

程文静：拥有一颗冠军的心

本报记者 赵改玲



个人简介

程文静，00后，焦作市业余水上运动学校赛艇队员，在河南省第十四届运动会赛艇比赛中获得两块金牌。

奋斗故事

1月16日上午，河南省第十四届运动会焦作体育代表团表彰总结大会在市会议中心举行，优秀运动员代表程文静发言，她的发言多次被掌声打断，她的发言令观众泪目。

她说了什么？为何让人如此动容？她说的是一个女赛艇运动员的奋斗故事，一个逆袭的故事，一个不抛弃、不放弃的故事，一个充满体育梦的故事。

2019年4月，程文静被教练选到焦作赛艇队，刚迈进焦作水校大门的那一刻，程文静豪情万丈：体育是我人生的一段崭新经历，我要在体育道路上创造属于自己的辉煌。

理想很丰满，现实很骨感。

她是轻量级运动员，平时需要控制体重，而她属于“易胖型”体质。备战本届省运会时，程文静的体重一直不达标。

体重不达标，她连参赛资格都没有，尽管她控制食量、休息时间还要加练，但她依然饱受身体和精神的双重折磨。

因为减重不顺利，程文静长期的负面情绪导致她的身体出现严重问题：失眠、掉头发，内分泌失调。经过医生诊断，程文静得的是一种需要打激素针、吃激素药的病。药的副作用很明显，6月返队时她的体重直接飙升至75公斤，是肉眼可见的胖和浮肿。

“混到省运会结束算了，也算是对家长的期望、教练的培养有个交代，反正我也拿不到什么好成绩。”面对现实，程文静多次想放弃。

教练和队友的鼓励让她重燃斗志——“我练赛艇是为了证明自己，是为了拿冠军。”

后来的训练，程文静每堂课都咬牙坚持，保证让自己每天进步一点点，每周瘦一点点。

赛前的高强度备战，加上接近40℃的高温天气，为了降重，程文静和队友每堂训练课都要在训练衣外面套上暴汗服训练，一练就是半天，衣服湿

了干，干了再湿。

功夫不负有心人。2023年6月18日决赛日，当天6时，程文静的体重是53公斤。“几个月时间，我的体重从75公斤降到53公斤，从逃避到放弃，从拼搏到自律，坚强的意志支撑着我关键时刻决不放弃，一颗冠军的心激励着我完成了人生的蜕变。”说到这里，程文静眼里闪烁着泪光。

接下来的比赛是真正的考验，程文静报名参加了三项比赛，第一个项目取得了第三名。

6月22日是最后的决战日，随着决赛的临近，程文静和队友也越来越充满斗志，家人的到来更让她增添了无穷动力。

在女子四人艇决赛中，发令后的前500米六条艇几乎齐头并进，快到1000米时，焦作队和周口队还在你追我赶僵持不下，刚过1000米，焦作队领先，刚到1300米，周口队又拼命冲了上来，“两军相遇勇者胜”。程文静和队友四个人齐声喊着节奏，相互提醒着、鼓励着，最终，她们反败为胜，第一个冲过终点，夺得了焦作女子赛艇队的第一块金牌。站在领奖台上，程文静想到了教练常说的一句话：机会都是留给有准备的人。她说：“这一刻我才明白这句话的真正含义：当困难来临时，如果选择逃避，就永远没有机会；当挑战来临时，如果选择勇敢面对，就一定能成功。”

接下来，程文静又夺得一枚金牌，完成她的省运目标。

程文静感慨道：“我的体育生涯没有留下遗憾，训练的磨砺让我坚强，比赛的锻炼让我成长，每一次挫折将使我变得更加强大。”

未来展望

程文静从自身经历中得出：只要我们心中有梦想，脚下有力量，就一定能成功。

通过自己的努力，程文静找到了自信、找回了自我。她在这次发言中说：“训练中挥洒的每一滴汗水都是我坚定信念的体现，划船时磨的每一个水泡都是我与惰性的抗争。我坚信，只要在困难和挑战面前不屈不挠，就能够昂首挺胸迎接风吹雨打。”

上图 程文静。

本报记者 吉亚南 摄

接“客服”电话下载APP 7万多元瞬间被转走

本报讯(记者杜挺勇)近日,市民徐女士将一面印有“反诈克星,人民卫士”的锦旗送到市公安局解放分局。原来,徐女士在网上遇到假金融客服被骗,警方积极侦办,成功追赃5万多元。

去年年底的一天,徐女士报警称遇到了电信诈骗。接警后,市公安局解放分局刑侦部门民警迅速行动,详细了解案情。原来,徐女士接到一个电话,对方称是京东平台金融客服,称徐女士在购物时开通了一款金融借贷产品,需要续费,如果不续费也不取消,则会影响征信。对方报出了徐女士的购物信息等,这让她打消了顾虑。

徐女士按照对方指示下载了

一款手机APP进行操作,等所有操作完成,发现银行卡上的7万多元被转走。了解案情后,市公安局解放分局刑侦部门迅速启动快速反应机制,仔细分析案件线索,梳理涉案信息,及时查明资金去向。随着案件的持续侦办,警方将追赃挽损作为工作重点,积极帮徐女士挽回损失。

经过不懈努力,解放警方目前已追回被骗资金6笔,共计5万多元,均已返还至徐女士的银行账户中。警方提醒,正规的平台金融客服不会以任何形式通知用户进行消除不良征信、注销账户、提升信誉等操作,接到此类来电一定要提高警惕,切莫轻信。

贪利盗蒸汽 一男子落网

本报讯(记者杜挺勇)想要降低公司运营成本,有人竟打起歪主意,在阀门上动手脚,盗用其他公司的工业蒸汽……近日,市公安局中站分局接到报警后迅速出击,将涉嫌盗窃的犯罪嫌疑人抓获,有力维护了受害企业的合法权益。

1月15日,中站某公司向警方报案,称公司的工业蒸汽遭遇盗窃。接到报警后,市公安局中站分局高度重视,刑侦部门民警迅速赶到现场。原来,受害公司专门从电力企业接有蒸汽管道,除自己使用外也进行售卖。近期,该公司发现其管道数据表显示的气量和实际使用气量不符,疑似遭遇盗窃,损失2万多元。

了解情况后,民警马上侦办案件,重点对曾经合作过的客户展开调查。经查,警方很快还原案件真相。受害公司有一条管道曾接到辖区一家洗涤企业,两家公司共用该管道。去年因种种原因,洗涤公司不再购买蒸汽,受害公司便将管道阀门关闭并将房门上锁。

两个月前,有人将门锁破坏,在阀门上动了手脚,盗用蒸汽。警方进一步调查,最后锁定洗涤公司的张某有重大作案嫌疑,之后将张某抓获归案。经审讯,张某对盗用工业蒸汽的犯罪事实供认不讳。目前,张某已被警方采取刑事强制措施,案件正在进一步侦办中。

男子开车被困山路 沁阳蓝天帮助脱险

本报讯(记者朱颖江)在沁阳市蓝天救援队的帮助下,家住武陟县的刘先生被困山里2天后平安脱险。回忆起这次经历,他心有余悸地说:“感谢蓝天救援的朋友,让我平安回家。”

刘先生在山西省晋城市做生意。16日,焦作、晋城都下了雪,高速封闭。因平日都是走高速往返焦作市和晋城市,刘先生并不熟悉高速以外的道路,在导航的引导下不知不觉进了山。

山路积雪很厚,弯弯曲曲越走越险,在一处陡峭的上坡处,汽车打滑无法前进,刘先生尝试着倒车,车轮只是空转。他被吓出一身冷汗,连忙熄火停车,下车查看周边环境,才意识到情况很糟糕。眼瞅着天色已经暗了下来,刘先生只好沿着山路步行找村民求助。

刘先生的车被困在晋城市与

沁阳市交界处的九渡景区附近。17日早,刘先生在朋友的帮助下,与沁阳市蓝天救援队取得联系。救援队员了解情况后,根据车辆被困的位置,确定进山路线,但走到半路因路面积雪结冰只能放弃。18日上午,救援队员联系2辆四驱越野车再次进山,原本只需要20分钟的路程,受天气路况影响走了5个小时。救援队员找到被困车辆后,固定拖车绳拖车,山路崎岖,路面结冰,只走了7公里车辆再次被困。当时已是18时,考虑到安全问题,队员只能放弃救援。19日上午,9名救援队员再次进山。救援队员用电锤在山体打眼,固定绞盘,固定拖车绳,队员指挥2名越野车司机将刘先生的车往前拖,在大家的共同努力下,17时被困车辆成功脱困。