

# 冬残奥 三冠王 来自北纬25度

中青报 中青网记者 梁璇

22岁那年,一辆坐宽约40多厘米 过于宽大的轮椅帮杨洪琼走出散在滇东山间的家门,走向学校。那是她的第一辆轮椅,当地残联捐赠的,不合身,但足以帮她逃出一眼就能看到头的生涯。

10年后,薄薄一张用红字写着便签的纸记录着坐下高 腰宽 背宽等12个指标的新、旧、改动数据,以便科研团队为杨洪琼定制最合适的滑雪架。北京冬残奥会期间,杨洪琼正是在这个坐宽26.5厘米 和屁股、大腿紧紧贴合的滑雪架上包揽了冬残奥会越野滑雪女子坐姿组短距离、中距离、长距离3个项目金牌,成为中国参加冬残奥会历史上首位 三冠王。

非常意外。冬残奥会之前,几乎没参加过国际大赛的杨洪琼根本没有夺金的计划,这种 喜出望外 甚至是全队共同的情绪。受新冠肺炎疫情影响,中国残奥越野滑雪及冬季两项队近两年几乎未能出国比赛,缺乏和对手同场竞技的机会,让全队长期处于 黑灯瞎火埋头苦练 的状态。夺冠 是粒种子,没有土壤检验它能否开花,直到北京冬残奥会,它们竟放的场面直接成就了中国冬残奥会雪上项目的春天。

首个比赛日,队友接连突破,杨洪琼情绪 怎么压都压不下去,比赛前夜,她侧着、躺着、趴着,方法用尽,只换来四五个小时的睡眠,脑子里出现了登上领奖台的画面。第二天,滑到 脑袋嗡嗡响的杨洪琼以32.1秒的优势战胜了夺冠热门、美国名将马斯特斯,站上最高领奖台。此后的两场比赛,尽管受到生理期等因素困扰,但她仍出乎意料 地夺得冠军,这名32岁老将横空出世靠的绝不是运气。

胜负就在一瞬间,其实在比赛中,我并不关心对手是否已经接近我。在她看来,足够专注于自己的节奏是自己能从容突围的原因,不管听见什么声音,是近是远,都不会动摇我,我就是场上唯一的选手。和自己较量、和自己相处,足够聪明的选手能从孤独的赛道上学会放大内心的声音,成为习惯后,即便身处喧嚣也能清晰地听见自己真实的诉求,在这方面,杨洪琼似

乎有着天赋。

全国那么多残疾人,极少数能站上冬残奥会赛场,干就完了。杨洪琼的口音常让人误以为她来自冰雪资源发达的东北,可她的家乡却在 diagonal 线另一端的西南。云南省曲靖市罗平县钟山乡狗街居委会安居村,每年春天30多户人家被连片的油菜花所环绕,这里处于北纬25度,是被世界公认的黄金气候生态带,气候宜人,可唯独很难见到冰雪。

作为雪上项目的残奥会冠军,杨洪琼在2018年以前没见过漫天大雪,而在她22岁之前,不光冰雪,方寸之外的世界都是 贪恋。13岁时,杨洪琼因爬山跌倒伤及脊髓,导致双下肢瘫痪,打小要强的她给自己垒起心墙,很少表达真实情绪。直到十八九岁时,陆续有人上门探亲,别人眼中相夫教子的安稳生活让杨洪琼产生了一眼望到头的恐惧,她猛然意识到,父母渐渐老了,我不能在安乐窝里待一辈子。2012年,父亲给她买了第一部手机,她用来自搜各种残疾人能做的事情,最终,上学成为她选择的出路,她向父母坦白了内心的声音。

在外面谁照顾你?这是父母的第一反应,杨洪琼记得,当时他们可能对轮椅都没有太清晰的概念,很担心我。她央求去看看学校,哪怕不被接收,就当坐一次火车吧。此后,父亲和当地残联对接了入学等事宜,杨洪琼也拥有了那辆并不合身但能帮她改变赛道的轮椅。

在学校,杨洪琼见到了更多像她一样被命运出了难题的人,卸下心墙的她成为积极分子,在厨艺大赛、创业大赛、运动会上崭露头角。运动会上卧推第一的成绩,让她被选为举重选手,参加了省残运会,此后,她又当被篮球队看中,随队获得在天津举行的全国残运会铜牌。奖牌带来的成就感让杨洪琼越来越喜欢在体育世界中不断改变的自己。她记得,刚进入球队时,不够自信的她不敢喊,不会交流,这在讲求配合的集体项目中是硬伤。街上小队员再不开口吆喝,就让你去街上念报纸。她被逼上悬崖,开始学着师姐们唤醒身体里沉睡多年的 张扬的特质。

体育改变了我的性格,我之前不愿与人交流,自从练了体育,整个人都变得开朗了,现在甚至可以逗笑身边人。2018年,



3月9日,北京2022年冬残奥会残奥越野滑雪女子短距离(坐姿)比赛中,中国选手杨洪琼夺得金牌。 中青报 中青网记者 李峥/摄

杨洪琼被推荐进入冬残奥会的备战集训队伍,此时的她,早已能大声表达自己的态度,对于一个南方人来说,滑雪这两个字太遥远了,有幸能接触它,就义无反顾地扎进来了。可进队时正值秋季,还没赶上看雪,杨洪琼便领教了转项的挑战。

摔跤是最大的坎。和轮椅篮球能依靠专业轮椅保持平衡不同,坐姿越野滑雪保持平衡需要依靠双手,杨洪琼得通过撑雪杖,带动身体和轮椅前进,可一旦用力不对,就容易连人带椅翻倒在地,有时脑袋撞地,有时候手肘着地,反正我身上每个地方基本上都着过地。杨洪琼笑称,从夏天的草丛到冬天的雪沟,她都把自己摔倒过,教练给我起了一个外号 杨美娇,当时我觉得还挺好玩,后来教练解释了我才知道,他说是 杨每跤,每天摔一跤。可一次次摔倒并没有吓退杨洪琼,再陡的坡她也义无反顾地往下冲,她告诉教练:我在哪里摔倒,我就要把哪里碾平。

倔强且直抒胸臆,被 直内内心 改变了人生的杨洪琼坚定地 掌握着自己的节奏。外教罗曼是一名获得过多次冬残奥会

冠军的坐姿选手,一开始他对杨洪琼执杖的高度多次提出建议,但杨洪琼结合在训练和比赛中的实际感受没有直接采纳,这让罗曼有些着急,抬出自己的经验试图说服她,他是12级选手,腰部力量比我强,所以我需要高杖来拉长滑行距离。杨洪琼解释,每名残疾运动员的身体状况不同,建议更需要结合自身感受,在和罗曼 和解之后,她用开玩笑的语气告诉翻译:哥,你就直接告诉我,我明白他为我好,但他用资历压我,让我不高兴了。

杨洪琼明白,倔强不能变成执拗。没有罗曼和整个教练团队的帮助,她无法走到今天。为了成为一名更专业的运动员,她学会在赛前不聊天,把时间和精力留给自己,以前特别挑嘴的毛病也慢慢改变,讨厌的牛肉皱着眉头吃下,厌恶的蛋黄 捣碎了在粥里喝掉,不考虑喜不喜欢,只遵循是否必须。训练时,挺过夏天30多摄氏度,熬过冬天零下二三十摄氏度,有时对自己不满意,她还会在晚上加练。对肺活量要求很高,我的体能在训练中慢慢积累起来了。

除了赛场上的变化外,杨洪琼还学会

了自己修轮椅,以前在篮球队,团体运动,姐姐们都很照顾我,那时候我连轮胎的气都不会打。可到了越野滑雪,个人项目的挑战中也包括辅助器械带来的困扰,一开始总去麻烦队友,但渐渐的,她开始讨厌轮椅出现故障自己内心的慌乱。一个一个的小轮 飘了,4个轮子只有3个着地,杨洪琼主动借了工具把小轮卸下,反复对比差别,最终成了 会修轮椅的运动员。

赛场内外,体育都教会了杨洪琼 人有无限可能。她想起进入滑雪队之前,她曾主动尝试打开通往社会的门。刚刚大专毕业的她四处投简历,摇着轮椅在昆明找工作,可最终,她放弃了这看似来之不易的机会,因为她的岗位没有用到她所长,我很擅长视频剪辑等工作,甚至痴迷到在机房能待一整天。这段经历是她藏在内心的财富,从那时她就确定,我需要的不是一个位置,而是像所有人一样,能用自己所学、所爱的东西证明自己的价值。

本报崇礼3月21日电

## 汪之栋：体育是美好的

中青报 中青网记者 郭剑

终于可以稍微 放纵 一下了,吃饭、睡觉、打游戏,然后隔离结束放假回家,我也没点菜,我妈说和我妈已经买好大虾和排骨就等我回去好好搓几顿了。18岁的汪之栋家在山东聊城,一周前结束的北京冬残奥会上,家人第一次从头到尾看完他的比赛,但这一点儿不妨碍亲人以他为荣,他也一直等着自己回到家里的那一刻,虽然按照国字号队伍管理规定,他需要完成21天隔离才能返乡,我们经历了一个历史性的时刻,对我们而言北京冬残奥会太美好了,最后的结果也非常圆满,如果非要讲出一个遗憾,就是半决赛我们输给美国队那场比赛丢球太多了。

汪之栋是中国残奥冰球队前锋,他和申翼风的前场搭档在北京冬残奥会冰球比赛中给观众留下深刻印象,小组赛之后的决赛资格赛,正是汪之栋第3节结束前 准绝杀 帮助中国队淘汰捷克队进入半决赛。半决赛0-11不敌美国队,是汪之栋北京冬残奥会之旅的唯一遗憾,尽管球队最终战胜韩国队登上领奖台把中国残奥冰球带入一个新纪元。

我们在防守上疏忽了,如果事先意识有这么大的差距,可能会做好防守,不去这么多球。汪之栋说,一上场交手感觉就完全不一样,他们个人能力和团队配合默契度太高了,很多传球是先把球弹到位置然后人就到位了。

总结经验、认清差距,是中国残奥冰球队再进步的前提条件。去年9月,残奥冰球世锦赛B组比赛在瑞典举行,中国队5战全胜赢得B组冠军,成功晋级A组同时也直接获得北京冬残奥会参赛资格。2018年世锦赛(芬兰)中国残疾人冰球队刚刚拿到C组冠军升至B组,这样的进步幅度在世界范围内也属罕见。

我们是2016年刚组队的,组队时候外教还没来,我们也还没开展过这项运动,完全是摸索,训练也是自己琢磨怎么滑行、怎么射门,动作非常不标准,就是按照自己的想法来。汪之栋回忆残疾人冰球队刚组队的 窘境 时说,外教是2017年底来的,到位以后就完全不一样了,他从一个动作的细节开始纠正我们,先是要在比赛里把门抬起来观察,然后是滑行的姿势,打门的姿势,发动战术时每个人的跑位路线,在板墙边应该做什么动作、怎么保护自己,我们从那时候起就变成正规军了。

中国残疾人冰球队的训练基地在青岛,国信体育中心冰场条件很好,60米长30米宽的面甚至比正规的冰球比赛场地还要宽一些,虽然队员们上下午各1节训练课的冰上时间和不算太长,但大家提前开始热身准备和小训练的拉伸同样重要,每天至少8个小时的训练铸就了球队 能打能拼 的基础,为国争光 和实现自我价值的信念支撑这支队伍熬过所有苦和累,每年加起来最多半个月假期和家人团聚,在他们眼中不值一提,球队就是第二个家,兄弟们都是一家。

冰球队的家人对汪之栋影响巨大。对比6年前的自己,真是变化太大了。我以前在学校里就是个闷葫芦,不说话,也不跟同学交流,本身也自卑,但到冰球队以后,被队里每个人影响着,这种积极阳光的氛围,让我现在特别 调皮,跟大家一样打打闹闹,就算他们有时候开玩笑叫我 电击小子 我也很开心(汪之栋小时因触电高压电导致残疾)。汪之栋说,表哥(崔玉涛)跟我一个宿舍,他是老大哥,教会我很多东西,他锁骨、手骨、腰都骨折过,但仍然坚持不放弃,很乐观,特别值得我学习,我现在进队6年也没觉得自己资格老,还像普通一员一样跟他们学习。

体育是美好的,我从内向到活泼开朗,包括身体更加强壮,都是体育带给我的。汪之栋说,我们虽然身体残疾,但这一点儿不影响我们热爱生活、参与体育运动,我想把我力所能及可以做的做到最好,因为每个人都有自己的价值可以实现。 本报北京3月21日电

杨倩茹已经不知道是怎样滑完这最后的2.5公里,她只记得当自己冲过终点线,整个人就像被抽空了一样,气力全无。但她惦记着要向陈朝青报告自己完成了比赛,完成了他的心愿,她又强撑着自己已经瘫软的身体,四处寻找电视频道。

陈朝青在电视里看到了杨倩茹的整个比赛过程,他之后给杨倩茹发了微信,在祝贺她完赛的同时还说了一句话 小孩长大了。陈朝青与杨倩茹同龄,这句 小孩长大了 表达出他对杨倩茹克服万难实现梦想的一种认同。

杨倩茹说,自己以行动证明没有什么困难不可战胜。希望自己在帮助陈朝青圆梦的同时,更能带给他与病魔抗争的信心。

杨倩茹在被中国残疾人冰雪运动员视为是最神圣的北京冬残奥会赛场上完成了梦想,接下来她希望自己继续冲击下一届冬残奥会。同时,作为一名21岁的年轻人,杨倩茹还希望自己能够努力考上大学,她让自己永远都有追求的目标。 本报北京3月21日电

冬残奥会期间,中国残奥冰球队队员汪之栋在比赛中。 中青报 中青网记者 李峥/摄

## 王海涛:从自卑少年到关键先生

中青报 中青网记者 慈鑫

北京冬残奥会已经闭幕有1周时间,回想起3月12日下午在水立方夺冠的一刻,中国轮椅冰壶队长王海涛仍然抑制不住激动。在他看来,这是团队的胜利,但在观众看来,每在关键时刻沉稳发挥的王海涛是中国队豪取10连胜并最终夺冠的 关键先生。近日在接受中青报 中青网记者连线采访时,王海涛说,自己在接触冰壶之前并不是这种沉稳性格,是体育改变了自己。

王海涛回忆,自己是在2008年因为一个偶然的机会接触到冰壶运动。当时黑龙江省残联选拔轮椅冰壶运动员,王海涛看到通知后抱着试试看的想法去报了名,结

果各项条件都符合要求,就这样开始了轮椅冰壶的训练。冰壶是一个团队项目,既需要团队之间的配合,又需要大家在一起充分交流。王海涛说,团队项目的特点对自己性格的改变是非常大的。因为身体残疾,王海涛之前的性格比较内向、敏感。别人多瞅你一眼,你心里都会有想法。王海涛说,那个时候,自己很自卑,因此很少出门,天天待在家里,不敢与人交流。

练了轮椅冰壶之后,渐渐接触到了很多练体育的残疾人朋友。王海涛发现,每个残疾人的残疾情况不同,但是大家都看得开,没有觉得身体残疾就意味着整个人都是毁了。在追求理想上,残疾人与健全人是一样的。

随着个人冰壶技能的提升,王海涛开始作为中国队的一员参加国际比赛,这更

让他打开了视野。之前连家门都不敢出的王海涛,现在因为轮椅冰壶可以去很多国家,去看看这个美丽的世界。王海涛发现家人、亲朋好友对他也开始刮目相看,毕竟能够代表国家出国参赛,这在任何人看来也是一件非常荣耀的事情。

在王海涛刚刚练习轮椅冰壶的2008年,当时中国组建轮椅冰壶队刚1年,参加国际比赛也以重在参与为主要目标,王海涛说,那时根本不敢想象自己能参加冬残奥会甚至在冬残奥会上夺冠这样的事情。不过,从参加世锦赛资格赛起步,中国轮椅冰壶队的国际比赛成绩逐步提升,队员们也在不断增强自信,训练也更加刻苦。

王海涛说,自己在场上的沉稳发挥也来自于场下日复一日的艰苦训练,自信是建立在实力的基础上的,大家看着我在场

## 没那么自信 郭雨洁:但我不焦虑

中青报 中青网记者 郭剑

北京冬残奥会开幕式的两天前得知自己将成为中国残奥代表团的旗手,但郭雨洁想了想还是没有告诉身边亲如姐妹的队友。因为万一再调整,不是我了也有可能,毕竟我第一场比赛就在开幕式后第一天,我们冬季两项和越野滑雪队为了准备比赛应该不去参加开幕式。郭雨洁说,然后正式公布那天,她们就问我怎么不早说,其实那天回村里很晚了,不过也没有影响到比赛。

第一个比赛日,郭雨洁就在冬季两项女子短距离站姿比赛中夺金,这是中国残奥代表团第二枚金牌,她说自己当时有一种 抽离感,像做梦一样,可能很久以后

才能意识到这个奥运冠军意味着什么,毕竟赛前我跟家里打电话,我们说不管有没有好成绩,只要勇敢站上奥运赛场就很棒了。

郭雨洁是真正在 家门口 比赛的幸运儿,她的家就在张家口。拿金牌那天我爸都没敢看电视,后来聊视频说我比赛时候他 躲去外面小超市买东西,是超市老板跟他说他女儿拿冠军了,他当时就在家跑,跑回家抱着我妈就开始哭,给他们激动坏了。我爸是一个特别基层的运动员(篮球),从小就对我有影响,虽然我不那么好动,但是可以感受到这种氛围。郭雨洁说,这也是我能坚持下来的一个原因,我们冬天在牡丹江那边雪乡双峰滑雪场,零下30多摄氏度。夏天在大连,下午有30多摄氏度,上午就能中暑,训练都安排在早上5

点,最早一次3点就起来去训练,说起来是很艰苦,但冬季两项和越野滑雪都要适应这种强度,大家都能坚持,那我也能坚持。

坚持 不是说说而已,尤其训练时50公里的长距离,能拿一年坚持下来才有在冬残奥会赛场亮相的底气。

我们练50公里不是一条直的赛道,是2.5公里一圈那种坡面,要滑20圈,很大的上坡,我一般到七八圈的时候会比较 绝望,因为还有十二三圈,然后到十二三圈的时候就觉得 生不如死,因为还有七八圈。郭雨洁说,观众是看到我在比赛结束之后面对电视频道哭的,其实,我在出发后就一直流着泪,因为比赛太难了。领滑员一度询问杨倩茹还能坚持吗?她记得自己一边哭一边大声呐喊,表示自己可以坚持。

全程12.5公里的赛道就像马拉松一样漫长,当杨倩茹在最后一个射击点完成打靶后,距离终点还剩2.5公里。由于此后已经没有射击项目,运动员无须再压制来控制心率,杨倩茹撒开了腿,全力冲刺。领滑员在赛后告诉杨倩茹,从未看到她滑得如此之快。

自己特别跑,滑得就特别快。

郭雨洁说自己不是一个特别自信的人,这是我的弱点,但我也不会焦虑,保持一个豁达的态度对我才是最重要的。

无论如何,北京冬残奥会圆满收官,郭雨洁可以好好放松等着再次出发。

现在是因为防疫,所以就算休息也会在家宅着,等疫情过去后想去南方旅行,我除了有一次从国外比赛回来在上海隔离还没有去过南方。我想去海南三亚,还想去云南,对了,还要去柳州吃螺蛳粉。郭雨洁谈到 玩 和 吃 的时候才让人想起来她也只有18岁,和绝大多数同龄女孩一样爱笑爱闹爱八卦:以前我从来没吃过螺蛳粉,那时候反兴奋剂还没有这么多限制,有一次我室友在屋里吃螺蛳粉,就问我她吃什么这么臭,她说郭雨洁你要来一口,我看她吃得那么香就说给我尝一口,结果尝一口发现真好吃,赶紧跟她要了一包煮着吃,后来还带着好朋友们一起吃,太快乐了,真想疫情赶紧过去,让我们一切都恢复正常。

本报北京3月21日电



轮椅冰壶王海涛在北京冬残奥会比赛中。 中青报 中青网记者 李隽辉/摄



3月5日,北京2022年冬残奥会残奥冬季两项女子6公里站姿比赛结束后,获得金牌的郭雨洁(右)和铜牌获得者赵志清(左)两名中国运动员退场时向媒体记者致意。郭雨洁是本届冬残奥会中国代表团的旗手。 中青报 中青网记者 李峥/摄

## 杨倩茹:一个人的比赛 两个人的梦想

中青报 中青网记者 慈鑫

3月11日,中国运动员杨倩茹在北京冬残奥会冬季两项女子长距离(视障)决赛中艰难地完成比赛,之后,她面对电视频镜头流着泪向身患骨癌的队友陈朝青致意,这个画面感动了无数观众。这名21岁的残疾人运动员耐力不算出众,但她为实现队友无法达成的心愿,顽强地完成了这项对耐力有着极大考验的比赛。

近日,在接受中青报 中青网记者连线采访时,杨倩茹介绍了几年前她向队友陈朝青许下的承诺。那是2019年,队友陈朝青骨癌复发,被迫离开了中国残疾人越野滑雪队。在陈朝青离队前,与年龄相仿的杨倩茹有过一次长聊,两个年轻人分享着自己的梦想。杨倩茹回忆,当时陈朝青对自己

无法参加北京冬残奥会感到非常遗憾,并表达了请杨倩茹替自己去冬残奥会现场看看的愿望,杨倩茹答应了。

陈朝青在队时,训练特别刻苦,还经常给自己加练。杨倩茹说,陈朝青的刻苦精神激励着自己,所以,当她带着陈朝青的梦想参加北京冬残奥会时,她告诉自己,我要活成他,绝对不能放弃。

冬季两项女子长距离比赛是冬残奥会赛场最为艰苦的一个项目,对运动员体力、耐力、毅力都是极大的考验,因白内障导致视力障碍的杨倩茹,耐力并不是特别好,完成这项比赛的难度很大。杨倩茹回忆,当天的比赛开始之前,不少队友都劝她给自己一个宽限,也就是让她在坚持不了的时候放弃比赛,但杨倩茹打定了主意,这场比赛一定要比完。 比赛当天,因为崇礼赛区气温回升很



3月5日,北京2022年冬残奥会残奥冬季两项女子短距离(视障)比赛中,中国选手杨倩茹(右)跟随引导员于洪顺一起冲过终点。 中青报 中青网记者 李峥/摄