

把人生的短板拆下来，铺成路

——记举重世界纪录创造者谭玉娇

“人生有的时候真的很奇妙，想着德智体美劳全面发展，小时候‘体’没有办法发展，后来补上了，没想到补得这么‘高’。”在杭州亚残运会举重项目女子67公斤级比赛中，中国选手谭玉娇以141公斤打破自己保持的世界纪录，并夺得金牌。

做好准备动作后，谭玉娇喜欢来个“谭式”怒吼。26日的比赛中，她以128公斤开把，超过所有对手，并成功打破了世界纪录。“现在，我可以很自信地说，我一定会在巴黎争取三连冠。”谭玉娇赛后很激动。

称自己偏理性的她为何会如此释放？或许因为一路走来，命运的捉弄，伤病的困扰，一直伴随着好胜的她。

把短板铺成路

7岁那年，谭玉娇落下了腿部残疾。“其实，残疾并没有给我造成什么压力，只是我会羡慕同学们蹦蹦跳跳地去上体育课。”2003年，谭玉娇迎来了命运的拐点。湖南省第六届残疾人运动会即将举办，她被当地乡政府推荐到湘潭市残联参加选拔，被举重教练选中，训练一个月后，就意外地获得了人生中第一个冠军。正是这一次比赛，为她打开了新世界的大门。

“昨天还是你的人生短板，今天就拆下来铺成了康庄大道。”曾

经体育课的“翘课”大户走上了竞技体育的道路。谭玉娇说：“举重真正改变了我。‘体育’是我以前根本不能做的事情，现在却成了我人生的目标，成了我的梦想，成了我的职业，最终成就了我。”

13岁开始训练，举重已经陪伴谭玉娇走过整整20年。“这20年间，我是残疾人体育的亲历者，也是受益者。从一位不能上体育课的小学生，到成为运动员崭露头角，到实现人生价值。这期间有自己的努力，有家人、教练、朋友的全力支持，更有国家在背后撑腰。”

1984年，美国纽约，中国体育代表团第一次亮相残奥会赛场。24名残疾运动员参加了田径、游泳、乒乓球3个大项的比赛，取得优异成绩。此后，中国残联多次组织队伍参加残奥会。

现如今，有越来越多的残疾运动员参加国内国际体育赛事。据了解，我国目前共设立40个国家级残疾人体育训练基地，为残疾人体育竞赛、训练、活动、培训、科研等提供保障与服务的同时，在残疾人日常体育活动开展、残健融合方面也发挥着示范指导作用。

把伤病当伙伴

2012年，谭玉娇作为举重队最年轻的女运动员，入选伦敦残奥会中国体育代表团大名单。她拼命训练，但不幸的是，赛前三个月，在一堂高强度的训练课后，谭玉娇左边肩膀严重受伤。

“伤病就像是运动员的另一

半，你要去学会和伤病好好相处。”扎针、拔罐、吃药，自己煮姜、醋、盐水热敷……经过痛苦的治疗、恢复，谭玉娇最终在伦敦残奥会上收获一枚银牌。“如果我把训练标准降低一点，可能不会受伤，会更轻松地拿到这枚银牌，但我不后悔。你让我去拼，我肯定是做不到的。”谭玉娇说，“体育精神就是超越自我，不能因为可能会受伤，就不努力训练。”

从2013年开始，亚锦赛、世锦赛、亚残运会、世界杯、全国锦标赛、全运会，谭玉娇将金牌尽收囊中。2016年里约残奥会，谭玉娇打破举重女子67公斤级世界纪录并拿下金牌。

但伤病的乌云再次飘落在谭玉娇身上。2019年哈萨克斯坦世锦赛之前，谭玉娇右肩膀肌腱撕裂。“4家医院都强烈建议我做手术，但是那个时候距离东京残奥会只有不到一年的时间了，手术就意味着直接放弃残奥会。”最终，谭玉娇选择了时间更漫长、过程更痛苦的保守治疗。

在恢复期，这位举重世界冠军就像一位小学生一样，重新从20公斤开始慢慢提升重量，直至拿到东京残奥会金牌。这一次亚残运会，谭玉娇再破世界纪录，这是她20年的职业生涯中，第20次打破世界纪录。

把自己活成光

“在世界各地比赛，走上领奖台，观众可能不记得我叫谭玉娇，但一定会记得我是一位中国运动

员。”谭玉娇说，“每一次大赛，作为中国运动员出场的骄傲和自豪感，是没有别的事情能够比拟的。”

举重一点点照亮了谭玉娇，而她也希望用自己的一次次“试举”，去照亮更多的人。

2018年，谭玉娇成为杭州萧山国际机场的一名员工。“这一身份，让我可以帮助更多残障人士，许多无障碍设施的更新改善都有我的一份功劳。”谭玉娇介绍，为保障好亚残运会，杭州机场提前规划、增加设施，对盲道、无障碍卫生间、电梯等进行整改提升，开展亚残运会特殊旅客服务规范培训、盲人携导盲犬乘机模拟测试等，方便残疾人运动员抵离。

2018年4月，谭玉娇通过北京体育大学的推荐加入了“新时代新气象 新作为”北京青年榜样宣讲团。当年6月，经北京团市委推荐，谭玉娇加入了北京冬奥宣讲团。她通过自身经历，向社会各界讲述一名残疾人运动员的奋斗成长故事，讲述在赛场上克服困难、为国争光的难忘体验。

“许多人在生活中不怎么能接触到残疾运动员，站在讲台上，我就代表着我们这个群体。”谭玉娇表示，“通过宣讲，能让更多人看到残疾运动员努力生活、追逐梦想、超越自我的样子，这比获奖还开心。”

对于未来，谭玉娇说：“明年的巴黎残奥会，我会带着梦想继续前行，也希望为残疾人事业发展做出更多贡献。”

(新华社杭州10月27日电)

遥遥领先，中国军团157金

新华社杭州10月26日电 杭州亚残运会26日决出89枚金牌，中国队收获其中的39枚，目前金牌总数达到157枚，遥遥领先。

截至26日，中国队在奖牌榜上以157金128银108铜高居榜首，伊朗队和日本队分别以32金和30金排在二、三位。

当天多个赛场创造了新的世界纪录。田径赛场上，中国的文晓燕在女子100米T37级比赛中以12秒59的成绩夺冠，并刷新世界纪录。前两天她已在跳远和200米中打破世界纪录，但她仍觉得自己没有达到极限，希望在巴黎残奥会上不断超越。

印尼的卡里斯玛·艾维在女子100米T42级比赛中以14秒37的成绩夺冠，并刷新世界纪录；伊朗队的雷扎伊·莫因打破男子标枪F33级世界纪录，成绩是27米07。

金牌大户田径当天决出26枚金牌，中国队收获了其中的12金。另一

金牌大户游泳当天决出18金，中国队收获其中的11金。

中国的谭玉娇在举重赛场也创造了新的世界纪录，她在女子67公斤级决赛中完美完成4次试举，以141公斤夺冠。举重比赛当天一共决出4金，中国占3金。

射箭赛场同样传来捷报。在男子W1双人团体公开级决赛中，张天鑫和韩贵飞组成的中国队以147:144的成绩战胜韩国队夺得金牌，并刷新世界纪录。

备受关注的三大球中，中国女子轮椅篮球队在决赛中61:30击败日本队，勇夺金牌。盲人足球比赛中，中国队当天1:0小胜泰国队，四战全胜积12分，提前一轮闯入决赛，将在28日与同样提前晋级的伊朗队争夺冠军。

中国男子轮椅篮球队在半决赛中39:74负于韩国队，无缘决赛。坐式排球半决赛中，中国男队与哈萨克斯坦队鏖战五局，最终以2:3失利。

中国队大胜日本队 卫冕女子轮椅篮球冠军

新华社杭州10月26日电 26日晚，伴随响彻全场的欢呼声和掌声，女子轮椅篮球决赛落下帷幕，中国队大胜日本队，成功卫冕。

中国队是上届亚残运会冠军、今年世锦赛亚军。当日比赛首节双方比分胶着，此后中国队逐渐进入状态，上半场结束时已建立起10分领先优势。第三节日本队陷入得分荒，单节仅得到6分，中国队趁机拉开分差，比赛就此失去悬念。最终中国队以61:30赢得比赛，实现卫冕。

“今天的比赛总体来说还是达到了我们备战周期的目标。虽然开始打得有点紧，但在各种动员、战术调整下，很好地完成了比赛任务。”中国队主教练陈琦在赛后新闻发布会上说，“也很感谢杭州给我们创造这么好的平台，观众特别热情，无障碍设施特

别好，让我们特别享受比赛。”

回忆起赛场上的瞬间，砍下全场最高分21分的林穗玲表示，今晚“有点紧张”。“可能是在家门口太想表现好了，不想让大家失望，所以有点小紧张，还好后面调整过来了。能在家门口拿到冠军，真的是一种荣耀。”林穗玲说。

日本队是中国队的老对手，陈琦表示，中国队一直对日本队非常重视。“她们在力量和人员配备方面可能稍逊于我们，但是整体来说，战术走位、沟通意识都比我们要好。巴黎残奥会相关的一些比赛中我们可能还要碰面。”

说起夺冠后的庆祝方式，陈琦表示打算先让全队大吃一顿。“50多天的集训确实给大家带来蛮大压力的，我平时在训练中也比较严格，所以今晚在亚残运村里，大家先好好地敞开心扉吃一顿。”陈琦说，“美食治愈一切嘛。”

宿迁籍运动员仲赛春再获一金一铜



连日来，杭州第4届亚残运会赛场上不断传来好消息。10月27日，宿迁籍运动员仲赛春获得男子重剑个人A级项目铜牌；10月26日，在轮椅击剑男子花剑团体金牌赛中，中国队获得冠军，仲赛春再获1枚金牌。

仲赛春首次参加亚残运会，目前斩获2枚金牌2枚铜牌。1993年，仲赛春出生于沭阳县，4岁时不幸遭遇车祸，右小腿截肢，从此靠假肢行走。仲赛春2009年开始练习击剑，遗憾落选几次残奥会和亚残运会。尽管如此，仲赛春坚信“是金子就一定会发光”，坚持训练等待“绽放”的那一刻。从2012年至今，仲赛春已在轮椅击剑世界杯和世锦赛中获得十枚金牌。

“在亚残运会夺金，我很激动；巴黎残奥会等着我，我会继续努力！”仲赛春说。

本报记者 仲文路 裴凌曼
通讯员 陈亮 摄

富春江边“小青荷”的新收获

“一二、一二……”24日在杭州富阳水上运动中心，亚残运会皮划艇项目男子VL3级决赛刚刚结束，志愿者鲍明聪正顶着太阳，和赛后舟艇检查区的“小青荷”们一起把舟艇搬运到指定地点。从亚运会到亚残运会，他累计进行志愿服务40余次。

“我们早上五点钟从学校出发，晚上七点左右从场馆离开。这段时间虽然辛苦，却很有意义，也结识到了不少朋友。”鲍明聪擦擦头上的汗珠笑着说。

在富阳水上运动中心，和他一样参加杭州亚运会和亚残运会志愿服务工作的同学还有300多名。因与“亲和”谐音而被称作“小青荷”的志愿者们，身着白绿相间的统一服装，在青山绿水间上演着“小荷才露尖尖角”。

摘下帽子，鲍明聪额头上“渐变”的肤色引人注目。“每天风吹日晒，我们这批志愿者都晒黑了，也黑了。”鲍明聪说，最轻的舟艇24公斤，重的有51公斤，每天起碼拾十几艘。抬艇是体力活，三人一组，节奏很快，需要全天随时待命。

鲍明聪是土生土长的富阳人，现在在杭州科技职业技术学院读大三。这次在家门口进行志愿服务工作非常开心：“我和很多残疾人运动员都成了

好朋友，帮助他们的同时，我也被他们的乐观和自信所感染。”

“运动员稍后就来了，您可以在这边稍等一下。”在混合采访区，志愿者施香楠正在进行引导工作。“有一次一位印度运动员邀请我们一起合影，还向我们表示感谢。我觉得很温暖，也更加体会到了志愿服务的意义。”施香楠说。

志愿者领队教师孟庆东很佩服同学们的精神：“孩子们‘零退出’，全都坚持下来了。前几次测试赛时天气变化多，气温也高，志愿者们身上雨水和汗水混在一起，有的同学甚至受了伤还会坚持上岗。”

孟庆东说，志愿服务带给同学们的不仅是一段难忘的回忆，还有责任感和集体荣誉感。“在有中国选手夺金、升起国旗时，有‘小青荷’感动地哭了，这可谓是一堂生动的思政课。”

亚残运会期间，富阳水上运动中心“小青荷”们还集体过了生日，一同分享闪光日子里的惊喜和感动。他们说：“我们接收到了很多善意和爱心，也要把这份爱传递下去。”

用青春点亮微光，“小青荷”们将带着满满收获，继续绽放在更大的舞台。(新华社杭州10月27日电)

一场没赢，他却“感到自己无所不能”

2:5，伊莱亚斯·塞曼在轮椅击剑项目男子重剑个人B级小组赛第一轮第四场比赛中再次不敌对手，以全负成绩结束杭州亚残运会之旅。在志愿者的帮助下，他艰难调整坐姿，仰头咬紧牙关，额上冷汗密布。

“周一小组赛时，我感觉身体状况还不错，但今天却感觉身体完全失控了。不管怎样，我竭尽全力了——在场上击剑时，我很享受，这让我感到自己无所不能。”这名38岁的黎巴嫩轮椅击剑运动员说。

在当日进行的比赛中，塞曼遭遇来自中国队的强大对手冯彦可，以1:5告负。赛后碰剑致意时，他向冯彦可竖起大拇指，感谢他让自己得了一分，而冯彦可也对他充满敬意，在他离场时紧握了一下他的手。

5岁那年，塞曼因神经系统疾病而瘫痪，从此只有右手能动。在杭州亚残运会轮椅击剑赛场，他是唯一无法自主移动上半身的运动员。

“他的身体情况其实不适合练习轮椅击剑，但他出现在赛场，对我们所有人来说都是精神激励，那一刻我和他产生了深深的共鸣。”冯彦可说，在确保自己不输的前提下，他想看到塞曼得分时开心的样子，而其他和塞曼交手的中国队员也是如此。

虽然没有强健的体魄，但塞曼有着坚韧的灵魂。“在他的脑海里，他一直觉得自己很强大。在生活上，虽然是我在照顾他，但他却在很多方面给了我鼓励和帮助。与其说我是教练，倒不如说我们是兄弟。”塞曼的教练吉恩·马格里说。

瘫痪后，塞曼有过一段足不出户的时光。12岁那年，他在轮椅篮球和轮椅击剑中选择了击剑，生活从此发生变化。“击剑充盈了我的生活，让我变得强大和快乐，成为我生命中很重要的事。”

57岁的马格里是法国人，经营一家冰激凌店。13年前，同样喜爱击剑的他与塞曼在法国一家击剑俱

乐部相识，从此结下友谊，时常一起切磋剑术，还相约打橄榄球、看电影、听音乐会。塞曼还很爱去马格里的店里吃冰激凌。两年前，塞曼原先的教练因故无法再继续指导他，他毅然选择马格里做他的教练。

“我们是兄弟。吉恩击剑方面比我强，而且很照顾我，对我也非常耐心，我很感激他。”塞曼说，为了能在亚残运会中取得好成绩，马格里一直敦促他认真训练，一年中有一半时间在陪伴他训练和参赛。

两人的目标是巴黎残奥会。为此，塞曼今年在法国、意大利、匈牙利等地打了数场积分赛，杭州是他们的第六站。为了在这场赛事中打出最好成绩，两人已训练了半年。每周三天、每天两小时的训练，对塞曼来说已是极限——击剑之外，他还是一名信息工程师。

在杭州一场也没打赢，塞曼有些遗憾，但并不沮丧：“生活还要继续，还有很多值得经历和体验的事。”

对马格里来说，陪伴塞曼一同奔赴巴黎残奥会，像是一场愉快的冒险：“如果不是塞曼，我可能没有机会来中国，这真的太疯狂、太棒了。即便拿不了奖牌，我们还会继续一起享受击剑的快乐。”

在赛场上，塞曼时常为对手竖起大拇指，观众则热情地为他鼓掌。“体育精神比一切都重要，我们首先是朋友，其次才是对手。”

说到这里，他提及中国轮椅击剑队的“老大哥”胡道亮，他们曾在2008年北京残奥会上交手，此次在杭州再次相见。“胡道亮不会因误判而和裁判起争执，他会接受结果，继续展现他最好的剑术。这么多年他从未变过。我很欣赏他的体育精神，可惜这次没有机会再与他交手。”

比赛结束了，杭州之旅才刚刚开始。“我喜欢杭州，每个人都神采奕奕、充满活力。听说杭州的灵隐寺很出名，我们打算去看看。”塞曼说。(新华社杭州10月27日电)

亚残运会 为何没有听障运动员参加？

为期一周的杭州第4届亚残运会已经接近尾声，残疾人运动员们的表现完美诠释了“两个亚运，同样精彩”的真谛。但不少观众在观赛时可能会疑惑，亚残运会似乎并没有听障运动员参加。

事实的确如此，杭州亚残运会的竞赛项目依据运动员实际情况分为视力障碍、肢体障碍、智力障碍三类。其中，视力障碍类别包括盲人足球、盲人门球等项目；肢体障碍类别包括坐式排球、轮椅击剑等项目；智力障碍类别则有乒乓球等项目；田径、游泳等项目则同时设有三种不同障碍类别的比赛。亚残运会的竞赛项目分类中并不包括听力障碍。

事实上，不仅是亚残运会，残奥会等赛事中一般也没有听障运动员参加。视力、肢体和智力健全的听障运

动员若参加亚残运会，有可能会影响比赛公平性。一些听障人士在助听器、人工耳蜗等设备的辅助下，有能力参加健全人的体育竞赛。同时，国际上专门的听障奥运会，这项赛事要求运动员必须有至少55分贝的听力损失，并且不得使用助听器设备，以保证赛事公平。

但这并不意味着杭州亚残运会中没有听障人士的身影，他们以不同身份活跃在赛场内外。火炬手毛董莱被称为“手语姐姐”，她致力于国家通用手语普及和推广，并和伙伴们一起为赛会提供手语翻译服务；轮椅篮球赛场，一支拉拉队中有数位听障姑娘，她们希望借此机会传递残健融合的精神；千千万万名听障观众，也一定在现场或家中关注着精彩的比赛。

(新华社杭州10月27日电)