

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,书写了历史新高。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。巨大的冲击力让她全身瞬间失去了知觉,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苗渐渐重新燃起。

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。

### 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陷入深渊。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,大夫让家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。回到家后,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。

回到家后,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

动会的投掷项目中,刚开始他也会紧张,因为不了解对手实力。但当他站在场馆里,看到大家都奋力拼搏,心中便只有一个念头:把自己最好水平发挥出来。最终,他在男子铅球、标枪、铁饼F52级比赛中接连夺冠,三次站上了最高领奖台。

当被问到投出6.6米的那一刻在想什么时,马占贵表示:“看到大家都在拼搏,自己也想把最好的一面展现出来。同时,也想到了家人的期待、孩子的支持以及教练的辛苦付出。我不能辜负背后支持我的人,要努力拼搏!”

当3块金牌挂在脖子上时,马占贵感到特别沉重,这沉甸甸的不仅是金牌的重量,更是他多年来努力付出的见证。从2019年接触残疾人体育至今,6年多的时间里,他离开家乡,刻苦训练,用汗水和坚持换来了如今的辉煌。

### 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的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,是看到父亲脸上洋溢的笑容。这些年训练,我爸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,从此开启了她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,一方面是由医生建议多运动,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。“这是我梦想,我会朝着这个目标加油的。”马宁坚定地说。

### 杨学花:轮椅上逐梦 赛场上夺金

“残疾并不意味着残疾,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级比赛中,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。

生活中的诸多不如意如影随形。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。”

