



2022年北京冬残奥会上，双下肢瘫痪的运动员杨洪琼勇夺3枚金牌，成为第13届冬残奥会上夺得金牌数最多的中国运动员，被授予“北京冬奥会、冬残奥会突出贡献个人”称号，并在人民大会堂代表冬残奥会运动员发言。走下体育赛场，从运动健儿到纪检监察干部、政协“新兵”，云南省政协委员杨洪琼迅速转变角色，积极调研残疾人的现实需求，在省“两会”上建言献策。她说她要——

“用奋斗的青春告白祖国”

——访冬残奥会冠军、云南省政协委员杨洪琼

本报记者 郭帅

“想让更多人感受那份温暖和力量”

云南曲靖会泽县，梅花在冬日的暖阳下吐蕊绽放，花间蜂蝶纷飞，小鸟枝头觅食。接受记者采访当天，云南省政协委员杨洪琼刚刚完成会泽县第一中学的宣讲活动，正在赶回曲靖市内的路上。

自2022年北京冬残奥会上勇夺3枚金牌后，宣讲残奥会精神成了杨洪琼工作生活中重要的一部分。“这个过程中，自己也在不断成长和进步。”杨洪琼笑着告诉记者，“其实开始是有些‘发憊’的，因为运动员的生活相对比较封闭，不擅长表达。但是现在我很愿意和更多人分享自己的故事，一站上讲台，情绪就会特别饱满。”

杨洪琼说，改变缘于一个小女孩。有次去一个镇上的中学宣讲，学校老师告诉杨洪琼，这里的大部分孩子都是留守儿童，很多性格封闭、不愿意沟通，他们尝试了无数办法仍然效果甚微。

“很心疼这些孩子，我也生长在山村，能理解那种孤独。”那次，杨洪琼用朴素的语言、真挚的情感、生动的事例讲述了自己的奋斗故事。“活动结束后，一个小女孩红着眼眶过来跟我说了很多她曾经患上抑郁症的经历。她的老师知道后特别惊讶，因为之前多次找这个女孩谈心，女孩始终闭口不谈。”

小女孩的事情让杨洪琼颇受触动，也越来越用心准备每一次宣讲活动。“如果没有国家的帮助和培养，我可能从没见过大山外的世界，还在为身有残疾而自卑、敏感。但因为生于这个时代，我不仅走了出来，还有幸站上了最高领奖台。”杨洪琼动情地说：“曾经，一束束光刺破了我人生中的阴霾，如今我也想成为一束光，用我的经历告诉那些暂时身处黑暗的朋友，只要心里有光，就总有一天能实现自己的人生价值。”

不久前的杭州第4届亚残运会开幕式上，作为亚残奥委会会旗执旗手，杨洪琼等8名残疾人运动员手执会旗穿过场地。看到这位阳光自信的女孩走过会场，很多人想起了2022年北京冬残奥会上的那一幕：“中国万岁！”在越野滑雪女子长距离（坐姿）比赛中，第一个冲过终点的杨洪琼情不自禁地高呼。

“当时那句‘中国万岁’真是有感而发。”杨洪琼动情地说：“在我心里，没有强大的祖国就不可能拿到这样的成绩。虽然不幸意外致残，但生于这个时代是我最大的幸福。如今作为云南省政协委员，我想让更多人感



杨洪琼近日到会泽县第一中学进行残奥会精神宣讲，活动深受学生们欢迎。

受到这份温暖和力量，用奋斗的青春告白祖国。”

为梦想插上翅膀

采访正式开始时，月亮已经高高地悬挂在夜空中，时针已指向“9”。

“从会泽回来就开始忙单位的事，刚下班。”杨洪琼语气轻快，阳光开朗。2022年9月，退役后的她成为曲靖市纪委监委的一名纪检监察干部。“因为性格比较内向嘛，我想逼自己一下，尽快成长。”

接受记者采访时，杨洪琼多次提到人生中的诸多“没想到”。“没想到在家甚至不能自理的自己有一天能够走出大山；没想到自己会成为一名专业运动员；没想到还能在29岁的年纪从篮球运动员转项到完全陌生的滑雪项目；没想到自己可以拿到奥运金牌，还是3枚。”

如今距离2022年北京冬残奥会已经过去近2年，“复盘过去的经历，也许这些‘没想到’其实早已有迹可循。”杨洪琼语气变得严肃认真。

14岁那年，一场意外导致杨洪琼双下肢瘫痪，这个原本阳光开朗、正值豆蔻年华的女孩从此人生“改了道”，“那时候一张床几乎就是全部天地，你可能想不到，七八年的时间，我几乎没出过门，不想面对自己再也站不起来这个事实。”回忆起人生中的“至暗时刻”，杨洪琼至今记忆犹新，“亲朋好友的爱和包容，给了我非常多的支持，也让我开始慢慢思考未来的人生。”

22岁那年，杨洪琼决定走出大山，重新回到校园。“家里条件并不

好，但父母非常支持。”也是这个决定，让杨洪琼的人生迎来了转机。一次校运动会上，她的表现被教练看中，从此开启了自己的体育事业。从残疾人举重到轮椅篮球，杨洪琼成了一名专业运动员。

“开始每天在摔跤，教练打趣地给我起了个外号叫‘杨每跤’。”伤疤、冻伤，从此和这个倔强的女孩形影不离。年龄大，起步晚，杨洪琼靠休息时间给自己加练。夏天在30多摄氏度的天气下挥汗如雨，冬天又在零下20摄氏度的雪地里“蹒跚结冰”，“我不是聪明的孩子，‘笨鸟’只能先飞，才能追上别人。”杨洪琼说。

“前期因为对雪上项目的一无所知，整个人是兴奋的；中期因为训练的枯燥以及成绩一直不理想，可能是煎熬；到后期就开始变成享受。对于一个行动不便的人而言，每次在雪场上都感觉整个人是自由的，好像插上了一对翅膀。”总结自己4年的滑雪历程，杨洪琼如是说。

4年训练，杨洪琼很少有机会回家。北京冬残奥会拿到第一枚奖牌的那天晚上，她给父母打去了电话，“爸妈，我拿到牌了，以后我养你们。”杨洪琼说，“说完我们都哭了，这一直是我心里的一道坎，不想成为家里的负担。如今通过努力，我不仅可以养活自己，还能给父母好

的生活。心绪一下就打开了。”

以体育精神履责于行

退役近2年，杨洪琼还会常常想起2018年全国残疾人越野滑雪锦标赛的场景。那是她入队后的第一场正式比赛，在一个急拐弯下坡时，她重心一歪直接摔出了赛道，“雪板都摔成了两半。”

“当时和一个退赛的队友紧急借了雪板，继续滑。第一次参加比赛对我有很重要的意义，爬我也要爬到终点。”杨洪琼笑谈间带着股倔强劲儿。

“那天风很大，气温将近零下20摄氏度，雪片进入手套，手马上就僵了。”杨洪琼记得，她滑到最后时，整个赛场只剩下教练和裁判，“其实当时腰还是带着伤的，教练也很担心，几次劝我弃赛。但冲过终点线的时候，我心里特别满足。即使是倒数第一，但我是有成绩的，没有放弃。”

“这样的时刻很多。”杨洪琼告诉记者，体育带给她的，绝不仅是那些奖牌。“体验到了挑战自我、超越极限、享受胜利的喜悦，也学会了面对失败、坚持不弃的坚韧。带着这样的精神，我终于不再是那个因为困难和挫折把自己封闭起来的小女孩。”

今年年初，杨洪琼身着一身正装出现在云南省“两会”会场，虽然衣着变了、身份变了，但是轮椅背后挂着的还是那个“beijing2022”的纪念款双肩包，“它对我有着特别的意义，也一直提醒我自己的初心和背后的体育精神，自强不息，战胜自我，超越自我。”她说。

“作为政协‘新兵’，很激动也很忐忑。政协委员不仅是荣誉，更是沉甸甸的责任。”轮椅上的杨洪琼深知残疾人朋友“急什么”“盼什么”，“帮扶一名困境残疾人，就是温暖了一个家庭。”云南省“两会”上，她积极为残疾人发声，针对残疾人就业、无障碍环境建设等问题建言献策。

“将近一年的政协委员经历，不仅拓宽了视野，也逐步加深了对政协，特别是协商民主的理解。”杨洪琼说：“我很珍惜这个为民发声的机会，除了为残疾人朋友鼓与呼，未来我也希望让体育的阳光温暖更多的孩子，为我们残疾人体育事业‘叫叫好’‘鼓鼓劲儿’。相信以体育精神履责于行，发挥运动员的拼搏劲儿，一定可以上交合格的履职‘作业’，帮助更多有需要的人解决实际问题。”

“中国好人”“云岭楷模”“2022年度残疾人事业新闻人物”……近两年，杨洪琼获得诸多荣誉。“成绩属于过去，更努力地奋斗才能赢得未来。我如今的目标，就是做好本职工作，同时履行好委员责任。”杨洪琼说：“就像我一直做的那样，认真地做好当下的每一件事，让自己没有遗憾，剩下的交给时间。”



“无声咖啡师”：

在醇香中用心“研磨”生活

黄洁瑜 本报记者 赵莹莹

“刚入口感觉苦苦的，但如果用嘴唇轻轻一抿，再让它在舌尖上稍稍停留一会儿，就能发现一种特别的味道。”24岁的若楠打着手语，回忆起第一次喝到咖啡时的感觉——微苦，回甘。

她喜欢这种味道，并且相信生活也是如此，峰回路转，先苦后甜。

大学毕业，患有听力障碍的若楠持续了一年多平面设计工作，但苦于与人沟通困难而辞职。之后，她做过兼职面包师，前段时间又开始摆摊卖冰粉……

“冬天一来，冰粉不好卖了。”随着手指的动作，若楠轻蹙了下眉头，随即边“说”边舒展笑容，“机缘巧合，我在网上看到爱德基金会‘无声咖啡师’项目正在招募学员，一下子就心动了。”

这是一个为有志于成为咖啡师的聋人朋友提供咖啡技能与就业的融合培训，完成定制职业培训课程学习，并对通过技能考核达到就业水准的优秀学员提供实习和工作机会的推荐。今年11月—12月，“无声咖啡师”项目开始了第一期技能课程培训。

一技之长、固定工作、自我价值……脑海里接连冒出的美好词汇，推动着若楠当即鼓起勇气报了名。她脑海中的这些美好词汇，也契合了爱德基金会1年前启动“无声咖啡师”项目的初衷，聚焦听障人群职业技能培训、就业融合发展、社会公益倡导三大领域，通过优质、全面的技能培训及融合就业在岗培训，提升听障人群职业幸福感和认同感，营造开放、平等、包容的就业环境和社会氛围。

其实若楠大学时也参加过一次“咖啡培训”。尽管全程配备了手语翻译，但具体的操作步骤还是难以从听障者的角度分解细化，“那次就是象征性地体验一下吧。”

很快，若楠收到好消息，带着憧憬与羽翼走进“无声咖啡师”的“课堂”。“系统、专业，全程有听障老师，上课的讲师也懂一些手语，所以很多细节都可以沟通得很明白，而且有一些专门适配听障者的小技巧。”培训过程中，那些意想不到的体验，让她一次次享受惊喜，但又面临着考验。

在咖啡打发环节，健全人通过听来判断牛奶什么时候会起泡，什么时候该加热，大概什么时候完成打发……但听障者听不到蒸汽棒的声音。考虑到这个问题，老师为打发环节进行了“无声版”的表述：进气起泡两秒，之后加热到60至65摄氏度左右——把靠“听”的步骤转化成靠“看”和“摸”，把每一



无锡滨湖慈善基金会聘请政协委员担任顾问

本报讯 江苏无锡市滨湖区慈善基金会近日举行聘请仪式，邀请3位来自相关领域的区政协委员担任法律顾问、文化顾问，3位委员将共同各取所长、各尽所能助力滨湖区慈善事业高质量发展。

滨湖区慈善基金会理事长程红表示，邀请政协委员中的专家担任法律顾问、文化顾问，是依法行善的重要保证，更是弘扬慈善文化的重要举措。

滨湖区政协副主席周军说，区政协将一如既往地关心和支持滨湖慈善事业的发展，充分发挥自身凝心聚力的团结优势、人才荟萃的智力优势、联系广泛的界别优势，积极做好宣传和发动工作，引导更多政协委员投身到慈善事业中。

活动当天，滨湖区政协委员、无锡灵山慈善基金会理事长王文还为首期滨湖慈善大讲堂开讲第一课。（何基刚）

江苏常熟:打造爱国主义教育“慈善线路”

本报讯（记者 郭帅）连日来，在江苏省常熟市，一条将慈善事业与爱国主义教育有机结合的线路，引来80多个市内外团队前来学习参观。

常熟市打造的这条“慈善线路”上，包含了慈善超市项目、青少年公益视力保护工程项目以及常熟慈善文化园实体阵地、市慈善总会慈善成果展等内容。人们走完线路全程便能一睹常熟市的慈善风采全貌，从一个个鲜活的慈善事例中感悟新时代爱国主义精神，深切体会大众慈善的磅礴力量。

据了解，常熟市慈善总会坚持“物质慈善、文化慈善”两手抓，着力打造“江南福地善美常熟”慈善品牌，2017年至今累计募集款物5.41亿元，惠及群众20.6万人次，“小城大爱·善美常熟”已成为城市的亮丽名片。



“暖冬行动”帮扶困难群众

连日来，四川省泸州市纳溪区政协组织机关干部、政协委员走村入户开展“暖冬行动 守护民心”暖冬惠民活动，面对面宣传医保养老、乡村振兴等政策，为独居老人、孤儿、低保户、残疾困难家庭等特殊群体人员，送上棉被、棉衣等御寒物品和生活物资，切实解决群众的实际困难。图为慰问困难群众现场。（贾宁 周超华 摄）



城市“无碍”推动社会“有爱”——

厦门首创“残健融合市民节”

本报记者 照宁

“我们举办这场活动的目的是消除残健之间的隔阂、壁垒，创造彼此间交流学习机会，增进相互了解与包容。为残疾人和健全人创造一个彼此看见、平等了解、相知相融的机会。”12月5日，厦门市残联理事长许霖在首届“爱心厦门—残健融合市民节”启动仪式上说。

在国际残疾人日期间，厦门市残联首创“爱心厦门残健融合市民节”，开展了“音爱相伴·逐梦同行”音乐舞蹈诗、“点亮星空·守护未来”荧光伴跑融合、“书香有爱·诵读无碍”音乐诗歌朗诵会、“邻里搭把手·屿你共前行”残健共融互动、“聆听画音·看见心声”精神残疾预防宣教5大系列残健融合活

动，活动吸引了众多厦门市民积极参与，增进了残疾人和健全人之间的相互了解。

残疾人事业是中国特色社会主义事业的重要组成部分，扶残助残是社会文明进步的重要标志。当前，厦门市残疾人事业飞速发展，以城市“无碍”推动社会“有爱”，全社会获得感、幸福感、安全感与日俱增。越来越多的残疾人积极参与融入社会的各行各业中，创造出自己的精彩人生。

“厦门有4.9万多的持证残疾人，在残疾人融入社会生活、共享发展成果的过程中，搭建残健融合的桥梁，有助于残健群体共同绘就厦门残健共融的动人画卷，共享美好生活。”活动主办方介绍说。

据了解，在“爱心厦门—残健

融合市民节”多项系列活动中，主办方始终秉持“残健融合”的理念，在各项系列活动中残疾人和健全人互相协作，共同完成活动。在“音爱相伴·逐梦同行”音乐舞蹈诗活动中，从策划、演职人员到观众，都是一半残疾人、一半健全人，残健艺术家的才情通过艺术融汇在一起，展示了残健融合的艺术魅力；“邻里搭把手·屿你共前行”残健共融互助活动则侧重在社区的残健融合，注重发挥残疾人的优势，吸收残疾人加入邻里互助队伍，让残疾人真正融入社区。这些活动让残疾人和健全人有更加深入的了解，让健全人看见残疾人坚强勇敢，感受到残疾人努力拼搏不服输的精神力量；也让残疾人拓宽视野，提升社会生活能力，更好地融

入社会。

“这场活动让我们深受鼓舞，不仅展示了残疾人朋友多才多艺的一面，也让我们感受到，我们可以像普通人一样被对待、被认可，我们可以和他们做朋友，共创美好未来。”参与此次活动的视障人士常光军说，“残健融合市民节”为爱心厦门增添了一道亮丽的风景线，希望这个活动能够持续下去。

“残疾人事业需要改革创新，为此我们不断开拓残疾人事业发展新路径，推进残健融合，以此营造更加友好包容的社会环境。”许霖表示，厦门市残联将推动残疾人事业全面协调可持续发展，奋力“跑出”高质量发展“加速度”，为残疾人托起“稳稳的幸福”。