责任编辑　曹　竞
版面编辑　张　蕾
版式编辑　聂亚栋
文字统筹　梁　璇　慈　鑫
摄影图片　李峥苊　（杨洪琼图片源于视觉中国）
版式设计　聂亚栋

北京冬奥精神
背后的六种人生

扫码观看全程视频

【编者按】

历经7年艰辛努力，北京冬奥会、冬残奥会胜利举办，举国关注，举世瞩目。可当烟花散尽、冰雪消融，这届冰雪盛会将如何持续影响人们的生活？

除了有形遗产外，在立春开幕的盛会也埋下了精神财富的种子，由运动员们用奇迹灌溉，最终开出“胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来”的“北京冬奥精神”之花。

为了让“北京冬奥精神”能更具体、更生动地影响广大青少年，由共青团中央宣传部、北京冬奥组委新闻宣传部作为指导单位，中国青年报社主办，安踏体育用品集团进行战略支持的中国青年冬奥精神分享会近日在中国青年报社举办。

3位北京冬奥会冠军武大靖、高亭宇、韩聪及3位北京冬残奥会冠军杨洪琼、闫卓、陈建新，分别用他们的人生故事诠释了个人命运和时代发展同频共振中的“北京冬奥精神”。

中国青年冬奥精神分享会

中国青年冬奥分享会活动现场。
中青报·中青网记者　李峥苊/摄

1

武大靖

迎难而上，早已成为生命的一部分

我是中国短道速滑队运动员武大靖。

4月8日举行的北京冬奥会、冬残奥会总结表彰大会上，习近平总书记对北京冬奥精神作了20字的总结——胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来。

看到这20个字，我特别有感触，特别是其中说到的“迎难而上”，作为一名运动员，“迎难而上”无时无刻不体现在我们的训练和比赛之中，可以说，这4个字早已成为我们生命的一部分。

可能有一些青年朋友会问，为什么要“迎难而上”?“迎难而上”的过程是一种人生磨砺，虽然需要为此付出很大的努力，但它的结果却能给人以极致的幸福感、满足感、价值感。我想告诉青年朋友们，没有经历和感受过“迎难而上”的人生，是不完整的。

当然，人并不是生来就会去追求“迎难而上”，于我而言，我要感谢体育，是体育让我在还不知道何为“迎难而上”的年龄，就体会到了只有付出努力才能实现梦想的道理。

8岁时，我很想滑冰，但母亲一开始并不支持，她担心滑冰会影响我的学习，可有一次，她在滑冰场边上看我学得很努力，当时数了数，我摔了107跤但毫无退缩的意思，回家之后，看到我身上摔得青一块紫一块，母亲第一次真正明白了我到底有多想学滑冰，她认为再也不应该用任何理由去阻止我选择自己热爱的事情。所以，如果没有我打动了母亲的107跤，可能就没有今天身为冬奥冠军的武大靖吧。

但在开始系统学习滑冰后，我才知道，想把任何一件事做到更好，光有兴趣和热爱是不够的，拼搏、努力必不可少。

今年北京冬奥会期间，不少媒体的报道中又提到我的脚，说我“20多岁的年龄、50多岁的脚”。的确，我有一双很丑的脚。因为冰鞋特别硬，经常把脚磨到出血，甚至脚踝骨硌出洞，记得小时候经常哭着穿上冰鞋，等疼得麻木了、没知觉了才能继续接着训练。可我认为，我的脚成了这样也是值得的，因为这双脚就像一个缩影，看到它就能看到我将近20年来在冰场上日复一日、年复一年的训练，这双脚见证了一名运动员吃过的苦、流过的泪、洒过的汗。

大家都知道，此次北京冬奥会上，我是中国短道队唯一的现役冬奥冠军，大家对我的期望很高，我对自己的要求也很高。但可能很少有人知道，过去4年我面临着怎样的困难，甚至一度到了怀疑自己可能参加不了冬奥会的境地。

年龄的增长，伤病的困扰，都让我在北京冬奥周期的备战远比平昌冬奥周期更艰难。

去年5月，距离北京冬奥会还有不到一年的时间，我的膝盖受伤，8月，腰伤复发、腰椎损伤。我无法训练，只能趴在床上心里干着急，那时，我以为自己赶不上北京冬奥会了。幸好，两个月后，我就回到了赛场。

去年10月，本赛季的短道速滑世界杯分站赛开始，第一站就是北京站，对我来说，能够参赛已经是万幸。但连着3站比赛，我都没有夺得个人项目冠军，直到最后一站，去年11月27日在荷兰，我终于拿到了赛季第一个500米冠军，当时我真的特别兴奋，因为我知道我还是滑得最快的，也是这时候，我重燃了在北京冬奥会上取得佳绩的信心。

功夫不负有心人，这次北京冬奥会上，我和队友们合作，在2月5日，北京冬奥会开幕后的第一个比赛日，我们不负亿万国人的期待，顺利拿下了中国代表团在北京冬奥会的首金，为中国队打响了头炮，实现了开门红。我记得，我在那天比赛结束后接受采访时，情绪很激动，哽咽着说了一句“解气，圆梦了。”为什么要说“解气”，因为这4年我面对过太多的艰难时刻，每一次都有足够的理由选择放弃，甚至连家人朋友都劝我放弃，我知道他们是心疼我，但我仍然选择坚持了。最后终于拿到了冠军，我和我们中国短道队没有辜负祖国和人民的期待。

这4年，命运曾经无数次想要逼我放弃，但我没有，我不仅没有放弃，还向它证明了我可以做到更好。相信命运掌握在自己手里，迎难而上，必终有所获。

最后，我想说，作为中国运动员，我们迎难而上、奋勇拼搏的最强大力量来自祖国，我们最强大的精神动力就是祖国在心中、为国争光。我们每一个人，每一位当代中国青年，都是建设祖国的一分子，每个人的岗位不同、职责不同，为国家、为社会贡献的力量不同，但是拳拳赤子心是相同的。

大家都知道，我们伟大的祖国正处在向第二个百年奋斗目标迈进的关键时期，我们这一代中国青年又赶上国家开始富强，因为把中国建设成为现代化世界强国的目标就将在我们这一代人的身上完成。体育比赛的赛场又被称为是看不见硝烟的战场，我作为运动员，尤其能在赛场上感受到祖国强大带给我的荣誉感、自豪感和自信心。

感谢祖国，她是我们每一名中国人最强大的后盾，而我们作为她的孩子，能给她的最好报答，就是做好自己的工作，每天都尽可能再努力一点、再进步一点，再超越自我一点。作为体育人，我们常说，冠军只有一个，但跳出体育赛场，我相信，各行各业的各个岗位上都可以诞生无数的冠军，每个人都可以努力成为自己心中的冠军。

青年朋友们，最后，我想引用习近平总书记今年1月在看望我们这些正在备战北京冬奥会的运动员时说的一句话，来勉励大家，勉励依然在追求冬奥梦想的我，“人生能有几回搏，拼搏是值得的。不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香？”

2

高亭宇

这枚金牌献给我的祖国

我是中国速度滑冰运动员高亭宇。不久前，我怀着激动的心情参加了在人民大会堂举办的北京冬奥会冬残奥会总结表彰大会，当时，我回忆起自己4年来的备战以及参加北京冬奥会的经历，感慨良多。

回顾这4年，得先从上一届冬奥会说起。2018平昌冬奥会上，我获得了男子速度滑冰500米铜牌，那是中国男子速度滑冰项目获得的第一枚冬奥会奖牌。那枚铜牌给了我很大的鼓舞，让我立下了在北京冬奥会上把奖牌换个颜色的目标。

不过，平昌冬奥会之后，我一度陷入低谷。伤病、状态起伏等问题应该是所有运动员都会遇到的，但不是所有人都能闯过这一关。2020年4月，我因为腰伤从国家队回到了黑龙江省队，那段时间，我天天需要针灸、按摩治疗腰伤，医生跟我说，只要训练就会对腰部产生负荷，就会加重腰伤，但我不可能不训练，所以只能一边训练一边治疗，腰部到最后已经扎满了针眼。

伤病给我带来的不仅是身体上的疼痛，更是心理上的煎熬。对于北京冬奥会这样一个在家门口参赛的千载难逢的机会，我抱着全力以赴的决心。但伤病是运动员最大的敌人，我无数次经历着伤病的折磨，唯有不停告诉自己，还没有到绝境，我还能够坚持。最严重的时候我甚至怀疑自己能不能坚持到北京冬奥会。

我特别感谢我的教练刘广彬，是他在我迷茫时给我鼓励，帮助我重拾信心，陪着我直面低谷，在逆境中相信自己，战胜伤病，如果没有他就没有现在的我。感谢国家为了培养我们而配备的所有团队的人，没有他们，我也许坚持不到现在，真的非常感谢。

正像习近平总书记总结北京冬奥精神时提到的“迎难而上”一样，我觉得，每个最终能实现竞技梦想的运动员，就是在不断地迎难而上，因为困难从不会消失，战胜了一个还会再来下一个。内心始终做好不断去迎接困难、战胜困难的准备，这是最重要的。

北京冬奥会，我是抱着一定要夺取金牌的目标来的，但在2月12日比赛的前一天，我在训练中拉伤了大腿。大战在即，什么都不能动摇我冲金的决心，这4年下来，伤病就从未远离过我，我何必要在乎再多一处伤？只要人还在，信念还在，我就一定能行。

比赛当天，我感到自己的状态特别好，发令枪一响，整个人都非常亢奋，完全沉浸到比赛中。说实话，如果不是大腿拉伤，我那天或许可以滑得更快。

夺冠后，我和教练紧紧拥抱，忍不住流下了眼泪，我是一个很“格路”（东北方言，意思是：格外不同，路数不太大众。——记者注）的人。对了，现在应该没有人不知道“格路”的意思了吧？我很“格路”，也很少在公开场合轻易表露自己的情绪，但在夺冠的那一刻，当情绪不自主释放出来的时候，我还是忍不住流下了眼泪。因为只有自己才知道，为了这一天的到来，有多难。

我是北京冬奥会开幕式上中国代表团的旗手之一。2月12日晚，当我夺得北京冬奥会速度滑冰男子500米冠军后，很多记者问我是否知道“旗手魔咒”，我怎么会不知道呢？在中国队以往参加奥运会、冬奥会的历史上，从未有过任何一位开幕式旗手能在当届赛会中夺得金牌。

其实，在北京冬奥会开幕前，当我得知自己成为中国代表团的开幕式旗手时，心情真的非常复杂。我既为自己能够承担这么光荣的一项任务而欣喜、自豪，也不禁为自己的北京冬奥会前景感到一丝担忧。大家可能也知道，大部分运动员会有一些专属的心理暗示方法，比如，比赛时有没有穿某个特定颜色的衣服、赛前有没有听某首歌、甚至在第几赛道出发，都可能对运动员形成一种心理暗示。如果某种奇怪的定律一直在发挥作用，比如所谓的“旗手魔咒”，而一名运动员恰恰是旗手，可想而知，他的心理压力得有多大？我记得，我在夺冠后跟记者说，我在知道自己是旗手时也有点儿害怕，但这种害怕在心里只是一闪而过，我就不信邪，为什么旗手就一定不能拿到冠军？我就要打破这个魔咒，所以我跟记者们说：“什么魔咒不魔咒的，干就完了”。

中国男子速度滑冰为了这枚冬奥会金牌等待了59年，为什么是59年？因为罗致焕老前辈早在1963年就夺得了中国男子速度滑冰的第一个世界冠军，但奥运冠军却一直等到这次北京冬奥会才拿到。在我打破了冬奥会纪录夺冠的那晚，国家速滑馆“冰丝带”变身为“金丝带”，很多朋友给我发微信，说是第一次看到美丽的“金丝带”，我想，如果我没拿到金牌、没打破这个纪录，我会辜负很多人，也包括我自己。

虽然我做到了速度滑冰男子项目冬奥会金牌零的突破，但我想说，这个成绩属于祖国，没有祖国给我们的保障，没有祖国给予我们强有力的支持，我不可能拿到这个冠军，所以我在赛后说，这枚金牌献给祖国，当五星红旗升起、国歌响起的时候，我心中只有这一个想法。在此，我也想告诉所有的青年朋友们，作为一名当代中国青年，我们的奋斗和努力，一定不是只为个人的，个人的理想永远是与国家的命运联系在一起。

有人说，我像一匹“孤狼”，独自在冰场上和风阻做对抗，但我想说，我并不孤独，我有祖国和14亿中国人民给我的力量，我为我是一名中国运动员而感到自豪。

3

韩聪

没有什么比梦想更值得坚持

中国青年冬奥精神分享会

我是中国花样滑冰队运动员韩聪。说到备战北京冬奥会，其实从2018年平昌冬奥会比赛结束的那一刻就开始了。

平昌冬奥会对于我和搭档隋文静来说是永远的痛，我们以0.43分的微弱劣势输给了德国选手萨维琴科/马索特，倘若分差很大，我们认了，那代表我们该做到的地方没做到，或者是哪里出了问题，但差0.43分错失金牌，我们真的不甘心。

那场比赛结束不久，小隋就做了手术，其实，她在平昌冬奥会时脚趾就已经出现了疲劳性骨折。虽然带伤参赛对我们职业运动员来说是家常便饭，但在奥运会上出现这样的问题仍是职业生涯的重大打击。

当小隋的身体逐渐康复，我们重新开始合练后，我的身体竟也出现了问题。

在2018-2019赛季，我在训练中多次托举小隋动作失败，把她摔在冰面上，这是之前从未出现过的事情，我非常痛苦和自责，毕竟以前做这个托举动作根本没什么难度，可为什么2018赛季之后却出现这样的问题？隐患其实早在平昌冬奥会之前就已经埋下。

我记得，临近平昌冬奥会的一次队内公开测验上，我感觉冰刀有点问题，但没有太在意，可就是这个小问题，导致了我在那次测验上崴了右脚，可大赛在即，我没有停下来休息，忍着疼痛一直练，结果踝关节很难发力，腰、腿、髋部的肌肉就增加了更多错误受力，身体会不自主地进行代偿，也就是用身体其他部位去代替受力，这导致右腿的力线开始出现偏差。可比赛在即，我没有时间再改动作，日积月累，身体的代偿、动作的变形从量变到质变，最终导致我的托举动作出现了严重问题。

问题延续至今依然未能完全解决，甚至这次北京冬奥会上，我也是尽可能地去维持自己的动作。可以说，我是在一个错误的动作基础上，付出更大的代价去避免最坏的结果出现，可以说是一个奇迹。

一个细节可以窥见背后的艰难，从2019年开始，我的冰鞋报废速度突然加快了。

作为职业花滑运动员，正常情况下，每年都会穿坏一两双冰鞋，穿坏3双就算多的了，可2019年，我穿坏了4双冰鞋，2020年，我穿坏了5双，从去年到现在，我已经穿坏了6双冰鞋。冰鞋报废的速度一下子变快这么多，这是我的两条腿的力线偏差带来的负面后果的直观体现。

花滑运动员的冰鞋鞋帮是皮质的，它要给脚提供力量支撑，可如果运动员腿的力线有偏差，冰鞋的应力点也会跟着改变，导致冰鞋的鞋帮更容易损坏。问题在于，冰鞋承受不了，可以提前报废，但我的身体只能去硬扛着这种折磨。

2020年，因为常年在做跑、跳、蹲等动作，我的撞击综合症情况越来越明显了，导致我的髋关节盂唇撕裂。那时，疫情已经开始，国际比赛也参加不了，这个伤对我们备战北京冬奥会有很大影响，所以队里安排我尽快做了髋关节手术。

经历术后康复，我重返训练场刚两个月就迎来了在斯德哥尔摩举行的世锦赛。基于我恢复训练时间不长，加上我还有力线偏差的老问题，冬奥会前，我和小隋也不想让主要对手占据心理优势，我们本想放弃2021世锦赛，可考虑到中国花滑队正争取在双人滑项目上拿到参加北京冬奥会的满额席位，作为老将，我们必须担起为队伍实现这一目标的重任，这是我们作为中国运动员的责任，最终，我们站上了赛场。

这4年的备战过程中，我和小隋面对了太多的困难，也有过觉得自己做不到、做不了的时候。感谢我们的坚持，也感谢来自队伍的支持，一直激励着我们。今年2月19日，我们所有的努力在夺冠时刻来临时才都变成了值得。

我还记得那晚，我和小隋作为双人滑最后一组选手临上场的那一刻，按照我俩的习惯，上场前紧紧拥抱了一下，那一次，小隋又紧紧地攥着我的手。双人滑的金牌在北京冬奥会最后一个花滑比赛日产生，而这块金牌又恰恰是中国代表团在北京冬奥会上有望夺得的最后一金，我们能否拿下这枚金牌，关注度空前。

我记得，当时小隋紧紧攥着我的手说：“我们第一次拿到世界冠军时，滑的就是《金桥》这套节目，我们在最后一个上场的时候，总是能创造奇迹。”她说这话的时候眼神是那样的坚定，我的眼泪就在眼眶里打转，我突然间被这种能量所感动，浑身的力量似乎都被激发出来。

小隋后来告诉我，在2月18日晚短节目比赛那天，我俩上场后我说了一句“荣辱与共”，也让她很感动。我当时说这话也是想表达，“无论这次比赛是怎样的结果，我都希望这是我们的美好记忆，这是我们共同承担的结果，不会让你一个人去扛。”

再回到自由滑比赛那晚，当我俩走上冰场，准备节目开始的时候，小隋说了一句“干干干”，她就是这么有能量的一个人，她总是把力量带给别人。

当我们领受金牌的时候，那一刻我们沉浸在实现梦想的喜悦之中。我记得平昌冬奥会时，我们站在领奖台上也在哭，我还用手堵着小隋的耳朵不想让她听现场播报的成绩名次，当时确实没办法接受那个现实。这次我们俩又在领奖台上哭得稀里哗啦，但这是开心的泪水、愉悦的泪水。

最后，我想引用习近平总书记去年在中国共产党成立100周年庆祝大会上对中国青年的寄语作为我演讲的结尾——新时代的中国青年要以实现中华民族伟大复兴为己任，增强做中国人的志气、骨气、底气，不负时代，不负韶华，不负党和人民的殷切期望。

4

杨洪琼

生于这个时代是我们最大的幸福

我是国家残奥越野滑雪队运动员杨洪琼，在北京冬残奥会上，我参加了残奥越野滑雪女子坐姿组短距离、中距离、长距离3个项目的比赛，都拿到了冠军，凭借3枚金牌，我成为中国体育代表团获得金牌数量最多的运动员，被授予“北京冬奥会、冬残奥会突出贡献个人”称号。

北京冬奥会、冬残奥会总结表彰大会上，我十分荣幸地作为冬残奥会体育代表团代表发言，在发言席上，我代表的不仅仅是自己，更是代表所有参加冬残奥会的运动员，虽然我们有着不同的故事，但我们都受益于相同的时代。

以我为例，看我在雪地上飞驰、听我的口音，很多人都会误以为我来自冰雪资源发达的东北，但我的家乡其实在对角线另一端的西南。我出生于云南省曲靖市罗平县的一个小村子，每年春天这里会被金灿灿的油菜花所环抱，四季气候宜人，景色多变，可唯独很难见到冰雪。这么说吧，作为雪上项目的残奥会冠军，我其实在2018年以前没怎么见过雪，是国家为选拔冬残奥人才组织的跨界选才，才让我有机会进入国家残疾人越野滑雪队，走出山村，走上了国际赛场。

14岁时，我不慎从山上坠落导致脊髓损伤，从此不能站立行走。从那时起，我的活动空间就被限制在小小的屋内，我从小好强，面对残酷的现实，我给自己垒起心墙，很少表达真实情绪。随着年岁增长，父母期待我能有个好归宿，过上相夫教子的生活，但这种安稳却让我产生了“人生一眼就能望到头”的恐慌，我意识到，父母渐渐老了，我不能在安乐窝里待一辈子。2012年，父亲给我买了第一部手机，我用来拼命搜寻各种残疾人能做的事情，最终，我为自己争取到了去昆明读书的机会。

在学校里，我积极参加各种活动，也是从那时起，我在运动会上的表现被教练看中，被选为举重选手，参加了省残运会，后来，我又被篮球队看中，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我越来越喜欢体育，也喜欢上了因体育而更加开朗、坚韧的自己。

刚进入球队时，我不够自信，不敢喊、不会交流，这在讲求配合的集体项目中是硬伤，教练说：“你们小队员再不开口吆喝，就让你们去街上念报纸。”没办法，我被迫发掘出自己张扬、外向的一面，更重要的是，我学会了大声表达自己的想法和态度。因此，当“练滑雪”的机会到来时，我毫不犹豫就扎了进来。

但进队时正值秋季，我还没赶上看雪，便先领教了转项的挑战。我说过：“我的冠军都是摔出来的。”这话一点儿不假，以前练轮椅篮球，我们可以依靠专业轮椅保持平衡，但练坐姿越野滑雪，保持平衡需要依靠双手，我得通过撑雪杖，带动身体和轮椅前进，一旦用力不对，就容易连人带椅翻倒在地，有时候脑袋着地，有时候手肘着地，反正我身上每个地方基本上都着过地。

从夏天的草丛到冬天的雪沟，我都把自己撂倒过，当时，教练给我起了一个外号“杨美娇”，我觉得还很好听，后来教练解释了我才知道，他说的是“杨每跤”，每天摔一跤。当时我就憋着一口气，一定要克服这个坎儿，再陡的坡，一咬牙一闭眼我也往下冲，我告诉教练：“我在哪里摔倒，就要把哪里碾平。”

就这样，我跟随国家队开始了冬夏结合、训练比赛结合、国内国际结合的系统性训练。在教练和科研团队的帮助下，我逐步成为了一名更专业的运动员，比如，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，讨厌的牛肉皱着眉吃下，厌恶的蛋黄捣碎了和在粥里喝掉，不考虑喜不喜欢，只遵循是否必须。夏天，我们在30多摄氏度的环境下训练，到了冬天又要在零下二三十摄氏度的雪地里熬着，但如果对训练效果不满意，我也会在晚上加练，就这样日复一日，我的运动成绩得到了快速提升。

受疫情影响，我们队近两年几乎未能出国比赛，缺乏和主要对手同场竞技的机会，作为要参加冬残奥会的选手来说，多多少少有些心里没底。但没想到，首个比赛日，我的队友们就接连突破，我最终也延续他们的势头，“出乎意料”地夺得冠军。我记得，在3月6日的长距离比赛中，我在第一个冲过终点线的那一刻，发自内心地振臂高呼：“祖国万岁”，这一刻，能在“家门口”为国争光，我的骄傲和自豪需要让全世界知道。

如果把我国残疾人体育事业的发展比作一本书，我们每个运动员的经历就像这本书的不同章节，情节各有各的跌宕、情绪各有各的起伏，却都在讲述着同一个主题：感谢体育，感谢北京冬残奥会的平台，让我们发现了自身无限的潜力，也让我们有机会站上最高领奖台，我想这是我们实现自身梦想的一刻，更是给更多残疾人带去希望和鼓励的一刻。

5

闫卓

我能做到，你也能做到

我是闫卓，我是中国轮椅冰壶队中唯一的女队员。北京冬残奥会上，由王海涛、陈建新、张明亮、孙玉龙和我组成的中国轮椅冰壶队成功卫冕，拿下了中国体育代表团在本届赛会的最后一枚金牌。由此，我们的最终成绩定格在18枚金牌、20枚银牌、23枚铜牌，总计61枚奖牌，位居金牌榜和奖牌榜榜首，实现了历史性跨越。

而在此之前，中国队在历届冬残奥会上仅收获过一枚金牌，这项历史性突破正是由我在中国轮椅冰壶队的前辈们，于平昌冬残奥会上创造的，如今，我和他们并肩作战，成功卫冕，成为这个光荣集体中的一员，我感到无上光荣。

原本，我的生活跟体育没什么关联。由于患有先天性脊柱裂，所以我出生4个月的时候，就做了人生的第一场手术，虽然手术很成功，但还是没能改变我不能行走的事实。可我从小就是个乐观的孩子，既然不能走，那就爬啊，我照样能成为村里的“孩子王”，甚至干农活，我也是一把好手，种地、剥花生、摘杏……什么我都愿意帮着干。

打小我就明白，生活给了我艰难的剧本，但我依然能拿着它演出最精彩的人生。在父母的支持和自身的努力下，我以优异的成绩考入首钢工学院的动漫设计专业，18岁时还拿到了残疾人驾照，我很快找到了心仪的工作。但一个偶然的机会却改变了我的人生轨迹，我得知北京轮椅射箭队正在选拔运动员，看到这个消息，我想起2008年北京奥运会，我在电视上看到张娟娟夺冠的画面，当时我便喜欢上了射箭项目。

我决定报名试试，最终，我在2013年11月正式进入北京射箭队，在教练的指导下，半年后，我首次参加全国残疾人射箭锦标赛，取得团体第六名的成绩，两年后，我便在世界轮椅大赛射箭项目上获得个人铜牌。原本，我以为自己会在这条路上一直走下去，但由于射箭项目比赛规程进行了重大调整，我的级别已经没了优势。在放弃的边缘，北京市残疾人文化体育指导中心领导找到我，问我愿不愿意参加冬季项目，我爽快地报了名，并于2016年11月1日正式加入北京轮椅冰壶队。

我的想象中，轮椅冰壶项目并不是很难，可一上手才发现，它不仅考验运动员的智慧，更对体能有极高要求，尤其是上肢力量。为了弥补短板，我几乎每天都要进行冰上训练和体能训练，但训练场就是一个大冰窖，从内向外散发着寒冷的气息，由于我的腿没有知觉，所以腿上经常会有冻疮，但自己却不知道，等发现时已经很严重了，后来我尝试贴暖宝宝，可稍不注意又被烫伤了。

因为我是最后一个入队的“新兵”，别的队友大多数都有多年的训练经验，我是真着急。为了尽快追上队友的进度，不拖后腿，我每天只喝很少的水来减少上厕所的次数，甚至憋尿坚持训练，长此以往，我出现了严重的肾积水，需要手术治疗，但手术后一周，回到轮椅上，我立刻出现在训练场，因为心里真的放不下。

此后，我以女队员成功率排名第一的成绩入选国家集训队，参加2018年韩国平昌冬奥会的备战。集训期间，我又代表国家参加了2017年捷克轮椅冰壶公开赛，获得了第二名，可训练后期队伍进行调整，我没有进入平昌冬残奥会的大名单当中。这件事情对我的打击很大，当时觉得所有的付出都白费了。

就在我最想放弃的时候，来自团队的鼓励，帮我走出了阴霾，开始了新的征程，我重新找到了赛场上既专注又不乏活力的自己，在2019年轮椅冰壶世锦赛队员的选拔中，我再次以女队员成功率第一的成绩入选国家集训队，最终和队友一起代表中国队出征在苏格兰举行轮椅冰壶世锦赛，那次比赛中，我们首次获得世锦赛冠军，完成了中国轮椅冰壶的“大满贯”，而这也是我的第一个世锦赛冠军。两年后，我和队友在“冰立方”举行的世锦赛上再度拿下金牌，很快，北京冬残奥会的赛场已经在向我招手。

这段看似跌宕的经历教会我，每一段难熬的日子都是成长的过程，熬过去便是晴天，能见彩虹。

北京冬残奥会，虽然我们开局不利，但很快，我们再次展现出作为“王者之师”的硬实力，连克强队，取得十连胜的佳绩，最终成功卫冕。记得金牌赛当天，我的父母和叔叔也来到现场观战，我特别想和他们分享金牌和金容融，毕竟我已经两年没回家了，那时，我最想对他们说一句“女儿做到了”。

我很庆幸当年在人生的分叉口选择了体育，是体育带给我那么多改变。在没练体育之前，我和很多残疾朋友们一样，每天都在家待着，也不愿意出门和大家交流，我很害怕看到别人异样的眼神。但现在不一样了，虽然我身有残疾，但是我觉得这对我的生活没有什么影响，我可以做自己想做的任何事情，不要在乎别人的眼光。尤其从个人项目到团队项目后，我的队友们就像哥哥一样照顾我，关心我，是他们帮助我变得更加从容和自信。

现在，我就读于北京体育大学，平时除了喜欢画画，还喜欢学习英语，在我看来，学习英语能更方便和外国运动员交流，毕竟，冬残奥会的价值不仅仅是争取奖牌，更重要的是传递奥林匹克精神，让更多人了解中国残疾人运动员，我想，我们5个人可以做到，大家都可以做到。

6

陈建新

生命以痛吻我，我报生命以歌

我是陈建新，是中国轮椅冰壶队队员。2018年3月17日，在平昌冬残奥会冰壶的决赛现场，我屏气凝神，瞄准营垒，投出了我的最后一投，这一投为胜利奠定了基础，这一掷，也为中国实现冬残奥会金牌零的突破作出了贡献。

4年后，冬奥会在家门口举办，我和队友们又顶着巨大的压力成功卫冕，作为这支“王者之师”的一员，我为自己骄傲，也更加坚信梦想的力量，只要精神不垮，灵魂就能站起来。

谈及梦想，18岁的少年本应最富有，可我的18岁却成了人生的至暗时刻，一切关于未来的憧憬均在一场突如其来的车祸中被摧毁，当时，我被诊断为高位截瘫，这4个字几乎把我逼上结束生命的绝路。

那是我人生最灰暗的一段日子，我常常一个人发呆，疯了一样去掐、去打、去拧自己的腿，希望换取哪怕一丝知觉；我幻想这只是一场噩梦，期待睁开双眼，一切又能恢复到从前；我也曾配合治疗和康复，但始终未见起色，经历过无数次的失望后，我只能认清这个残酷的现实——我要在轮椅上生活了。渐渐地，我把自己关在房间里，谁也不见，甚至不配合医生治疗，泪水流干后，我放弃了求助，更放弃了自救。

幸好，我的家人始终没有放弃，父亲为我熬白了头发，但他常常鼓励我说：“儿子，你一定要坚强起来，很多残疾人一样能做出一番成绩。”而我年届八旬的爷爷奶奶也在尽心竭力地照顾我，一天夜里，我想去厕所，他们两人一起抬着我一步一步挪，回到屋里后，奶奶轻声说她没力气了，我的眼泪一下子就出来了。我想，本应是我来照顾他们，如今身份互换，我还放弃自己，对得起谁呢？从那时起，我告诉自己，跌倒了总得要站起来。

体育为我开启了一扇希望之门。2013年，在延庆区残联的帮助下，我来到了北京市残联体育培训中心，开始练习击剑，一年后转到了轮椅冰壶项目。其实这次转项我有个小心思，北京市成立首支轮椅冰壶队，一个重要目标就是北京冬残奥会，要能在家门口拿个奖牌，那得多荣耀啊。

为了这个梦想，每天5公里的划轮椅、上百次的推杆儿，再单调的训练我都努力坚持着，从一开始根本不知道什么是冰壶，到慢慢迷上了这个“烧脑”的项目；但冰壶考验的绝不仅仅是智慧，对身体的挑战同样残酷，尤其对于残疾人运动员而言，健全运动员一个简单的动作，我们需要重复很多次才能掌握。

一个小小的冰壶，重量却能达20公斤，坐在轮椅上推掷，对上臂和腰部力量要求很高，发力时稍有不慎，运动员就会摔倒。由于下肢没有知觉，长时间在零摄氏度以下的环境训练，我的双脚常常冻伤，全是小红包，您见过癞蛤蟆的表皮吗？就是那样。但这些都没有阻碍我，我觉得人这一生能够干自己想干的事情，能够朝着自己的梦想努力前进，再苦再累也值了。

2015年6月18日，这一天是我生日，我们也在全国第九届残疾人运动会上获得冠军。那一天我哭了好久，把自己这些年所有的苦痛都哭了出来，那种许久未有的成就感让我感到，我战胜了自己，我还有用。从那时开始，我就觉得有了困难不要紧，重要的是迎难而上、战胜困难。

经过4年奋斗，我从20名运动员中脱颖而出，作为队伍的三垒，有机会参加2018平昌冬残奥会。作为健全人的时候，我都没想过能够参加奥运会，后来成为残疾人，居然有机会参加奥运会了，当机会真的来临时，我激动得夜不能寐，我告诉自己，无论能否取得好成绩，我都要全力付出，不能让自己后悔。

结果是令人喜悦的，我们拿到了中国冬残奥历史上第一块金牌，也是第一块奖牌。这次胜利，让我真正找到了活着的价值，让我知道，我也可以像健全人运动员一样为国争光。

接下来的4年，全队上下刻苦训练，立志在家门口实现卫冕。可“卫冕”谈何容易，尤其在疫情持续的情况下，封闭训练给我们带来了前所未有的挑战。需要经过3层栅栏才能和外界接触，那种与世隔绝的感觉，仿佛我们就是大海上的一座孤岛。当参加2022年北京冬残奥会中国体育代表团成立仪式时，队伍已经好几个月没有和外界接触了。

回到久违的赛场，是一种熟悉又陌生的感觉，加上我们太想成功了，太想在国人面前表现得优秀一些，全队遭遇了一个糟糕的开场。连续输掉两场比赛后，队伍上下痛定思痛，想方设法“卸包袱”，重新寻找凝聚力，在接下来的比赛中，我们每个人要做到打好自己手里每一个壶，给队友提供无尽的支持与鼓励。最终，我们找回信心，实现了十连胜，冲进半决赛和决赛，分别战胜了第一场第二场比赛输给的对手，拿到中国体育代表团在本届赛会的最后一块金牌，实现了2018年夺冠之后对祖国和人民的庄重承诺。

其实在冰壶比赛中，我一直都觉得我们就像奥运五环一样，只有一环扣一环，最后才能成功。我们的力量是中国残疾人体育发展的力量，这一次，我们的眼光已经投向了意大利米兰，争取在那儿实现三连冠。

回首走过的路，我体验过健全人的生活，也体验过残疾人的生活，更体验过残疾人运动员的生活。经过9年奋斗，我先后拿到三届全运会冠军、一届世锦赛冠军、两届冬残奥会轮椅冰壶冠军，已经完成自己的大满贯，可以说残疾人体育给了我第二次生命。在未来的日子里，除了争取赢得更多赛场上的金牌之外，我更希望拿到人生的金牌，娶妻生子，过上幸福的生活。

生命以痛吻我，我报生命以歌。

陈建新
中国青年冬奥精神分享会