



点赞! 亚残运会上的“宁夏身影”

本报记者 杨淑琼

亚残运会火炬手黄莺： 盲人也能活出自己的精彩人生

“这是我第一次参与火炬传递，非常荣耀和自豪。”10月20日，黄莺作为杭州第4届亚洲残疾人运动会第99棒火炬手亮相杭州。完成传递任务后，黄莺难掩激动的心情，“随着火炬的传递，沿途市民的热情也被点燃，加油呐喊声不绝于耳。火炬熊熊燃烧，一棒接一棒传递，也传递着梦想与力量！”

2岁那年的一次高烧，导致黄莺视网膜色素变性，父母带着她跑遍全国各大城市求医，没有任何好转的迹象，最后双眼只剩下一些光感。从6岁开始，黄莺作为盲童在宁夏特殊教育学校学习，完成了小学、中学学业，在学校坚持自己叠被子、洗衣服。2015年6月，黄莺作为宁夏首位参加高考的盲人学生，用盲文作答，以高出本理科线85分的成绩被武汉理工大学录取。在她的影响下，越来越多的视障学生走上了普通高考的道路，并取得了十分优异的成绩。

大学4年，黄莺付出了超过普通学生几倍的努力，不仅顺利毕业，更获评全国“最美大学生”“中国大学生年度人物”。

黄莺说，在看不见的环境下，对普通学生来说很简单的一件事，自己要付出成倍的努力。一篇学术论文，同学们十来分钟可以看完，她却需要多次听写才能抓住重点。

“我从没有看过黑板，只是在课堂‘听课’。”在大学里，黄莺将课件拿回家，转化成文本文件，使用读屏软件继续学习。她每分钟处理文字的速度超过40字，几乎与一般人使用手机或电脑处理文档的速度一样。

在众多课程中，黄莺感到最困难的是高等数学。学姐口述教学内容，她用盲文记录，再演算做题，于是便形成了“口述—盲文记录—盲文学习—盲文解题”的学习模式。经过努力，她的高等数学考出了97分的高分。

2019年，黄莺保研至武汉理工大学政治学专业。2022年，她又被本校管理科学与工程专业录取，成为一名博士研究生。“盲人也能活出自己的精彩人生！”黄莺说。

火炬传递50米的距离，对黄莺来说弥足珍贵，也是不小的挑战。“当时非常紧张，我一直告诉自己，这么大的活动，一定要拿出最好的状态，不能出现任何差错。”

正式传递前，黄莺与视障引导员进行了多次演练模拟。“我的视障引导员是浙江特殊教育学校的老师，我们一直在互相鼓励、互相打气，一定要把这件事做好！”黄莺介绍，“与前后棒火炬手交接棒的时候要一起做交接动作：与98号火炬手交接棒时要‘比个心’，与100号火炬手交接棒时要‘点个赞’。一开始大家都很担心做动作时我掌握不好时间，经过几次磨合，我和前后火炬手约定在需要转身时候他们及时提醒，就这样在大家的互相合作下我顺利完成了火炬传递。”

亚残运会火炬手高伟强： 努力为宁夏残疾人事业做实事做好事

“这次能够担任亚残运会火炬手，感到非常荣幸。”10月19日，在杭州亚残运会火炬传递活动中，从宁夏走出去的记者高伟强担任第74棒火炬手。

火炬传递现场，上一棒火炬手李豪左手举着火炬，右手拄着拐杖。高伟强手中的火炬被点燃，他紧紧搂着李豪，正如以往搂着很多残障朋友一般热情。高伟强是浙江省选送的火炬手，除了浙江省“残疾人事业爱心大使”的身份，他还是宁夏“残疾人事业爱心大使”和宁夏残疾人福利基金会第五届理事会理事。

高伟强生在北京，长在宁夏，曾是中央广播电视总台高级记者。“我的小学和中学是在银川读的，后来又在宁夏电视台当了10年记者。离开宁夏30年了，我无时无刻不想念家乡。现在不论走到什么地方，都会让我难忘。”高伟强和亚运会非常有缘。1990年，他在银川参加了北京亚运会东北路主火炬在宁夏传递的活动的报道，并跟随火炬到北京，参加了东北路主火炬进京交接仪式报道。2010年，他还全程参与了广州亚运会火炬传递活动报道及广州亚运会报道。“当知道自己入选亚运会火炬手后，心情久久不能平静。中国残联是我负责报道的领域之一，多年的采访，我和许多残障朋友成了好朋友，这次能参加亚运会火炬传递是我一生的荣誉。”高伟强说，“作为记者，我一直参与报道残疾人事业，也是在这个过程中，认识了许多以拼搏奋斗诠释坚强与勇气的残障人士，他们身上有许多值得我们学习的地方。”

心有善善，胸怀大爱，因为对残

中国盲人门球女子国家队队长王春艳： 家乡给我“光明”，我为家乡增光

“家乡宁夏培养了我！”杭州亚残运会盲人门球比赛将于10月23日至27日在浙江塘栖盲人门球基地门球馆举行，即将出征的中国盲人门球女队队长、主力队员王春艳说。王春艳是一位来自宁夏盐池县的“00后”小将，前不久在英国伯明翰举行的2023年世界盲人运动会女子盲人门球决赛中，她和队友以3比0的绝对优势一举夺冠，并获得了2024年巴黎残奥会入场券。

“如果不是宁夏残联主动联系我，推荐我去宁夏特殊教育学校学习，我就没有机会接触并练习门球，更不会得到王珂老师的指导到国家队训练，站在世界盲人运动会的舞台上为国争光！”王春艳出生时就失明，被判定为视力残疾一级。2014年，13岁的王春艳在宁夏残联的联系下转学到宁夏特殊教育学校，2015年在宁

夏特殊教育学校老师王珂的启蒙下开始接触盲人门球。

“春艳是一个非常非常有天赋的盲人门球运动员，也非常刻苦。”王珂告诉记者。

盲人门球与一般运动不同，难度很大。由于参赛选手视障情况不同，为公平起见，所有选手都必须佩戴眼罩。戴上眼罩后的运动员需要根据触觉来确定自己在场上的位置、面对的方向，再通过听球球的响铃声来判断球的方向、速度、进攻的“球型”，从而判断如何防守进攻。这需要运动员通过大量的训练来适应。

16岁时，在恩师王珂的推荐下，王春艳来到杭州塘栖盲人门球基地接受系统训练。

接触盲人门球后，王春艳发现自己的未来还有其他的可能：“盲人门

球的无私帮助，高伟强曾获得2019年度全国助残新闻人物、中国听力语言康复研究中心40年贡献奖，是浙江、吉林、宁夏、湖北及上海市、无锡市的“残疾人事业爱心大使”，同时也是北京市无障碍环境建设监督员。高伟强默默奉献在关爱残疾人事业中，从宁夏南部山区、到城市普通残疾人家庭、听障儿童的随班就读、孤独症儿童的康复训练、肢体残疾人的出行、农村残疾人的脱贫致富、残疾疾病预防等不同领域，都留下了高伟强在宁夏关爱残障朋友、关注困难群体的足迹。

“今年的10月10日，我当选为新一届宁夏残疾人基金会理事，觉得自己的责任更重了。作为基金会理事，我要参与到帮扶更多残障朋友的工作中，努力为宁夏残疾人事业做实事、做好事。”高伟强说。

“盲人门球让我变得更加自信了。”这是王春艳开始盲人门球运动员生涯后的感悟。

2017年全国锦标赛第一名，迪拜亚青赛第一名，2019年全国第十届残运会第一名，2021年全国十一届残运会第一名，2023年英国伯明翰世界盲人运动会第一名。耀眼的成绩，来自面对黑暗的永不服输、身处黑暗的不懈坚持。

“每天都在练，三点一线的训练已经是常态了，有时甚至累得吃不下饭……但是转念一想，既然练了就要给自己争口气！”由于疫情，加上参加今年的世界盲人运动会和备战亚残运会，她已经3年没有回宁夏了。“希望自己稳定发挥，取得好成绩！为国争光，为家乡争光！”对于本次亚残运会的目标，王春艳说。

“参加第4届亚残运会国际象棋围棋国家队集训的这几个月，我们每天早晨六点半准时起床吃早饭，然后训练—吃饭—再训练，直到晚上十点半熄灯休息，其间还要进行理论学习和复盘分析、对练等。”10月22日，张筱笛向记者介绍自己的亚残运会集训日程表。

今年，亚残运会首次将国际象棋纳入正式比赛项目。“残疾人国际象棋比赛规则与健全人完全一样，只是供视觉障碍选手使用的国际象棋棋盘与常规棋盘有所不同，它的白色方格下沉，棋子底部有插杆，可以嵌入棋盘中，增加了棋子的稳定性。虽然知道有难度，但我们全体训练的队员都把夺冠作为自己的目标，都盼望能在家门口为国争光、为家乡争光。”经过58天的国家队集训后，张筱笛克服了身体残疾带来的不便和长期封闭高强度训练压力，始终保持着昂扬的斗志。

棋盘上，她是指点江山、横车跃马的将帅；生活中，她却无法独立行走。

张筱笛从小患有先天性成骨不全症（脆骨病），无法独立行走。对于成骨不全症患者而言，轻微的碰撞就会造成严重的骨折，而张筱笛在6岁之前就经历了22次骨折。为了照顾女儿，父亲张郑生放弃工作，全身心陪着女儿做康复训练，辅导她识字、学习。

2007年一次偶然的的机会，张郑生发现12岁的女儿经常摆弄家里闲置的象棋，冷冰冰的胶木象棋似乎有一种魔力，吸引着张筱笛的好奇心。张郑生是个棋盲，连“蹩马腿”都不懂，他几番周折找到宁夏象棋名宿刘泉龙为女儿教棋。有了名师指点，再加上对象棋的痴迷，没过几年，张筱笛就在宁夏象棋界崭露头角，多次在银川市、自治区组织的各类比赛中名列前茅。

翻开张筱笛的履历，可谓光彩熠熠：2010年，张筱笛获得全国残疾人象棋锦标赛亚军；在2011年第八届全国残运会象棋比赛中，16岁的张筱笛作为年龄最小的参赛选手，获得女子组银牌；在2018年辽宁大连举行的全国残运会选拔赛上，张筱笛摘得金牌。这些成绩离不开张筱笛的执着和坚持。“成功的路上并不拥挤，因为坚持的人不多。”张筱笛说。在她看来，真正喜爱下棋就要克服一切困难坚持训练，只有持之以恒才会有所收获。“很期待能够和国际棋手一较高下，在更大的赛场上证明自己！”

国际象棋运动员张筱笛：

不惧脆弱束缚，横车跃马为国征战



黄莺

高伟强

王春艳



张筱笛(左一)参加第4届亚残运会国际象棋围棋国家队集训。

(本版图片均由受访者提供)