



河南省残联体育培训中心运动员张佳敏：

在赛场上为国“投掷”筑梦想



张佳敏。

本报记者 吉亚南 摄

本报记者 杨 珂

身有残疾 心向阳光

2015年，全国第九届残疾人运动会上，她取得女子F46级铁饼第四、铅球第五、标枪第六的成绩；

2019年，全国第十届残疾人运动会上，她取得女子F46级铁饼第一、铅球第二、标枪第四的成绩；

2021年，全国第十一届残疾人运动会上，她取得女子F46级铁饼第一、铅球第二、标枪第三的成绩；
2023年，世界残疾人田径大奖赛（迪拜站）上，她取得女子F46级铅球金牌、标枪铜牌的成绩……

一次次的突破、一次次的飞跃，正是“拼搏”的最好诠释，而书写这一传奇故事的主人翁，正是沁阳市紫陵镇后庄村24岁的残疾姑娘张佳敏。她以她的身残志坚、为国“投掷”展现着焦作青年的榜样力量。

（上接A01版）他问得既细致又深入，我们心里热乎乎的。”村民杜洪刚说，洪水退去后，政府第一时间帮助村民们翻修蔬菜大棚，很快就恢复生产。现在，自家大棚里种植的芹菜即将迎来丰收。

村广场上，高高挂起的红灯笼点缀出浓浓年味儿，“烟火气”里升腾起新的希望。

群众能不能平安回家过年，习近平总书记总是牵挂于心。

处于河南“米”字形高铁网关键节点的郑州东站，旅客熙熙攘攘，奔往家的方向。

“作为疫情防控转段后的第二个春运，今年出行需求大释放。高峰期，每78秒就有一趟高铁从这里驶出。”客运值班员张华说，今年春运以来，郑州东站每天运送旅客近28万人次，较去年同期大幅增长。

“去年春节前夕，总书记和我们视频连线，嘱咐我们精心组织调度、严守安全底线，确保广大旅客安全出行。在视频中看到总书记的亲切面容，我们备受鼓舞。今年车站增加了升降式安全防护设备等新设施，让旅客有更好的出行体验。”张华说。

为应对雨雪冰冻天气，郑州东站安排人员24小时值班，做好防寒物资增配补充，全力确保旅客安全出行。浓浓的年味儿里，凝聚着最值得珍视的情感。

海拔2400多米的甘肃省定西市渭源县元古堆村，村民们正在排练“村晚”，欢笑声响彻广场。

十几年前，这里还是一条烂泥沟，吃水都困难。

2013年春节前，习近平总书记绕过九曲十八弯，来到“瘠苦甲于天下”的定西，走进村民马岗家破旧低矮的土坯房，看到墙根的水缸，舀起一瓢水。

“水是从村里的山泉挑来的，瓢上还有陈渍，总书记没有犹豫就喝了下去。”马岗的孙子马海龙至今难以忘怀，“总书记关心我们能不能喝上安全水，心里装着老百姓。”

如今，元古堆村水通、路通、网通，党参、当归、百合等经济作物遍布沟梁。昔日“烂泥沟”脱胎换骨。

元古堆村村委会主任郭连兵说：“总书记鼓励我们发扬自强不息精神，找准发展路子、苦干实干。我们牢记总书记嘱托，发展起特色种养业和乡村旅游业。现在大伙努力挣光阴，日子攒劲得很！”

村里看到“尔滨”火了，也学着搞文旅建设，不久前建成一座冰雪乐园，成为新的风景线。郭连兵笑着说，眼下大家自发编排“村晚”庆祝新生活，老曲新调里，唱的都是日新月异的变化。

影响，我的心里就特别难受。”李彩云说，正因如此，父母对张佳敏就有了更多关爱。

就这样，在父母的精心呵护下，小佳敏茁壮成长。渐渐地，李彩云夫妇也发现了女儿的不同之处。

“她从小就没有因为自己身有残疾而自卑，总是跟村里的同龄小朋友玩得很好。也很要强，别人会啥，她也要学会。就比如梳头，她看别人自己梳头，她就自己练习，一只手就能梳成头。”李彩云说，不仅如此，小佳敏身体也很强健，力气比较大，很少生病。每次李彩云骑自行车回家，三四公里的路程，小佳敏总喜欢跟着自行车跑到外婆家。“可能从这时候就已经展现她运动的天赋吧。”李彩云笑着说。

于是，张佳敏和其他农家女孩儿一样，读书上学，度过了一个快乐的童年。

偶遇伯乐 投身体育

提起自己与体育的不解之缘，张佳敏说，这要感谢她遇到的两个伯乐。

第一位伯乐，是沁阳市紫陵镇残联专委于小粉。当时才10岁的张佳敏到残联签字领取残疾人补贴，一眼就被她看中。

“当时我看这个小佳敏身体很结实，就问她：‘咱们残疾人也有运动会，你愿不愿意参加？’她回答‘愿意’。我就把这件事儿放心上了。”于小粉说。

时隔4年，焦作市残联到紫陵镇选拔人才备战第六届河南省残运会，于小粉赶忙把张佳敏推荐给市残联教练王文艳。而王文艳也在人群中一眼就相中了张佳敏，成为张佳敏人生中的第二位伯乐。

“我是抱着试试的态度参加训练的。因为不太了解残疾人体育，所以没想过在这个方面待很长时间。”张佳敏说。

当时，根据张佳敏的年龄、身体素质等情况，王文艳让她先到焦作市体校进行体育训练。或许是来到一个全新的环境不太适应，或许是高强度的训练让她一时跟不上，她刚到体校就有过想放弃、回家的念头。

“可是没过几天她又打电话对我说：‘妈妈，我不回去了。我要好好训练，争取取得好成绩。’”李彩云说，孩子心理的转变跟教练王文艳的细心引导、耐心指导是分不开的。

那年，张佳敏14岁，从那时起，开启了她与体育相伴的崭新生活。

“我的教练是一个非常专业的教练，他根据不同级别的运动员制订不一样的训练计划。从2014年到现在，都是他一直带我，他在我心里已经不完全教练了，更像是朋友、家人。我很庆幸能遇到他这样的好教练。”张佳敏说。

赛场拼搏 追逐梦想

短短两个月的训练，王文艳看到了张佳敏的潜力，而张佳敏也在经过这次训练后，站在了第六届河南省残运会的赛场上，夺得了铁饼项目的冠军。这是她人生的第一个金牌。

2018年，在周口举行的河南省运会上，张佳敏虽然仅取得第六名的成绩，但她勇敢、自强的精神打动了所有现场记者，《河南日报》刊登了她在场上奋力一搏的画面，称她为“独臂铁女子”。

有了这些好的开头，张佳敏把目标定得更高、目光放得更远。“有韧性、能吃苦、不怕累”成了她的代名词。

记得一次比赛前的训练中，一使劲，张佳敏的胸肌拉伤，肩背也受伤了，痛得她痉挛抽搐、攥紧拳头。可她硬是瞒着教练，暗暗发誓：“拼吧，就是比赛后肩膀断了，俺也认了！”就这样，张佳敏不仅靠她的体力、技术，还靠她的坚强意志夺得了那次比赛的2枚金牌。

从省残运会的赛场上起步后，张佳敏又陆续参加了第十届、第十一届全国残疾人运动会，均取得了不俗的成绩。

“我是在2019年、全国第十届残运会上拿到了女子F46级铁饼金牌，也是我在全国比赛的首金。当时感觉这几年的付出与辛苦挺值得的，没有辜负教练对我的培养，很荣幸能为河南争光、为焦作争光。”回想当时的情景，张佳敏笑着说。

为了能站在国际领奖台上，2021年初，张佳敏主要训练项目由铁饼转为铅球。

“国际比赛是没有铁饼项目的，而我以前很少练习铅球。”张佳敏说，虽然两者都是旋转发力，但是铁饼和铅球的重量不一样，导致手臂和腰部的发力程度也不一样。经过教练2个月的悉心指导和她自己慢慢体会，终于完成了质的飞跃。

2023年，她如愿以偿站上了世界冠军的领奖台。2金1铜的成绩让她备受关注，收获鲜花、掌声，而她顽强拼搏的故事感动了很多人，也成为千千万万青年自强不息、奋进不止的榜样。

为梦闪耀，拼搏常在。现在的张佳敏作为河南省残联体育培训中心运动员，正在南京市进行训练，为下一个目标作准备。“成绩只代表过去，我要全力以赴，再创佳绩，争取站在奥运会的领奖台上，成为奥运冠军，为国增光，为家乡添彩！”张佳敏说。



扫码看视频

海宾朋尽情享受古城魅力。

两年前，习近平总书记来到这座“活着的古城”，沿街巷察看古城风貌，走进平遥牛肉店、推光漆器店、东湖老醋坊，了解当地文化遗产保护利用和开展特色经营情况。

漆器店内，各式各样的推光漆器琳琅满目，流光溢彩。“二龙戏珠”“龙凤呈祥”等元素增添了新年的喜庆氛围。“总书记非常关心非遗传承发展，详细了解了推光漆器的制作工艺，叮嘱我们要做优秀传统文化传承者，保护好推光漆器等文化瑰宝，把富有民族特色的传统文化产业发扬光大、推向世界。”宏源泰漆器有限公司经理王辉明回忆说。

“更好弘扬中华优秀传统文化，更好服务经济社会发展和人民高品质生活”，在习近平总书记心中，满足人民日益增长的美好生活需要，文化是重要因素。深厚的文化积淀，让千年古城历久弥新。

目前，涉及平遥古城121条街道30.22公里的基础设施改造项目全面完工，古城环境大为改善。2023年，推光漆器产业实现产值翻倍，利润翻倍，非遗品牌更具生命力和竞争力。

行程万里，文韵悠长。习近平总书记的足迹遍及大江南北，也把文化的力量注入百姓心田——

在内蒙古，按照蒙古族习俗，用无名指蘸上用银碗盛着的鲜牛奶轻弹三下，祝福来年风调雨顺，五畜兴旺，人民幸福安康；在北京，同胡同里的老街坊们一起包饺子、贴福字；在云南，敲响佤族祝福木鼓……新春祝福寄托美好期盼，唤起心与心的共鸣、情与情的交融。

昆明滇池，阳光和煦，鸥鸟成群。中国科学院昆明动物研究所高级工程师李维敏带着8岁的双胞胎儿子漫步岸边绿道，边走边给孩子讲解：“天上飞的是红嘴鸥，水里游的是白骨顶鸡……”曾几何时，滇池这颗“高原明珠”成为我国受污染最严重的湖泊之一。

2020年1月，习近平总书记在云南考察调研期间，特意到滇池了解情况，强调：“滇池是镶嵌在昆明的一颗宝石，要拿出咬定青山不放松的劲头，按照山水林田湖草是一个生命共同体的理念，加强综合治理、系统治理、源头治理，再接再厉，把滇池治理工作做得更好。”

全面深化河（湖）长制、修复滇池生态系统、科学划定滇池流域生态空间……实现“生态蝶变”的滇池，如今重新成为游客向往的“诗和远方”。

“环境就是民生，青山就是美丽，蓝天也是幸福。”老百姓的幸福感来自哪里？就是来自良好的生活环境。总书记朴素的话语道出以人民为中心的执政理念。

美好的期盼

山西平遥，红红火火，年味渐浓。

读春联、赏花灯、逛非遗市集，看社火巡演……“中国年”活动拉开大幕，四

市领导到云台山景区调研旅游安全工作

本报讯（记者胡月）2月6日下午，市委常委、宣传部长闫小杰带领市文旅局负责人，深入云台山景区调研安全和假日旅游保障工作。副市长程宝成一同调研。

闫小杰一行先后实地检查了凤凰岭索道运行安全保障和小寨沟景点文旅活动准备情况，详细了解活动内容、时间安排以及客流量和安全保障措施等。她强调，春节期间，游客数量将大幅增加，各景区要加强客流动态分析研判，科学精准调度，完善应急措施，切实为广大游客营造安全有序的旅游环境。文旅活动作为展示焦作形象和文化底蕴的重要窗口，各相关单位要认真策划和组织，注重活动的文化内涵，推陈出新，精心打造更多具有地方特色的文旅活动，确保活动质量上乘、安全有序。

程宝成对活动场地布置、设施设备、食品安全等方面提出具体要求。他要求，相关部门要切实做好安全管理工作，加强沟通协调，制订完善的安全应急预案，确保活动现场的秩序和安全。要筑牢安全意识，切实抓好食品安全、道路通行安全等工作，确保市民游客过一个欢乐喜庆、安定祥和的春节。

市中级法院领导到武陟城东法庭调研走访慰问

本报讯（记者赵改玲）2月6日下午，市中级人民法院院长李红芬一行到武陟城东法庭调研并开展春节前走访慰问活动，为基层一线干警送去关怀和新春的祝福。

李红芬一行先后走访了城东法庭诉讼服务接待区、审判区、办公区和生活区、城东法庭新址，详细了解了队伍结构、青年法官培养、审判质效、诉源治理、新法庭建设等情况。

李红芬对干警们一年来付出的辛苦努力及取得的工作成绩给予充分肯定。她说，人民法院是人民法院化解矛盾纠纷、服务人民群众的第一线，是推进社会治理的最前沿。一线法官要用自己的热心、耐心为群众办好案，要沉浸式和群众打交道。要始终秉承“司法为民、公正司法”的工作理念，不断优化调解方式方法，扎实推进矛盾纠纷实质性化解，不断提升人民群众的司法获得感和满意度，要在抓好审判质效的同时，确保案件质量，将人民法庭各项工作落实落细，为百姓生活贡献司法力量。

贵州山区，“中国天眼”凝望星河。

春节临近，37岁的FAST测量与控制工程师孙纯正在紧张地制定观测任务，与她并肩战斗的还有近百名同事。

对奋战在科技创新一线的广大科研工作者们，习近平总书记寄予厚望。

2021年春节前夕，习近平总书记在贵州考察时亲切会见了“中国天眼”项目负责人和科研骨干。习近平总书记指出：“希望大家以南仁东先生为榜样，弘扬科学家精神，勇攀世界科技高峰，加快从跟跑向并跑领跑转变，在一些领域要保持领跑优势，为建设科技强国、实现科技自立自强作出更大贡献。”

“总书记的勉励时时回响在耳畔，让我感到重任在肩。”FAST运行和发展中心总工程师姜鹏说，工作人员全年无休、日夜坚守，换来了“中国天眼”性能的不断提升。近年来，“中国天眼”成果频出：首次射电波段观测到黑洞“脉搏”，发现迄今轨道周期最短脉冲星系统、探测并构建世界最大中性氢星系样本……

“高水平管理和运行好这一重大科学基础设施，早出成果、多出成果，出好成果，出大成果……”习近平总书记的谆谆嘱托、殷殷期盼，正在一代代科技工作者攻坚克难、开拓进取中化为累累硕果。

四川大凉山，彝族女孩吉好有果清亮悠扬的歌声在天空回响。

她梦想成为一名音乐老师。梦想的发端，始于2018年。

那年春节前夕，习近平总书记乘车沿着坡陡沟深的盘山公路，来到昭觉县三河村吉好有果家中。

得知吉好有果喜欢唱歌，习近平总书记问她：“要不等唱一首啊？”小姑娘爽快地回答：“要！”话音刚落就唱起在学校学的《国旗国旗真美丽》。纯真的歌声打动了在场的人们。习近平总书记带头鼓掌，称赞她唱得好。

“习爷爷鼓励我好好学习，我也时时刻刻提醒自己，要朝着梦想努力。”吉好有果说，“家乡现在发生了翻天覆地的变化，我自己也登上了更大的舞台。”

“国旗国旗真美丽，金星金星照大地，我愿变朵小红云，飞上蓝天亲亲吻您……”去年举办的成都大运会开幕式上，吉好有果又一次唱起熟悉的旋律。美妙的歌声飞出大凉山，飞向全世界……

“人民的美好生活，一个民族，一个家庭，一个人都不能少。”

习近平总书记用一串串坚实的足迹，印证着“人民至上”的不变宗旨，彰显了“我将无我”的崇高境界，诠释出“不负人民”的永恒初心。

新年的脚步声越来越远，一个活力满满、热气腾腾的中国，正向着崭新的春天，奋进！（新华社北京2月6日电）