



致敬残奥运动员：因缺憾而完美



中青报 中青网见习记者 安 俐

每名残疾运动员都是生活的强者，他们挑战自我、逐梦赛场的身影，值得被更多人看见。冬残奥会期间，中国青年报、中国青年网、中国残疾人事业新闻宣传促进会、快手公益共同发起“致敬自强拼搏的你”公益倡导活动，邀请快手短视频达人及高校青年学生通过短视频拍摄、话题讨论、互动转发，共同讲述温暖助残故事，传播科学助残理念，为冬残奥运动员加油！

在互动讨论中，《中国人的故事|致敬自强拼搏的你》主视频聚焦3位在冬残奥赛场上夺金的运动员，这些拼搏向上的故事，引发了不少青年网友的共鸣。体育，带给他们什么？

王蒙：推杆掷壶，滑出梦想的轨迹

3月12日，中国轮椅冰壶队卫冕冠军。在电脑屏幕前密切关注比赛的王蒙终于松了一口气。4年前的平昌冬残奥会，中国轮椅冰壶队夺冠，取得中国冬残奥会历史上首枚金牌。王蒙是首金冠军阵容里唯一的女运动员。

最初，王蒙被选入北京轮椅冰壶队进行训练。2015年，北京队开始组建轮椅冰壶队，在乒乓球项目上迟迟没有赛出好成绩的王蒙决定抓住机会，赌一次。

冰壶被称为冰上象棋，拼的是智慧与谋略。轮椅冰壶与冰壶项目最大的区别在于轮椅冰壶比赛没有刷冰，掷冰壶时，轮椅冰壶运动员坐在静止的轮椅上，以特制的投壶推杆卡住冰壶后，手臂及手腕发力，通过推杆将冰壶推出去，是脑力与体力的双重博弈。

刚进队时，王蒙的击打力量小，且一颗冰壶重达20公斤，对臂力是不小的考验。日常上冰训练之余，王蒙就泡在队内的健身房里练习上肢力量。战术意识不好，她就看视频学习如何排兵布阵。为了练习出手的准确性，她为自己安排了每天6个小时以上的冰上训练，每天上百次的推杆练习，才能够形成肌肉记忆，达到观众看到的“指哪儿打哪儿”的效果。

比赛中，王蒙有着属于自己的节奏。每次比赛前，她都会在手心里写下教练的嘱咐，或是鼓励自己的话。平昌冬残奥会决赛之前，我在自己手心写下了“安静”两个字，我想提醒自己稳住情绪，集中注意力，才能发挥出好状态。

今年冬残奥会，王蒙遗憾没能进入轮椅冰壶国家队的选拔名单。不过她表示：这些年从事体育训练的经历，让我更自信了。面对困难，我能够以更加坦然的心态去接受，调整好心态，投入到接下来的训练中。

在3月2日举行的冬残奥会火种采集仪式上，王蒙手持投壶推杆，用力推动冰壶，撞击采火器，引燃火种，用另一种方式参与了北京冬残奥会。

王蒙将一张写着“时间未到，资格不够，请

致敬自强拼搏的你

王蒙

轮椅冰壶运动员
获2018年平昌冬残奥会轮椅冰壶冠军

不到最后一刻，绝不放弃。
——王蒙

致敬自强拼搏的你

贾红光

残疾人游泳运动员
东京残奥会男子100米仰泳S6级冠军

体育是一扇窗，让我看到了生命的光。
——贾红光

致敬自强拼搏的你

吕晓磊

残奥会乒乓球团体金牌获得者
残奥会乒乓球单打银牌获得者
残奥会乒乓球单打铜牌获得者
齐鲁工业大学助教

参与就是胜利，一切结果都是美好的。奥运落幕，人生舞台永远精彩。
——吕晓磊

致敬自强拼搏的你

中国社会科学院大学学生：愿尽绵薄之力，助力残奥健儿，我们坚信有什么理由不热爱这个世界。

河南工业大学学生：看到你们如此努力，如此热爱生活，我们还有什么理由不热爱这个世界呢。

青岛农业大学学生：掌声和欢呼声都送给了了不起的你们，谢谢你们让这个春天充满生机。

继续努力”的图片设为朋友圈封面激励自己。如今的她，已经开始为明年的轮椅冰壶世锦赛备战。参加2026年冬残奥会，是她的下一个目标。期待她浴火重生，圆梦冰壶赛场！

贾红光：家人的支持是我最大的动力

3月2日下午，北京2022年冬残奥会城市火炬接力在天坛公园举行。东京残奥会男子100米仰泳S6级冠军贾红光在一片欢呼声中跑进观众的视野。去年，在东京残奥会的领奖台上，他用手臂挑起奖牌上的缎带，坚持自己戴上金牌的视频，让很多人感动落泪。这次，他佩戴一款脑电波仿生手，举起了象征着闪耀、光辉、光明的金色火炬。

真的没想到我能有机会用上仿生手参与火炬接力。这是我这么多年来第一次体验到握拳的质感！贾红光激动地说。圆梦的感觉总是难以忘怀，总想要亲自实现，才感受得真切。

2008年，一首《北京欢迎你》，让贾红光第一次知道，原来残疾人也可以参加体育赛事，为国争光。在北京现场观看了一场残奥会比赛后，他返回山东老家，在聊城残联的推荐下，开始了在残疾人游泳队的训练。

彼时已经21岁的贾红光，是队里最年长的选手。身体骨骼开始定型，在其他看来，想要从基本功开始训练，能游出来的可能性并不大。教练张保锋对贾红光说：试试吧！

每天游5000米是贾红光最基础的耐力训练。省队里，只有我一人是肢残选手，其他队友都是视障或听障，学得比别人慢，我就练几十次、上百次。贾红光说。

就这样，贾红光一路从聊城队游到了山东省队，游到了国家队，游到了东京残奥会最高领奖台上。

是体育让我变得更自信。小时候非常自卑，夏天我都是穿长袖去上学，害怕别人的目光。现在，面对别人的询问，贾红光可以直言，是6岁时因意外触碰到变压器，所以失去了双手。面对别人的关切，贾红光也会坦然地说：没关系，我自己可以。贾红光真正担心的，是儿子的想法。

一年夏天，贾红光穿着短袖去幼儿园接儿子放学。好多小朋友看到贾红光之后说：他爸爸没有胳膊。看到儿子和自己一起被议论，贾红光心里很不是滋味，没想到这时儿子喊了一句：我爸爸是世界冠军！贾红光顿时红了眼眶。

2021年东京残奥会开幕前，媒体记者到贾红光家采访，面对镜头，原本内向腼腆的儿子却铿锵有力地表示：希望我爸爸在今后的比赛中能夺得更多的金牌！看到新闻后，已经入住东京残奥村的贾红光发微信问妻子，这句话是你教儿子说的，还是孩子自己说的？是孩子自己想说的。看到妻子的回复，正在准备赛前训练的贾红光又悄悄抹了眼泪。

北京2022年冬残奥会，中国残疾运动员再一次走到世界舞台中央，贾红光希望能有越来越多的残疾人走出小圈子，感受体育运动的魅力。希望有更多残疾人融入全民健身的热潮中，让体育改变人生。

吕晓磊：我想把终身体育的理念根植在学生们心中

新学期伊始，齐鲁工业大学的选课平台上，体育教师吕晓磊授课的乒乓球选修课的名额，在几秒钟之内被学生一抢而空。有学生发朋友圈说：吕老师的课太难抢了，要拼手速。也有学生说：这是我离奥运冠军最近的一次。

备受同学们欢迎的吕晓磊履历颇丰，连续3届残奥会获得乒乓球男子团体冠军、作为教练带领中国队在东京残奥会乒乓球男子团体

C4-5级决赛中夺冠，担任齐鲁工业大学教师。他跨界的经历，激励着队员、学生追求积极向上的人生力量。

为备战东京残奥会，吕晓磊带着队员在河北正定的国家乒乓球训练基地集训了两年多。因疫情延期一年的残奥会，对每个运动员和教练员来说都是不小的挑战。作为教练的吕晓磊不仅要关注运动员的技术动作，还要成为运动员生活上的大哥。运动员的身体情况、心理情况、甚至家庭情况都要关心。每当察觉到运动员的情绪起伏，吕晓磊都会及时上前询问，帮助运动员缓解压力。

延期了一年的东京残奥会终于在观众的期盼中到来，即便是参加过5届残奥会的元老，第一次以教练员身份出战东京残奥会的吕晓磊还是坦言：比在场上还紧张。

从踏进残奥村的那一刻，拼这个字就刻在了每个人心上。在残奥村，吕晓磊每天晚上都要开1个多小时的讨论会，和整个团队一起研究战术。

乒乓球男子团体C4-5级决赛夺冠后，吕晓磊与3名队员激动相拥的画面被记者拍下，定格在东京残奥会的赛场上。在吕晓磊看来，作为教练员参加残奥会收获的金牌，与当运动员拿金牌的感觉完全不一样，身为教练要考虑的事情太多，不能光沉浸在当时的喜悦之中，还要分析如何让年轻队员的技术更精进一些，还要考虑接下来该怎么训练。

褪去残奥会冠军和冠军教练的光环，回到学校，吕晓磊承担了一名普通教师的职责。

在课堂上，除了传授乒乓球技术，吕晓磊会分享自己参加残奥会的难忘故事，培养学生终身体育的观念。吕晓磊相信，在自己言传身教的影响下，会有更多学生明白，体育可以让健全人和残疾人人都获得自信，找到自己人生的价值。

冬残奥会闭幕式上，伴随着鸟巢巨大的留声机里流淌出的告别圆舞曲，吕晓磊和其他人一起，在舞台中央欢快地舞蹈。他也将带着永不言弃的体育精神，踏上新的征程。

豹变

翻开书本，精彩绝伦的世界便会展现在眼前。中国上下五千年的辉煌历史、巍峨峻拔的皑皑雪山、波澜壮阔的汪洋大海、宏伟瑰丽的玄幻天地。如果说读者是书中世界的游历者，那么作家就是它的建构者。

在少年意气狂放不羁的青春岁月里，你是否也有过一个用笔杆创造世界的梦想？

在《强国课堂》第三季中，70后作家徐则臣向青少年讲述了成为作家的心理历程。

□ 徐则臣

我是一名文字建筑师，也就是作家。和你们一样，我也曾从学堂中走出，并选择奔向创作的怀抱。如果你问我：是什么力量吸引我选择作家这个职业，那么我想，阅读就是我的指路明灯。

我生活在偏僻的农村，家里可读的书只有爷爷订阅的《半月谈》和《中国老年》。一个是纷繁复杂的时政热点，另一个是老年人的心灵感悟。这二者似乎与还是小不点的我格格不入。但书中通俗、规范的文本拓展了我的视野，无形中提高了我的文学素养。这两本杂志就是我的文学启蒙老师。

人不可能总是冲在生活的第一线，因此，阅读就尤为重要。作家是一名杂食动物，倘若涉猎不广，那么他就不能见识大千世界，无法拾起犄角旮旯里的知识。没有阅读就没有写作，一个人不是好读者，也难成为好作家。

进入大学，我选择了中文系。受专业影响，我平日需要接触许多文学作品。学校里的图书馆建在山坡上，而宿舍则在山下。每天早晨，我都会抱着一摞书去图书馆，日暮时分，再换一批新书回到宿舍。日复一日，上上下下地奔波。舍友们都替徐则臣感觉累，而我却丝毫不觉得。图书馆的书就像烘焙坊里香喷喷的面包，而我就是饥不择食的汉子。在那里，我按照书架的排列顺序，从A架一直读到Z架。当时如此强烈的阅读欲望，让现在的自己每每回首时都不禁感到惊讶。

阅读不仅让人获得众多二手资料，还能唤醒人们藏在幽暗角落里的、沉睡着的记忆。其实，作家的想象力并非凭空产生，而是需要一个导火索来点燃灵感。阅读恰恰能提供这样的契机。读书时，我规定自己每天都要写一首小诗。在繁重的课业压力下，自行车座变成了我构思的地点。上下学的路途想到了金点子，我一回到家，放下书包，就会“哗”地将其倾倒出来。书写这些看似幼稚的文字其实也是自我训练的过程，如同蚂蚁搬家一般，在一次次积累中寻找意义和创新。

创作时，作者要想把脑海中的主人公从后台推到前台，仅靠望远镜显然是不够的，还必须要有放大镜和显微镜，落实到细节里，对细节有感性的认识。这就需要田野调查。我曾经用4年时间创作过一部小说，名字叫《北上》，主要描述的对象是京杭大运河。为充分调查不同的地域间的水文差异，我把这条运河从南到北完整地走了一遍。想保证写作的对象尽可能接近真相，这是作家的责任。

说到这里，你或许会羡慕作家可以游山玩水的生活，但其实，它是一个孤独的职业。写作有种种排他性，当作家沉浸在自己的世界里时，就像是穴居动物，对生活的参与感很差。写长篇小说的时候，我总感觉自我像条只身在海上航行的船，四周茫茫，只能看到天海交接，却完全看不到岸。

创作的过程固然煎熬，但是，作家始终在用写作的方式去思考这个社会。无论他在写作时有多么个人化，即使他写的内容是阴暗潮湿的，但他最终是为获得背后的温暖而创作。有价值的写作，能够让这个世界变得更美好。

(徐则臣口述 中青报 中青网记者 谢宛霏 实习生 张植楠)



温暖一平方

中青报 中青网见习记者 王 喆 记者 张 敬

冬残奥会短片表演者任建伟：像萤火虫一样闪亮

带着对北京冬残奥会的无限憧憬，35岁的任建伟孤身一人来到北京。

他是快手上一位拥有近180万粉丝的短视频博主，但他和别的网红不一样，他没有双臂。做饭、穿衣、搬桌子、弹琴，这些日常生活场景组成了任建伟的短视频内容，网友纷纷点赞，被他积极向上的精神打动。

去年11月，经中国肢残人协会的推荐，任建伟收到了为北京冬残奥会开幕式圆舞曲创作的短片《绽放》的拍摄邀请。短片中，科技与艺术紧密结合，像任建伟一样的残障人士带着脑电波捕捉设备，用信念使不同颜色的染料在空中绽放，最终形成一张色彩鲜艳热烈的笑脸，与开幕式现场的笑脸相呼应的。

任建伟很珍惜这次机会。我家是农村的，没想到自己不仅走出了家门，还参与到了冬残奥会中，这对我来说既是荣誉，也是一种激励。任建伟说。

同时，他也是北京市东城区残联支持的残疾人创新创业品牌“萤火虫”直播平台的带货主播，和其他几十位残疾人主播一起，自力更生，为生活奋斗。在《中国青年报》温暖一平方直播间，一起听听任建伟的故事。

自力更生 用勤劳改变自己的生活

在视频里，任建伟记录着日常生活，他用脚吃饭、用脚洗澡、用脚弹琴。没有手，脚就被赋予更多功能。而在30年前，教他如何用脚生活是摆在河南鹤壁这个农村家庭的大难题。

5岁时，任建伟因为淘气不慎触

及高压变压器失去双臂，为了能让他正常生活，家里人只能用笨办法训练他。爷爷把自行车轮里的钢珠当成训练工具，用脚去捻撒在地上的钢珠成了任建伟每天的必修课。通过日积月累的训练，他的双脚越来越灵活。

17岁那年，母亲把他送到隔壁村的一位音乐老师那里学唱歌。那是我第一次离开家，我妈走的时候我哭了。那时候，任建伟第一次感觉到难，他哽咽着说，在家里吃饭、穿衣都有人照顾，来到老师家后，我不好意思麻烦别人，只能逼着自己做，也是从那一刻起，我开始学习独立生活。

跟着音乐老师，任建伟和他一样身体有缺陷的小伙伴一起学习乐理知识、练习唱歌技能，这时，老师总会在旁边弹琴伴奏。耳濡目染，任建伟对电子琴产生了浓厚的兴趣。

脚趾撑不开，他就从早到晚用物品撑着脚趾；老师无法给出技术上的指导，他就不断重复训练。慢慢地，边弹边唱成了他的个人亮点。

之后，他和几位想自力更生的朋友尝试到外地演出。湖北、湖南、福建、江苏，他们的足迹遍布全国十几个省份。我们都是城市的广场、公园进行露天演出，偶尔会有一些商演。

2019年10月，在朋友的鼓励下，任建伟忐忑地上传了自己的第一个视频作品《用脚拿筷子夹花生米》。让任建伟意外的是，视频收到了众多网友的点赞和鼓励。

他开始记录自己的生活，和朋友写



剧本拍摄段子，也开始尝试直播，最开始我对直播产生过恐惧的心理，一想到直播就焦虑，不知道说什么。

后来，他发现网友经常问他怎么吃饭、穿衣服，对他的日常生活感兴趣，于是他把这些内容呈现出来，也逐渐打开了自己。每天晚上，他都坚持直播一会儿，和粉丝聊天互动，不少粉丝已经和他成为微信好友。

伴随着粉丝不断增长，任建伟也开始尝试直播带货，第一次拿的是朋友的货，皂粉，没想到一次就卖出100多单。每单赚三五块，这就有好几百元，挺满意的。

现在，任建伟已经完全承担起自己的小家庭的生活支出。他始终坚信，只要比别人多付出就会有收获。任建伟觉得自己最大的变化是更坚强了。我的脚就是我的手，我觉得自己跟别人无非是外表不一样，其他没有不同，我想要做什么都能去做。

受助者助人 为他人撑起一把伞

虽然在旁人眼里任建伟付出了很多，但他却觉得自己收获更多。通过在各地演出，他认识了自己的妻子，有了自己的小家，还有了一双可爱的孩子。通过直播，他认识了更多朋友，得到了粉丝的喜爱。

因为收获了社会的关爱，所以任建伟一直希望自己也能够帮助他人。一次，任建伟偶然看到一个农民在雨天坚持卖黄桃，他的心被触动了。当时路过的车很多，但没有人停下来买。他知道家乡有很多农民种植果树的规模都不大，因而难以找到大批量收购的买家，大家就只能自己想办法卖，且不说收益不能保障，如果遇到连续不断的雨天会更难。

任建伟决定开始在直播中卖农产品。尽管身体不方便，但他仍旧辗转全国各地，去陕西眉县卖猕猴桃，去四川会理卖石榴，去河南博爱县卖山药、怀姜。他渐渐积累了不少销售农产品方面的经验。比如，



任建伟(左)在萤火虫直播平台直播。中青报 中青网见习记者 王 喆/摄

某种水果全国哪里最好吃，不同水果有哪些品种，都有什么特点，他都能侃侃而谈。

有时候，任建伟会遇到特意来看他的当地粉丝。他说：很多粉丝通过视频作品认识我，关注我，他们喜欢的可能是我积极阳光的生活态度，但我也是因为对他们才变得更自信，更向上的。

今年年初，习惯单打独斗的任建伟多了一个新身份，他成了北京市东城区残联支持的一个残疾人创新创业品牌“萤火虫”直播平台的一名带货主播，同时还帮忙运营平台的短视频账号，策划拍摄一些生动的励志故事。

任建伟说，他希望能成为“萤火虫”直播平台贡献一点自己的力量，这个平台能帮助更多人。我想把自己两年的短视频制作经验分享出去，让更多的残友都能够通过直播获得收益。

目前，“萤火虫”直播平台有35名主播，其中像任建伟一样的年轻人占80%以上。一位负责运营的工作人员说，任建伟是最常出现在直播间的主播。

北京市东城区残联党组成员、副理事长潘纪东表示，社会的发展使残疾人的就业形态也发生着变化，直播作为一种居家就业的形式，限制条件相对较少，对残疾人来说，是一个能取得更丰厚收入的渠道。

在“萤火虫”直播平台上除了常见的日用品、丝袜、珠珀、古法灯笼、油纸伞、药扇等残疾人制作的手工艺品也被搬上屏幕。

从农村到城市，任建伟看到了像他一样的特殊群体在个人发展上巨大的城乡差异。他希望有更多的人关注农村或是偏远地区的这些容易被忽视的特殊人群，很多人都是担心别人异样的眼光，自己走不出来；如果能鼓励他们走出自我束缚，走向社会，他们也会成为社会重要的力量。

一微心愿



中国移动北京公司团委书记 郭云龙

引领广大团员青年坚持首肯意识走在前，以更高目标、更强能力、更快速度，构建“连接+算力+能力”新型信息服务体系；高标准推进党建、网络、业务和服务等各项工作，精铸网络、触点、产品质量，以卓越服务赢得客户认可，打造窗口形象，积极融入国家数字经济发展战略大局和北京市经济社会发展大局，加快改革转型，巩固党史学习教育成果，大力推进党建业务融合再提速，率先实现向信息服务科技新公司的跨越，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开！



共青团河北省沧州市肃宁县委书记 郭宋双

我们大力推进县域共青团改革和中长期青年发展规划试点工作，以改革激发团组织活力，为青年发展型城市建设提质赋能。在全县9个乡镇打造“乡镇团委+青工委”模式，建立团组织书记绩效和履职评价机制，拓宽团干部选用渠道。着力打造京津冀首个青年电商主题产业园和沧州市首家青年电商直播培育基地，实施“三个一”青年电商直播状元工程。2022年，我们希望能够继续拓宽青年阵地，优化贴心服务、完善政策体系，打造具有肃宁特色的青年发展规划省级试点。