

### 在拼搏中闪耀生命之光

杭州第4届亚残运会圆满收官,运动员们在赛场上展现的自信之美、勇敢之美、和谐之美,让这个实现自我价值的广阔舞台感动永存。

蒙着眼罩打破女子铁饼赛会纪录;身高137厘米投出新的标枪世界纪录;摆动一条手臂在百米跑道上勇夺佳绩;因意外失去双臂后在泳池追逐浪花;退役6年后在女儿的呐喊声中再次夺冠。这是5位亚残运会运动员的故事,也是许许多多残障人士积极投身各项体育运动的缩影。

在奋勇拼搏中,经历过失望,也遭遇过挫折,但他们依然勇往直前、自信自强,努力闪耀出属于自己的生命之光,更激励着所有人汲取力量,感悟成长。

——编者

### 运动员 孙鹏祥

### 身高不足1.4米的他 今年两破世界纪录

本报记者 顾磊



48.46米,新的世界纪录诞生。

10月24日,在杭州黄龙体育中心体育场举行的男子标枪F41级决赛中,中国队选手孙鹏祥斩获金牌。身高只有137厘米的他,打破了由自己保持的世界纪录,那是他于今年7月在巴黎世锦赛夺冠时创造的纪录——47.55米。

杭州亚残运会开幕之前,记者采访孙鹏祥时,他说因为有伤,今年的整体训练时间不算长,以养伤和恢复状态为主,但自己已经把状态调整得不错了。

“你先等我训练完,咱俩再聊。”孙鹏祥对待训练一丝不苟,在完成一组投掷训练后,他才和记者聊起自己的故事。

今年32岁的孙鹏祥,是内蒙古自治兴安盟人,因为先天发育不良导致身体没有长高,但是他个性开朗,热爱运动。2008年,孙鹏祥被当地残联看中,上了大学,并且在2013年开启田径训练。

在田径场上,孙鹏祥展现了自己的天赋。2021年,在东京残奥会男子标枪F41级决赛中,他投出47.13米的成绩,打破世界纪录并摘得金牌。当年10月,在全国第十一届残运会暨第八届特奥会上再获金牌。今年5月的全国残疾人田径锦标赛上,孙鹏祥取得男子标枪F41级第一名、男子铅球F41级第三名。

孙鹏祥还是鄂尔多斯市政协委员。他曾提案建议体育学院开设残疾人体育专业或残疾人专班,健全完善残疾人运动员选拔、训练、管理工作机制,加大残疾人运动员的训练补贴和比赛奖励工作,协调相关部门为退役运动员设置就业岗位,加强对残疾人体育事业的宣传等。

说到杭州亚残运会,孙鹏祥告诉记者:“作为一名运动生涯长达10年的老队员,我已经没有年轻队员的青涩和面对国际大赛的紧张,能更好地调整自己的心态。”

几天后,男子标枪F41级决赛竞争极为激烈。伊朗选手萨迪克的前三投都在45米以上,可谓步步紧逼,孙鹏祥调整好自己的状态,全力以赴,获得最终胜利。“就这个级别的竞争来看,亚洲前4名实际上就是世界的前4名,几位对手和我经常见面,已经是老朋友了。”孙鹏祥说。

“感觉今年状态特别好。”接下来,孙鹏祥的目标是50米,他希望在明年巴黎残奥会上实现它。

“姜胜男!破纪录了!”10月27日,在杭州奥体中心游泳馆内,欢呼声、呐喊声经久不息。中国运动员姜胜男以30秒21的成绩夺得女子50米自由泳S8级冠军,并打破亚残运会纪录,这是她退役近6年重返赛场后获得的又一枚金牌。

“我的妈妈是冠军!”现场,透过观众的呐喊声,姜胜男一下听到了6岁女儿的欢呼,这让她笑得格外甜蜜。

很兴奋、很激动,这块金牌对我而言有特别的意义。女儿第一次来到现场,她一直在朝我挥手,给我鼓劲儿。”姜胜男说,“亲友们现场的呐喊助威也激发了我的爆发力,发挥特别好。”

4岁时的一场意外让姜胜男失去了右臂,但她在体育运动中找到了新的人生方



### 运动员 姜胜男

### “我的妈妈是冠军!”

本报记者 郭帅

向。11岁加入辽宁省残疾人游泳队后,10余年的运动生涯,让她收获了无数的荣誉和掌声,也获得了自信、快乐和希望。

2010年荷兰世界游泳锦标赛上,姜胜男夺得了第一个世界冠军。此后在广州亚残运会、仁川亚残运会、里约残奥会等各类

拼搏,超越,欢聚,收获! “此刻,不想说再见,我们一定会再相逢。”10月28日晚,第4届亚洲残疾人运动会闭幕式现场,良渚玉鸟幻化为吉祥物“飞飞”的模样,承托起有梦的孩子,带着梦想与祝福,轻轻挥动翅膀,熄灭了杭州市奥体中心体育场内主火炬熊熊燃放的圣火。

这一刻,所有人共享荣耀与深情,对残健共融致以最真挚的表达。闭幕式以《惜别在今宵》《清茶敬远行》《忆是杭州》3个表演章节和《你最精彩》《清茶敬远行》《你最难忘》3个短片的讲述,在礼、韵、情3个关键词中,展现了杭州记忆、中国心意和亚洲情谊。

3个表演章节均以残障演员为表演主体,《惜别在今宵》有51位听障舞者,《清茶敬远行》有73位听障舞者,整场表演中残障演员共有213名,他们在志愿者的帮助下,完成了一场视觉的壮举。杭州亚残运会闭幕式总导演沙晓岚说,“这里的情是相惜之情,更是残健共融之情。”

诗画赠别、敬茶拜别、金

项、501个小项的比赛,亚洲44个国家和地区、3015名运动员参赛。中国体育代表团的439名运动员参加了390个小项比赛,获得214枚金牌、167枚银牌、140枚铜牌,打破13项世界纪录,35项亚洲纪录,位列本届亚残运会奖牌榜首位,取得了中国体育代表团自参加亚残运会以来历史最好成绩,并实现四连冠。

利用,确保场馆无障碍环境的可持续。“利用现有场馆积极举办残疾人体育赛事和活动,用竞技体育带动群众体育的发展,不断培养残疾人体育人才。”姜胜男说。

“杭州亚残运会落下帷幕,我们不舍,但也留下了美好的回忆。赛场的拼搏、队友的鼓励、教练的指导、工作人员的帮助、志愿者的贴心服务……真

“曾经不愿意外出,是体育运动让我快乐起来”“体育带给我许多改变,我变得更加自信”“每个人都可以发光发热”……在杭州亚残运会上,残疾运动员展现了良好的竞技水平和自信自强的精神风貌,也书写了打动人的故事,使本届亚洲残疾人运动会成为一届令人难忘的体育盛会。

九三学社社员、中国运动员姜胜男表示,非常希望能通过这次机会推动残疾人事业发展,赛后能做好亚残运会场馆赛后

是美好的一届盛会。此次别离也是新的开始,我将调整状态,和队友一起努力,积极为明年的巴黎残奥会备战,争取夺得荣誉,为国争光。”中国运动员杨华强说。

在杭州亚残运会闭幕式现场,看着让人难忘的一幕又一幕,杭州市西湖区政协委员闫菲相信赛事带来的群体关注、精神鼓舞,会在社会生活中温暖传递,让越来越多的人加入助残公益活动,“我要一直坚持下去,用慈善事业把体育精神和知识传递到更多特殊的群体,让更多人拥有美好的生活。”

当《我们的亚细亚》再次响起,杭州市滨江区的小颜心中无比激动。作为一名普通观众,她在这场盛会上,看到了一个个“没什么不可能”的故事。“通过这场体育盛会,我们看到人体的无限可能、生活的无限可能、城市的无限可能……我想这就是体育运动的魅力。”看着现场逐步有序散去的人群,小颜满眼不舍,希望未来重逢,再相聚。

赛事已结束,但拼搏仍将继续。残疾人体育将谱写新篇章,残健共融将拥有美好的未来。

## 乘梦飞 再相约

### ——杭州第4届亚洲残疾人运动会闭幕式小记

本报记者 鲍蔓华 顾磊



### 杭州第4届亚洲残疾人运动会

THE 4TH ASIAN PARA GAMES HANGZHOU

### 运动员 张亮敏

### “与热爱同行,就能勇往直前”

本报记者 郭帅

阳,在赛场上发光发热,为祖国的荣誉披荆斩棘。

今年是38岁的老将张亮敏第4次踏上亚残运会征程,也如愿创造了女子铁饼项目亚残运会“四连冠”。“这次有点遗憾,没有突破自己在东京残奥会上创造的最好成绩。”接受记者采访时,张亮敏的鼻音很重,但声音充满力量,“这几天感冒,比赛前一晚还发烧,再加上膝关节受损,比赛时腿上一直绑着绷带,教练也非常担心我的状态。”

“前两轮投掷因为出界没有成绩,听到对手成绩暂时领先,还是有点慌的。”张亮敏笑着说,“后来努力让自己沉住气,只要相信自己,不放弃就有成功的可能。”决赛场上,张亮敏成绩后来居上,最终获得金牌。

“感谢教练,感谢遇见的每位对手。

身为运动员,我深知参赛背后都付出过不为人知的汗水,我们都在不断地突破着自己的极限。”张亮敏说。

“每次站在领奖台上,听到国歌奏响,想象着五星红旗冉冉升起,内心都非常激动。”张亮敏说,“随着年龄增长,体育早已成为一件我热爱的事情,一种精神支撑,如果哪天没有训练,我会特别不习惯。”

“只要祖国需要我,我还想继续在赛场上拼搏,为国争光。”张亮敏知道,为了自己的热爱和信念,前方还会有很多的荆棘和挑战。但她也相信,只要努力奋斗,等待她的亦会有鲜花和掌声。

“期待明年巴黎残奥会上能拿到残奥会‘四连冠’,并且突破自己的最好成绩。”张亮敏说,“不断超越自我,永不言弃,是我作为运动员不变的目标。与热爱同行,就能勇往直前。”



### 运动员 郭金城

### “涡轮增压”是怎样练成的?

本报记者 顾磊

假如没有双手,能否游泳?很多人的答案是:不能。但无臂小伙郭金城,却在杭州亚残运会上拿下3金2银。

2001年出生于河北省沧县的郭金城,6岁时因为一次意外失去了双臂。父亲郭书博认为,孩子尽管残疾了,但身体素质挺不错,以后或许可以走运动员的路子。

2012年,郭金城被河北省残疾人游泳队选中,开启了运动生涯。尽管训练很苦,但他从来没有任何抱怨。他告诉记者:“走体育这条路我挺适应,这么多年过来了,其实还好。”

“还好”的背后,是不断付出的艰辛。教练刘振雷告诉记者,无臂运动员游泳首先要掌握身体平衡,“光靠腿的能力是不行的,如果腰松、背部肌肉群拉不起来,就难以提供支撑。我们基于运动员的特点,着重对肌肉群和核心力量的练习。”

今年8月到英国曼彻斯特参加2023年残疾人游泳世锦赛前,郭金城一直没有将50米自由泳的成绩游到30秒以内,无论如何都难以突破。世锦赛前,刘振雷劝说郭金城放松心情,还带着他去街边小店剃了个头,花了17英镑。

结果在男子自由泳S5级预赛,郭金城终于游进了30秒,随后的决赛,他以29秒78的成绩打破世界纪录夺冠。“就像过了个坎,游进30秒没有那么困难了。”郭金城告诉记者。

被誉为“中国飞鱼”的他,在杭州亚残运会50米自由泳比赛出发时嘴咬毛巾,冲刺时用头触壁,以30.01秒的成绩一头“撞破”了自己在预赛中创造的亚残运会纪录,夺得金牌。

比赛中,郭金城腿部飞速冲击水冲的场面被网友笑称为“涡轮增压”,不少网友表示,被郭金城拼搏进取的坚强意志打动,当场泪目。

“长年练习,以头撞壁已经不会有危险。”郭金城说,“这次没有游进30秒主要是因为途中换气时呛了半口水,不过这种情况不常见。我心态挺放松的,正常发挥就可以。”

随着杭州亚残运会落下帷幕,郭金城的下一场“战役”是明年的巴黎残奥会,“冬训要开始了,我要积极备战。”

郭金城也非常挂念自己的家人。“这些年,家人给予我非常大的支持。我因为训练和参赛,常年不在家,很想念他们,每周总有两三次和家人通话。”他觉得,体育真正改变了自己的人生,“提升了我的自信和生活自理能力。常年在外的好,大部分时间都是一个人,往后就算退役,照顾好自己的没有问题。”

### 运动员 李露

### 获胜后,她和老公幸福相拥

本报记者 顾磊

“你辛苦了,过来抱一下吧。”在混采通道,李露向老公喊话,两人隔着栅栏来了一个幸福的拥抱。

在杭州亚残运会女子100米T47级决赛中,李露摘得金牌。赛后,她第一时间看向观众席,寻找老公王毅航。她说:“胜利是属于我们两个人的。”

李露是河南省郑州市一名农家女孩,小时候因电击失去左前臂。幸运的是,她的运动天赋被及时发现。2009年,读小学六年级的李露被郑州市残联选中,培训了3天,就在南阳市首届残疾人运动会上获得

100米比赛冠军,一鸣惊人。

随后,只训练了10多天的李露参加了河南省第五届残疾人运动会,在100米、200米和400米比赛中拿到了3个第三名。

之后10余年,李露一步步迈向运动生涯巅峰。2013年亚洲青年残疾人运动会上,她拿到了3项冠军;2016年里约残奥会,她获得女子田径T46级400米冠军;2018年第三届亚残运会上夺得3项冠军,成就大满贯。此外她还在2019年和2021年连续获得全国残运会T47级别100米、200米、400米冠军。

今年29岁的李露,脸上永远都有阳光的笑容。她说,体育改变了自己的人生,这些年来,不仅收获了荣誉,也建立了美好的家庭。

夺冠后,李露面对媒体的闪光灯侃侃而谈,不远处,一名穿着黑色T恤的高个男子用手机记录着这一场面。他就是李露的老公王毅航,也是她在河南省队的主教练。

王毅航话不多,面对媒体镜头,有点羞涩。为了让李露训练好,除了做好教练工作,王毅航有时候还得“哄”好闹情绪的她。

“就是陪她一起训练。她跑一圈,我也跑一圈。她跑10圈,我也会跑10圈。”王毅航说,“我们通过科学训练来安排工作,针对她这种老队员,训练量不会很大,但要尽可能地让她保持好的状态。”

只要有比赛,王毅航都会尽可能地陪伴在李露身边。作为前运动队员,他曾有个心愿,就是拿到亚运冠军,“如今这个梦想老婆帮我实现了。”

谈起未来,李露和王毅航仍期待在明年的巴黎残奥会上获得荣誉:“要尽力比赛,能坚持多长时间就坚持多长时间。”

