殘奧會陣容時，他既激動又緊張。緊張的時候，他會愈發想家，也會唱家鄉的傣歌，緩解思鄉之情。比賽當天，遠在雲南的家人朋友們激動地圍坐在電視機前收看岩溫的的比賽，為他吶喊加油，「家裏人通過電視看到我，一定會非常開心。」他面帶笑意地說。

于靜 冰球巾幗人生不設限

3月12日，北京冬殘奧會冰球銅牌爭奪戰中，中國隊4比0戰勝韓國隊奪得銅牌。殘奧冰球比賽是男女混合團體項目，而于靜是北京冬殘奧會7支冰球隊伍中唯一的女球員，也是冬殘奧歷史上第3名參加冰球比賽的女球員。

兒時因病致左腿部分功能喪失，但于靜從不缺少參與體育運動的熱情。2019年，在山東殘聯的幫助下，有輪椅籃球基礎的于靜開始練習殘奧冰球。頭一次上冰，她就能在冰橇上坐穩，還能用球桿撐着慢慢滑行，「感覺自己挺有天賦的，一下就有了信心，更重要的是有機會在家門口參加冬殘奧會，就一直練了下來。」

殘奧冰球中，運動員滑行、急停、轉向、擊打冰球都要靠球桿完成，需要頻繁使用手腕的力量。時間久了，她的右手腕關節液滲出形成腱鞘囊腫，訓練、比賽後都要冰敷，「這對我的生活沒什麼影響，我知道自己是什麼樣的人，想要過什麼樣的生活。」在她的字典裏，沒有「給自己設限」的詞條。外企財會、咖啡店長、設計行業，只要是感興趣的工作，她都會盡全力做到最好。把參加北京冬殘奧會作為人生的新目標後，她辭去工作全職訓練備賽，哪怕當時已36歲。

◆于靜上場前和看台觀眾互動。 中新社

◆中國隊選手于靜在比賽中。新華社

在不少人眼裏，對抗激烈的冰球似乎是男性的專屬運動。但于靜卻不這麼看：「這是男女混合項目，也為女性打開了一扇門，對於女性殘疾人來說，看到我在賽場上，就說明她們也有這個可能性，對她們也是一種鼓勵。」去年，于靜通過層層選拔成為中國殘奧冰球隊的一員，在比賽中憑藉靈活轉向彌補對抗和速度的不足，努力完成教練的戰術部署。「當站在冬殘奧會的賽場上，我感覺人生達到了真正意義上精神追求的巔峰。」她說，也許在冬殘奧會後她會嘗試轉型做助教，因為球員的經歷能幫助她更好地和隊員溝通。當然，這只是一種可能。從不給自己設限的她，未來的人生也會有無限的可能。

張夢秋 「磨劍」6年 滑出「金色賽道」

終點處的人們屏住呼吸，寂靜剎那被歡呼打破。第二輪59秒05，總成績1分55秒12，張夢秋以絕對優勢摘得殘奧高山滑雪女子大迴轉站姿項目的金牌，這也是她本屆冬殘奧會的第四枚獎牌。兩金兩銀的戰績，讓這個性格淳樸、喜愛「金色」的女孩兒喜笑顏開。

出生於2002年3月9日的張夢秋，剛剛在冬殘奧村內度過了自己的20歲生日。談及與高山滑雪結緣的過程，這個樸實的河北女孩兒用最簡單的話語表達對滑雪運動的感激：「我喜歡高山滑雪，它能讓我快樂。」2016年，張夢秋被河北省殘聯選中，成為一名高山滑雪運動員。「剛到隊裏的時候，什麼都不懂，教練告訴我說，想要把雪滑好，就必須練好體能。一次完成體能訓練後，我的雙腿已經疼到走不了路了。那時我想到過放棄，在家哪受過這樣的苦呢？」後來，看到隊友每天都在努力訓練，張夢秋打消了這個念頭，「一定要堅持，堅持就是勝利。人生能有幾回搏，現在不搏何時搏——這句話是我前進的動力。」

磨煉6年，張夢秋用一次次訓練和一場場比賽將自己打磨成了中國殘奧高山滑雪的「領軍人物」。2017-2018賽季，她首次參加殘疾人全國高山滑雪錦標賽，拿下一銀一銅，順利進入國家隊。贏得全國冠軍後，她開始向更高的目標發起衝擊。「先是去了新西蘭，看到國外雪道和國內的不同之處，後來去了歐洲國家參加歐洲盃和世界盃比賽，感覺自己和國外運動員的差距特別大，我還得繼續努力。」

再次沉下心來的張夢秋，很快開始在國際舞台嶄露頭角：2019年，她在新西蘭南半球盃比賽摘得金牌；2020年，她在瑞士為中國隊拿下殘疾人高山滑雪首枚世界盃金牌，隨後又在當年的世界盃分站賽中贏得3枚獎牌；2021年，殘奧高山滑雪世界盃奧地利站冠軍……「每次比賽，我的目標不是第二、第三，而是奪得冠軍。我喜歡金色。」純粹、專注，作為一名運動員的張夢秋將這種特質發揮到了極致。她就像武俠小說中的「武癡」，當拿起雪杖站在起點的那一刻，天地間只有眼前的賽道和自己的心跳。

中國殘奧高山滑雪隊主教練卡佩利·達里奧在談起張夢秋時如此評價：「夢秋總是能很好地解決賽場以外的壓力，她非常善於調整心態，總是專注於比賽，我想這是她能夠取得好成績的一個重要原因。」

◆冠軍選手張夢秋在高山滑雪女子大迴轉站姿頒獎儀式上。 新華社

◆張夢秋（右）參加北京延慶冬殘奧村舉辦的慶三八國際婦女節活動。 新華社

毛忠武 體育打開新世界

「鄭鵬贏了！毛忠武在他後面！包攬金銀！」一天18場比賽，6場決賽，第一場奪金戰——冬殘奧會越野滑雪男子短距離坐姿比賽——讓中國觀眾陷入狂歡。鄭鵬和毛忠武包攬金銀的場面在6日的越野滑雪男子長距離坐姿比賽中也出現過，兩位隊友在賽場上充滿默契。兩枚銀牌之後，毛忠武在12日收穫了北京冬殘奧會越野滑雪男子中距離坐姿比賽的金牌，而他的隊友鄭鵬獲得銀牌。

雖然已經35歲，但毛忠武2018年才入隊，很多年輕的隊友都是他的師兄。「小將」入隊晚，付出多，比別人早起，比別人晚睡。一年輪椅競速，四年越野滑雪，毛忠武說：「我剛受傷的時候自己起來都是需要兩個人扶的，頭是暈的。這幾年的訓練讓自己的體魄特別好，能滑下18公里，能在國際賽場上跟其他人一起競技，我感覺這是天壤之別。」

「藉着這個平台我特別希望給殘疾人朋友說，你們不管在生活中遇到什麼困難，命運跟你們開了什麼樣的玩笑，都要永不言棄。真的，自己的未來一定會更好的，只要我們積極努力。」他說。

毛忠武的家鄉在大連莊河市，他從小愛好體育，16年前卻遭遇意外，腰部以下失去知覺。他的母親劉桂娟說，是體育讓他走出了自己的世界，打開了新的世界，「以前毛忠武一直很自卑，不願意出去，第一次參加乒乓球訓練是在2017年，是我勸去的，不去怎麼知道不行呢？」

在母親的陪伴下，毛忠武參加了不到10天的訓練，就在一項群眾體育乒乓球比賽中獲得了第二名，也使大連殘疾人服務中心體育部的教練范軼相中了他，把他帶進了輪椅競速隊。毛忠武先是在大連國際馬拉松輪椅半程比賽中連獲兩次亞軍，之後轉去練越野滑雪。在范軼的眼中，毛忠武特別能吃苦，很自律。

走上競技體育之路的毛忠武很少回家，但劉桂娟無條件支持自己的兒子。她說，自己是從媒體上才知道兒子有一次訓練骨折了，很心疼，「當媽的能不心疼嗎？但能把他叫回來嗎？有付出才有成績，要更加努力才行。」說這些的時候，劉桂娟的眼圈明顯紅了，但更希望兒子繼續在外面打拚。

◆冠軍毛忠武（中）、亞軍鄭鵬（左）、季軍意大利選手朱塞佩·羅梅萊在殘奧越野滑雪男子中距離坐姿頒獎儀式上。 中新社

當殘疾運動員遇到健全教練
一場美好的「雙向奔赴」

在剛落幕的北京冬殘奧會中，殘疾運動員奮力拚搏的精神令人動容，而在他們的獎牌和成績背後，是日復一日刻苦訓練的汗水，也是教練們無私的辛勤付出。在中國殘奧運動發展過程中，一批高水平教練員發揮了重要作用。作為中國輪椅冰壺隊的教練，岳清爽、李建銳在2018年帶領隊伍奪得了中國代表團在冬殘奧會上的首枚金牌。這樣的突破不僅對輪椅冰壺隊員來說意義非凡，對促進殘健融合也有特殊的意義。

受運動員精神感動

2007年，中國輪椅冰壺隊在哈爾濱初現雛形。「大多數隊員剛來的時候都不愛說話，很沮喪。」李建銳回憶說，特別是後天殘疾的隊員，心理陰影揮之不去，難以融入集體。不僅是隊員狀態，技術空白、場地空白，一系列問題困擾着這支殘疾人運動隊。

當時公寓還沒有電梯，訓練時李建銳就把輪椅上的隊員從五樓一點一點「挪」到地下一層，訓練結束再一個台階一個台階拉上樓；沒有成熟的訓練方法，他們自己摸索，用皮筋綁着單車輪胎，對着草練習，桿頭裂了就用膠水黏上接着用；沒有專用訓練場地，隊伍就在健全人隊伍休息時搶時間訓練。

這樣的堅持，不僅加深了隊員間的感情，彼此的鼓勵和幫助也讓隊員們開始享受冰壺。許多隊員從失去人生目標到不再自卑而變得樂觀開朗，冰壺改變了他們對生活的態度。「我還可以用另一種方式，來實現一名殘疾人的價值，那就是冰壺。」

岳清爽曾隨中國女子冰壺隊獲得2009年世錦賽冠軍、2010年溫哥華冬奧會銅牌等殊榮。2017年，她的加入讓輪椅冰壺隊員得到豐富的大賽經驗並提升了技術，此後這支隊伍在一系列國際大賽中斬獲金牌。

「場地低溫有時會讓隊員下肢凍傷，有隊員甚至插着尿管訓練。每次訓練，隊員需要提前一個多小時去做準備活動，訓練完，都是我攆着他們說，該吃午飯了。隊員們都很珍惜訓練的機會。」岳清爽說，她常常被殘疾人運動員的精神所感動，他們頑強的拚搏意識以及無論順境逆境都相互鼓勵和協作的精神，對她也產生了很大影響。

◆教練岳清爽（右）和李建銳在準決賽後舉起一雙「寶鞋」慶祝勝利。 中新社

▼岳清爽（右三）在12日的比賽後擁抱隊員慶祝。 中新社

在北京冬殘奧會上，還有許多殘疾人運動員和健全人教練員的故事。

助運動員實現夢想

去年，意大利人卡佩利·達里奧告訴記者，他希望帶領中國隊員們站上北京冬殘奧會的領獎台。這些天，他做到了。「很高興能為中國殘奧高山滑雪隊書寫歷史貢獻力量。這樣的好成績，我一點都不驚訝。這就是四年來大家刻苦訓練的成果。」達里奧說。

51歲的達里奧是中國殘奧高山滑雪隊的主教練，他5歲開始學滑雪，多次參加國家級和國際比賽。達里奧26歲開始執教殘疾人，取得過2006年都靈冬殘奧會、2018年平昌冬殘奧會的多枚金牌。

「這是我執教中國殘奧高山滑雪隊的第四年。從初學者到現在成熟的專業運動員，隊員們進步很大。」達里奧說，「雖然最初開展訓練的時候並不容易，但是我感受到隊員們因為體育運動可以慢慢融入健全人的生活。」

羽毛球世界冠軍、中國殘疾人羽毛球隊總教練董炯從事殘奧體育工作已經十多年，從到處找苗子，到帶隊獲得東京殘奧會冠軍，董炯和岳清爽一樣，不僅幫助殘疾人運動員在成績上實現了突破，也改變了許多殘疾人的生活。

「羽毛球運動本身就是一種向外張揚、鼓舞精神的運動，對於那些不太融入社會的殘疾人而言，這項運動能讓他們找到自信，對他們將來的生活、工作都能夠有幫助。」董炯說。

北京冬殘奧會讓更多人看到了殘疾人運動員的精神風貌，也更加理解了促進殘健融合不僅需要關注，也需要更多人在平等、平視基礎上的付出。

「所有殘疾人運動員的教練都希望發揮出自己的能量，幫助更多殘疾人運動員實現夢想。」岳清爽說。從尊重理解殘疾人到情感相通平等相處，從研發更多助殘裝備到加強無障礙環境建設，每個人都可以為殘健融合出一分力，共同完成一場「雙向奔赴」。

◆文：新華社