

编者按
在前不久落幕的全国第十二届残运会暨第九届特奥会上,我区残疾人运动员以81金39银34铜的卓越战绩,书写了历史新篇。这份辉煌成绩的背后,是运动员们克服身体障碍,付出超乎常人想象的心血与汗水。他们在赛场上挑战极限、顽强拼搏,让生命绽放出绚烂光彩,生动诠释了新时代残疾人自尊、自信、自强、自立的精神内涵。

每一滴汗水都有光

——记录宁夏残疾人运动员残特奥会上的拼搏与奋斗

本报记者 杨淑琼/文 王晓龙/图

孙林娟：从至暗深渊到金牌领奖台

“我真的做到了！这几年的汗水没白流，教练的悉心教导、爸妈的殷切期望，我都没有辜负！”12月10日，在全国第十二届残疾人运动会广东奥体中心女子标枪F52级比赛现场，宁夏选手孙林娟奋力一掷，标枪划破长空，稳稳落地。刹那间，孙林娟积聚多年的情感如决堤的洪水般喷薄而出——她，夺冠了！

今年38岁的孙林娟来自中宁县，曾经也有着平凡而幸福的生活。然而，2012年那场突如其来的车祸，如同一记重锤，彻底击碎了她原本平静的人生。当时25岁的她，驾车行驶在高速公路上，车辆突然出了故障，在无护栏的路段失控冲了出去，随后翻车。巨大的冲击力让她瞬间失去了知觉，内脏严重受伤。被紧急送到医院时，医生看着她的状况，无奈地摇了摇头，对她的父母说：“没希望了，拉回去能熬几天算几天吧。”更让人痛心的是，她的弟弟在这次事故中当场离世。这犹如晴天霹雳，让这个家庭瞬间陷入了悲痛深渊。

术后，孙林娟的生活陷入了无尽的黑暗。她生活完全不能自理，双手也失去了活动能力，吃喝拉撒全都要依赖父母照顾。那时的她，对未来充满了恐惧和迷茫。“当时我觉得自己活着就是父母的累赘，还不如死了算了，这样他们也能轻松一些。”孙林娟回忆起那段日子，声音有些哽咽。

但父母的爱就像一束光，穿透了黑暗，温暖着她冰冷的心。他们无微不至地照顾着她，鼓励她要坚强地活下去。在父母的陪伴和鼓励下，孙林娟心中那团求生的火焰渐渐重新燃起。

2020年，转机出现了。她参加了宁夏残疾人康复中心举办的脊髓损伤重建班。在那里，她努力学习自己滑动轮椅，还开始尝试自己穿裤子、穿衣服。生活自理能力的提高，让她重新找回了生活的信心和勇气。

2021年初，孙林娟听朋友说宁夏残联正在招募像她这样的重度残疾人运动员。她把这个消息告诉父母后，父母和她一样，心里满是怀疑。“你这身体状况，怎么可能参加运动会呢？”父母担忧地问。但孙林娟心中却燃起了一丝希望，她决定试一试。

训练的过程异常艰苦，每一个动作对她来说都要付出巨大的努力，但孙林娟始终咬牙坚持着。

几个月后，在2021年西安举办的全国残特奥会上，孙林娟站在了赛场上。当她奋力投出标枪的那一刻，时间

仿佛凝固了。最终，她夺得两枚银牌。当听到自己的成绩时，她简直不敢相信自己的耳朵：“我真的做到了！我从来没有想过自己能站在领奖台上。”

然而，命运似乎总喜欢捉弄人。也是那一年，她的父亲突发脑出血，永远地离开了她。“那时候我觉得天都塌了，获奖的喜悦都没有人可以分享了。”孙林娟伤心地说。但父亲的离去并没有击倒她，反而让她更加坚定了继续在体育道路上走下去的决心。

此次比赛，孙林娟再次用实力证明了自己。体育训练不仅让孙林娟的身体状况比刚受伤时好了很多，能够独立完成更多的事情，还让她结识了许多志同道合的残疾人朋友。“和他们在一起，我感觉自己不再孤单，心情也变得越来越开朗。”对于未来，孙林娟充满了期待。“如果有机会，我肯定会继续参加体育赛事，为宁夏争光。我要让更多的人看到，我们残疾人也能创造出属于自己的精彩。”她坚定地说。同时，她也希望那些和她一样曾经身处低谷的人，不要把自己封闭起来。



孙林娟在比赛中。

马占贵：用汗水和坚持换来3块金牌

在全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会上，宁夏运动员马占贵在男子铁饼F52级比赛中夺冠，这是他继在男子铅球F52级、男子标枪F52级比赛中夺冠后，在本届运动会上收获的第三枚金牌。

今年44岁的马占贵来自固原市。2013年12月，一场意外让他的生活坠入深渊。受伤时他处于昏迷状态，在医院醒来时已过去了近10天。其间，医生曾对他的家人表示，他受伤严重，存活希望渺茫，甚至在抢救过程中，大夫让人把孩子带过来见他最后一面。然而，马占贵凭借顽强的生命力，奇迹般地活了下来。

当时，他的颈椎横断错位，伤口从一处拉到另一处，依靠呼吸机维持生命长达两个多月。出院回到家中，他四肢瘫痪，除了头部能轻微左右转动，身体其他部位都无法动弹。吃喝拉撒等日常起居，都需要人照顾。家庭的重担、康复的艰难，如同一座大山压在他和家人身上。

因受伤后所有费用自费，马占贵借了不少钱，想进行康复却因费用太高而无奈放弃。在宁夏工人疗养院康复时，他结识了一些残疾人朋友。回到家中，他在医院建的微信群里看到一条招募残疾人运动员的消息。

曾经热爱运动的他，抱着试一试的心态询问自己是否可以。对方了解他的伤残情况后，表示可以。马占贵还开玩笑地问是否需要费用，得知管吃管住后，他便踏上了体育之路。

2019年，他前往四川训练1个月后，参加了在天津举办的全国残特奥会，虽然乒乓球项目未能取得成绩，但这次经历让他深受鼓舞。他看到了许多伤残程度不同却拼搏不止的运动员，他们的精神感染了马占贵，让他坚定了走这条路的决心。

回到家中，教练送给马占贵一张乒乓球桌，他每天坚持练习，还教会了妻子，夫妻二人时常对打。打乒乓球不仅锻炼了他的身体平衡感，还促进了身体机能。

然而，马占贵的身体状况给训练带来了极大挑战。他只有肩部以上有力量，肩部以下几乎没力气，双手握力不足，腰部也无法支撑身体，每次起身都需要用手撑起，双手同时撑起来时还会往下栽。训练时，手套半个月就会被磨坏几副。

尽管如此，马占贵从未放弃。他按照教练制定的训练方案，刻苦训练。在本次运



马占贵在比赛中奋力投掷。

马宁：轮椅竞速场上的逐梦少年

在全国第十二届残疾人运动会的赛场上，来自宁夏的年轻运动员马宁，在男子竞速轮椅400米、800米、1500米T52级项目中连夺三冠。当被问到从赛场上下来时的心情和身体状况时，马宁激动地说：“拿到金牌肯定非常高兴，但最让我开心的，是看到父亲脸上洋溢的笑容。这些年训练，我爸跟着我付出了很多，拿到金牌，我觉得他的辛苦没有白费！”

2021年，原本平静的生活被一场突如其来的意外彻底打破。当时正在东北电力大学读大一的马宁，在暑假乘车回家途中遭遇严重交通事故。回忆起那惊心动魄的一幕，马宁仍心有余悸：“当时车直接撞上路边护栏，护栏被顶起来，从发动机舱撞进去，又从后面穿出去，车后窗玻璃都被撞飞了。”幸运的是，他当时系了安全带，但巨大的冲击力还是导致他脖子爆裂骨折，颅脑严重损伤。这次意外让他颈椎脊髓损伤，胸部锁骨以下完全失去知觉，从此陷入了高位截瘫的困境，生活无法自理。

受伤后，学校为马宁办理了2年的休学手续，让他在家安心进行康复治疗。然而，随着时间的推移，马宁了解到脊髓损伤是不可逆的，身体状况可能很难恢复到从前，他一度产生了放弃学业的想法。但父亲坚决不同意，在父亲的坚持和残联的帮助下，马宁申请了以网课的形式继续跟学校进度学习，并通过结课考试拿到学分。如今，他已上大四，即将完成学业。

2024年，宁夏残联组织备战残运会运动员选拔，马宁经过3次选拔成功入选宁夏队，从此开启了他的竞速轮椅训练生涯。谈及接触残疾人体育的初衷，马宁表示，一方面是医生建议多运动，通过运动刺激神经再生，帮助身体

恢复；另一方面，在参与训练一段时间后，他发现自己的睡眠和心情都有了明显改善，逐渐喜欢上了这项运动。

在训练过程中，马宁付出了常人难以想象的努力。就拿训练手套来说，比赛时用的手套需要将手握回来，把食指和中指放到竞速轮椅手推圈上，手套这两个位置和手推圈上都有胶皮，以增加摩擦力，防止打滑。训练时间长了，手指关节处会磨出泡，甚至破皮。马宁说：“刚开始训练那十几天，手套稍微一滑，手指头就非常疼，热身几圈后手就麻木了，感觉不到疼了，就那样接着训练。比赛的时候虽然滑得快，会比较疼，但经过大半年的训练，已经适应了，手上也磨出了老茧，这些老茧也能抵挡一些疼痛。”

训练量上，马宁更是严格要求自己。教练设置的训练任务，他每次都超量完成。比如在400米操场上，教练要求热身和定时滑动的圈数，他不仅在短时间内完成，还会想着再多训练一段时间，提升自己的成绩。然而，训练并非一帆风顺，马宁也遇到了瓶颈期。“练了一段时间后，不管怎么练力量还是提升技术，成绩都提不上来，那段时间特别郁闷、焦虑，也很着急。”马宁回忆道。但他没有放弃，而是主动与教练交流，根据教练的指导调整训练方法，最终成功突破了瓶颈。

对于未来，马宁有着明确的规划和目标。他希望能够继续努力训练，提升自己的成绩，进入国家队，参加国际比赛。“这是我的梦想，我会朝着这个目标加油的。”马宁坚定地说。



马宁在比赛中。

杨学花：轮椅上逐梦 赛场上夺金

“残疾并不意味着残废，同样可以在赛场上绽放光芒。”在全国第十二届残疾人运动会女子竞速轮椅400米T52级决赛中，一位身姿坚毅的运动员如一道闪电般第一个冲过终点，斩获了金牌，她就是杨学花。这枚金牌背后，是她无数个日夜的坚持，缘于她对生活的热爱与不屈的抗争。

比赛时，她拼尽全力，用两个胳膊使劲冲刺。那一刻，她忘记了身体的疼痛，心中只有一个目标：冲到前面。

冲刺完下来，丈夫第一时间帮她松开绑带，让手指恢复自由。此时，她的手已经没有了知觉，手指充血，腿也又麻又疼，呼吸急促。但她知道，这一切都是值得的。

杨学花因病致残，在4岁时就慢慢出现了症状，走路变得不稳。到了8岁，她再也无法行走。后来做了矫正手术，她能站起来了，又因意外导致脚外翻。再次手术后脚直了，但腿伤却愈发严重，身体机能不断退化，成年后，生活逐渐陷入半自理状态。

生活中的诸多不便如影随形。上下床需要扶助，上厕所也离不开他人帮忙，洗澡、洗衣服这些对常人来说轻而易举的事情，对她而言却困难重重。然而，这些挫折并没有打倒她，反而让她更加渴望证明自己的价值。

2020年，命运的齿轮开始转动。当时，当地选拔运动员，杨学花跟着丈夫前往参与。看到与自己情况相似的

人都能参加，杨学花心中燃起了一团火：“我觉得我也能行。”从那以后，她正式开启了训练生涯。2020年年底，她训练了一个月后回家。次年4月至5月，她再次投入训练，目标是参加残运会。她最初参加的是投掷项目，铅球和标枪都取得了经验。站在赛场上的那一刻，她感觉自己仿佛置身于梦境之中：“我觉得那都是属于健康人的事，像我这种身体状况的人能当运动员、拿奖项，简直不可思议。”

训练的过程充满了艰辛。教练布置的任务，杨学花总是认真完成。每天晚上，她还会偷偷加练，进行力量训练。被教练发现后心疼地劝她要不要练得太猛，小心受伤。老公看着她每天练得满头大汗，也心疼不已，劝她休息。但她却说：“我只要努力过了，什么奖都不拿我也不后悔。如果不努力，等着拿奖牌，那奖牌也没有意义。”

正是这种执着和坚持，让杨学花在训练中不断突破自我。她心中有一个朴实的愿望：通过努力训练，拿上奖牌，提高自己的生活品质，也让孩子和老公为自己感到骄傲。“这场比赛，我比训练时发挥得还要好，我用自己的努力和坚持，为自己、为家庭、为社会交上了一份满意的答卷。”



杨学花在竞速轮椅比赛中。