

# 轮椅上的马拉松:向着明天“奔跑”

## 徐晓萍:用轮椅丈量赛道

本报记者 蔡莞郁

“加油!”9月8日,在2024年宁夏黄河金岸(吴忠)马拉松比赛中,当热情的市民看到跑道上出现了一位坐轮椅的选手时,欢呼声顿时更大了。

加油呐喊声,让选手徐晓萍的干劲更大了:“大家特别热情。路过鼓掌的时候,从我进入他们视野起,鼓声就没有间断过,观众的助威声也特别大,感觉一下子充满了电。”

徐晓萍参加的是21公里的半程马拉松。比赛开始前,大部分人都在进行赛前活动,蹦跳着热身,徐晓萍安静地坐在轮椅上,拉伸自己的手臂和肩颈,她需要靠上肢“跑”完21公里。

“挑战嘛!人生就是充满着挑战。”徐晓萍并不觉得前方的赛道有压力,反而还有点兴奋,平时的锻炼让她对完赛充满着信心:“日常锻炼我都‘滑’10公里,我觉得半马没有问题!”

随着开跑指令发出,她和其他参赛者一起,开始了这场体力与意志的较量。她在人群中穿梭,如同一道亮丽的风景。

2小时16分,第一次参加半马就取得这样的好成绩,徐晓萍很开心,但不只是为成绩开心。“中间有一段上坡,有好几个跑友觉得我可能有点困难,都来帮助我。半路还遇到了两个消防员,他们一直跟在我身边,说一定要把我安全‘护送’到终点,特别暖心。”徐晓萍说。

徐晓萍开始接触马拉松这项运动后,意外发现自己的天赋,从2公里都坚持不下来到完赛21公里,仅用了一年的时间:“去年在阿拉善盟有一场10公里的轮椅马拉松活动,残联问我要不要去尝试一下。我也想挑战一下自己,就提前练习了一段时间。没想到在那次比赛中,我呛着风,还‘跑’到了女子组第五名。”

在日复一日的训练中,徐晓萍开始喜欢上这种辛苦但快乐的运动。锻炼身体的同时,她还结交了一群志同道合的好朋友,生活变得有趣了。“以前我总会给自己一些局限性,害怕面对新鲜事物。但参与了后就发现很多事没有那么困难,只要自己有信心就能成功。”徐晓萍说。

现在的徐晓萍阳光开朗,难以想象她曾经是一个不爱说话,习惯性封闭自己的人。徐晓萍天生腿疾,随着年龄增长,她慢慢开始拄拐、坐轮椅。“一开始拄拐的时候,我不愿意出门,不想让别人看到我的拐杖,害怕他们会用异样的眼光看我。但当开始接纳自己的不完美后,我走出来发现周围的人看我时都是善意的,是鼓励的。”徐晓萍发现,自己的心态改变后,人生也发生了极大的变化。

2014年,当残疾人艺术团联系到徐晓萍时,她不假思索地答应了,她想看看自己站在舞台上表演节目是什么样子的。从一开始不适应灯光照在自己身上,到如今她成为了许多活动的主持人,台上的她自信、从容,散发着光芒。

在徐晓萍看来,只要相信自己,付出努力什么事都能做到。这次来吴忠参加马拉松,徐晓萍的出行方式出乎意料,她选择自己驾车。“我驾照都拿到3年了,当时学习的时候也很快,一个多月就拿到驾照了。别人用脚开车,我用手开车,没什么太大差别。”徐晓萍有些骄傲地说。

“我希望能让更多的残疾朋友看到,只要想做,我们就可以做很多事情。”徐晓萍话语简单而有力,传递出一种积极向上的力量。



徐晓萍展示奖牌。本报记者 蔡莞郁 摄



开跑前的马梅(右一)。本报记者 杨玉瑛 摄

## 马梅:体育运动让我看到一束光

本报记者 杨玉瑛

“体育运动让我看到了一束光。只要有赛事我就愿意参加,体验这么多人一起跑的感觉。”9月8日,随着2024宁夏黄河金岸(吴忠)马拉松开跑时间一分一秒地逼近,赛前拉伸的口号在健康跑D区检录口上方响起。

马梅在队伍第一排,双手扶着轮椅,与160余位残疾人朋友们一起热身,蓄势待发。

马梅出生于西吉县兴隆镇的一个农村家庭,成家后在县城开早餐店,一家三口其乐融融。直到2013年的夏天,马梅在维修自家房屋时,不慎从房顶摔下,经送医救治,最终因脊髓严重损伤致一级伤残,从此与轮椅为伴。

“我从一个健康人到突然瘫痪,心理上受到很大创伤。”事发2年多,马梅一直无法接受这个现实,自闭寡言,不愿意走出家门。后来,在亲朋好友的开导鼓励下,马梅逐渐接受现实。2018年,她到马兰刺绣有限责任公司刺绣生产车间做工。

2021年,西吉县残联推荐她参加残疾人运动员选拔。能不能适应外面的环境?能不能胜任运动员的新身份?从未出过远门的马梅,心里的顾虑接踵而至。

不轻言放弃的人总想试一试才甘心。马梅从此进入残疾人体育运动领域,第一次接触到轮椅网球项目,后来逐渐开始练习轮椅竞速。在训练和比赛过程中,她结识了更多朋友,见识到更广阔的天地后,想法也在不知不觉发生改变。

每次训练,马梅都会比别人付出更多的时间,轮椅网球水平逐渐有所提升。2021年的广州全国残运会上,她获得女子单打第四名和团体第四名的成绩。2023年的自治区首届残特奥会上,因没有网球项目,马梅改训并参加轮椅竞速项目。该项目既考验耐力又考验爆发力,马梅在训练中一次次打磨手,但仍然坚持了3个月,最终在9月8日的女子T54级200米比赛中,摘得宁夏首届残特奥会的首枚金牌。

“万物皆有裂痕,那是光照进来的地方。”对马梅而言,“体育运动就像一束光”,照亮了生活的裂痕,照亮了曾经封闭的她。“是这束光陪我走出阴霾,走出自己狭小的生活圈,走到了另一片新天地。发现世界对我们很友好,有很多美好的事物值得期待。希望更多的友友能勇敢地走出家门,在外面找到自己的闪光点,勇敢做自己。”马梅说。



志愿者们为残疾人运动员提供一对一服务。宁夏日报报业集团全媒体记者 乔新宇 摄

## 马丽:挑战自我勇敢追求梦想

宁夏日报报业集团全媒体记者 杨淑琼/文 乔新宇/图

9月8日,2024年宁夏黄河金岸(吴忠)马拉松激情开跑。在这场体育盛宴中,一场别开生面的轮椅欢乐跑同场举行。

在这群勇敢的身影中,53岁的残疾人马丽努力地用双手推轮椅飞驰在赛道上。马丽渐渐有些体力不支,放慢了冲刺速度。这时,一位陌生的健全跑友出现在她身旁,用那双温暖有力的手,轻轻推动着她的轮椅。在跑友的助力下,马丽更加坚定地冲向终点。当她们携手冲过终点的那一刻,周围响起了掌声与欢呼声。

“虽然只是个动作,那一瞬间却让我重新找回了动力,拂去了心中的疲惫与无助。”赛后的马丽,一边向记者介绍,一边展示着她和这位陌生跑友珍贵的合影留念。镜头下,两人并肩而立,笑容满面,背后是那条见证了她们共同努力与拼搏的赛道。

幼时的马丽,因患小儿麻痹症,被迫面对一个不再平衡的世界——支腿因肌肉萎缩而越来越纤细,另一支则因长时间的支撑显得异常粗壮。这曾让她无数次在镜子前黯然神伤,被自卑的阴影悄然笼罩。但幸运的是,在她最无助时,身边的朋友用无尽的爱和鼓励,为她点亮了一盏明灯。

“记得小时候,每当我因为腿的问题哭泣时,小伙伴们总是围在我身边,告诉我:‘马丽,你跟我们一样棒,甚至更坚强!’”



马丽(中)与跑友合影留念。

她们的笑容和话语,让我慢慢学会了接受自己,也让我相信,内心的强大才是真正的强大。”马丽回忆起这段经历时,依旧十分感激。

岁月流转,马丽没有让童年的阴霾继续笼罩她的人生。她积极投身于残疾人事业,用自己的经历激励和帮助他人。一次偶然的机会,她萌生了参加残疾人体育比赛的想法。“我特别喜欢比赛时的那种氛围,那种拼搏、自信的感觉也让我想证明我自己!”马丽说。

今年的马拉松是宁夏第一次残健融合的马拉松比赛。这场比赛,不仅是对参赛者体力与意志的考验,更是深刻展现了社会的包容与理解。

“比赛的时候,我听到了各种各样的鼓励声,‘加油,马丽!’‘你可以的!’……这些声音仿佛有魔力,让我瞬间充满了力量。”马丽感慨地说:“我深刻感受到了大家的友爱和支持,这让我更加坚信,残疾并不是障碍,而是我们更加坚强和团结的理由。”

作为银川市肢体残疾人协会主席,马丽将继续积极推动残疾人体育事业的发展,鼓励更多残疾人走出家门,参与体育锻炼和社会活动。“我希望通过我的经历,告诉所有残疾人朋友,无论遇到多大的困难,都不要放弃自己。我们要敢于挑战自我,勇敢地追求梦想。同时,我也希望社会能够更加关注和支持残疾人事业,让我们共同营造一个更加包容、和谐的社会环境。”马丽说。

## 逆风翱翔 织梦同行

宁夏日报报业集团全媒体记者 杨淑琼/文 乔新宇/图



杨世全。



顾小菜。

9月8日,在2024年宁夏黄河金岸(吴忠)马拉松的赛道上,来自中卫市久恒希望之家脊髓损伤服务中心训练基地的残疾人运动员,冲出起点。赛道两旁的观众用掌声和欢呼声,为这群轮椅上的勇士加油助威。

杨世全和顾小菜也在这支队伍里,挥洒着汗水。

来自海原县三河镇的29岁青年杨世全,自幼患有先天性小儿麻痹症。面对生活的重重挑战,他从未放弃过对梦想的追求和对自我的超越。2021年,是杨世全人生中的一个重要转折点。这一年,他走进中卫市久恒希望之家脊髓损伤服务中心,开始了自己的专业训练生涯。在这里,他不仅得到了专业的指导和科学的训练,更重要的是,找到了属于自己的舞台。在2023年自治区首届残运会上,他一举夺得男子T54级200米、400米、800

米金牌以及T53/54级1500米银牌。2023年和2024年,他更是连续两届夺得全国轮椅马拉松比赛的冠军宝座。这一系列成绩不仅证明了他的潜力,更展现了他对体育事业的热爱和执着追求。

“体育运动让我受益颇多,以前我因为抵抗力不高而频繁生病感冒,在经过系统的训练和科学的调养后,如今的我很少感冒生病。在未来的日子里,我希望能够继续保持这种良好的状态,实现自己的梦想!”杨世全说。

27岁的顾小菜,曾是中国人民解放军某部队一名下士。2018年7月10日,他不幸被重物砸伤,导致胸11、12爆裂性骨折,术后截瘫。突如其来的变故,让顾小菜陷入深深的绝望之中,甚至一度连话都不愿意说。

2022年,顾小菜的生活翻开了新的一页。他得到了到中卫市残疾人训练基地参加训练的机会,这对他来说既是挑战也是机遇。在教练悉心指导下,顾小菜展现出了体育天赋:2023年,顾小菜参加了宁夏首届残特奥会,并在F55级铁饼、标枪、铅球项目中一举夺得三枚金牌。如今,顾小菜变得更加开朗和自信。他用自己的故事激励着身边的每一个人:“无论遭遇多大的困难,只要我们不放弃、不抛弃,就一定能够迎来属于自己的春天。”

在马拉松赛道上,这些轮椅上的勇士不仅展现了个人出色的竞技水平,更通过团队协作,互相加油、调整战术,共同应对赛道上的每一个难关。大家相互扶持、共同进步,在汗水和泪水中结下了深厚友谊。

体育,让他们走出家门,融入社会的大家庭,也激励着每一个人勇往直前,逆风翱翔,织梦同行。

## 记者手记

在2024年宁夏黄河金岸(吴忠)马拉松的赛道旁,我见证了一幕幕令人动容的场景。这场马拉松比赛不仅仅是残疾运动员们体力与毅力的比拼,更是温暖与爱心的闪耀时刻。我深刻体会到:只要有爱,就能跨越一切障碍。

赛场上,残疾人运动员们以轮椅为舟,以坚韧为帆,勇敢地驶向梦想的彼岸。每一次挥汗如雨的冲刺,都是对生命不屈的赞歌。这些轮椅上的勇士们,用自己的行动诠释了何为“身残志坚”,他们面对困难时的坚持与勇气感染着在场的每一个人。

赛道旁,观众们的加油声此起彼伏,汇聚成一股强大的力量,激励着每一位运动员不断前行。当残疾人运动员冲过终点,那份由衷的敬佩与感动在人群中传递开来,掌声与欢呼交织成动人的旋律。这种氛围,让我深刻体会到了社会的进步不仅仅是物质条件的提升,更是人心的凝聚。

我看到,本次马拉松赛事展现了残健融合的美好图景。从赛事的精心策划到现场的每一个细节,都充满了残疾人运动员的关怀与尊重。吴忠市政府、残联、赛事主办方等各方力量携手合作,为残疾人运动员提供了全方位的无障碍服务。志愿者们更是以饱满的热情和专业的态度,为运动员们提供贴心帮助,无不体现出社会的温暖与力量。

这不仅是一场体育竞技的盛宴,更是一次关于爱、勇气与梦想的盛大庆典。它让我们相信,无论面对怎样的挑战与困难,只要有爱、有梦、有坚持,就能够跨越一切障碍。

## 心中有爱,就能跨越一切障碍

本报记者 杨淑琼