

百名记者百校行

奥运冠军校园故事

贵州残奥冠军何圣羔回母校分享成长历程——

除了游泳，我还坚持上网课

本报记者 罗亮亮 王华 吴蔚



何圣羔备战巴黎残奥会时的训练场景。

国庆前夕，何圣羔回到母校分享自己的故事，贵州特教中职校的师生一轮接着一轮地和她合影。9月初，19岁的何圣羔在巴黎第一次参加残奥会，就收获了2金2银，个人打破一项世界纪录。返乡后，何圣羔不停在各种分享活动及采访间奔波。她说自己有点“社恐”，所以感觉有些累，但内心又是喜悦的，“这次比赛我又一次战胜了自己，希望下次能再游快一点。”



巴黎残奥会贵州运动员返黔欢迎仪式上，何圣羔分享自己的参赛感受。



从巴黎返黔时，在贵阳机场，何圣羔接受媒体采访。



训练场上，队友蔡丽雯帮何圣羔(右)戴泳帽。



何圣羔用脚练习写字。周广慈供图

“用脚，好像也行”

9月27日，在贵州特教中职校，何圣羔和三位队友的亮相，让学校师生体验了一把“线下追星”。他们拿出手机，排着队与运动员们合影，笑声使校园热闹。一旁，何圣羔父亲何国喜百感交集。过去，女儿所付出的艰辛，他和妻子赵丽比任何人都心疼，“看见她夺冠的一瞬间，虽然特别为她高兴，但是真的笑不出来。”

2005年，何圣羔出生在毕节市大方县小屯乡法启村。在何国喜的回忆里，小时候的女儿是可爱的“小天使”，“见到熟人总是主动先打招呼”，和大多数小孩一样天真活泼无忧无虑。

2013年，何圣羔8岁。初夏的一个下午，何圣羔和往常一样，放学回家做好晚饭等父母回来吃饭。等待的时间，何圣羔登上自家屋顶玩耍。

何国喜到家后也如往常一般，到女儿平时做作业的房间叫她吃饭，课桌前却空无一人，“那天我总觉得心里不太舒服，好像要发生什么事一样。”

何国喜在家中寻找女儿无果，就登上屋顶寻找，却发现女儿面朝下倒在了屋顶的积水里——她被横在屋顶空中的高压电线电伤双臂昏迷了，他迅速抱起女儿朝医院奔去。

昏迷之中，何圣羔做了一个梦——自己躺在水里，周围的土地里开满了金色的油菜花，一个黑影抱起自己匆匆离开这片油菜花地，一个声音告诉自己“不要睡……”

“醒来那一瞬间的情形我记忆特别模糊，只知道两只手臂都没有了。”就像大脑为她开启了保护机制一般，何圣羔记忆中很多事都模糊了。

双臂截肢手术后，病床上，何圣羔用脚趾点开爸爸的手机，开始上网打发时间。“刚开始用脚划屏幕是不太灵活，有点慢，后来慢慢就熟悉了。”

伤愈回家后，没有人刻意教她，何圣羔慢慢把用脚使用手机的技能转移到了用勺子吃饭、写字画画上，她觉得自己能做的事就自己做，“即使是用脚也行。”

“可是会用脚吃饭写字玩手机又如何？她今后漫长的人生还能做什么？”何国喜和赵丽对女儿的未来忧心忡忡。

就在这时，转机出现了——毕节市残疾人游泳队在选拔运动员，亲戚鼓励何国喜为女儿报名。他心想，去试试，起码她能得到锻炼，运气好一点或许能找到一件她喜欢做的事。

何国喜为女儿报了名，却未曾想过，她有一天能走上最高领奖台……

从游泳好玩到比赛拿奖



中国队包揽巴黎残奥会SM5级女子200米个人混合泳金银铜牌，何圣羔(中)夺金。
据国际残奥委会官网

上的困难，一步步开启专业训练。即使别人一两天能练好的动作她需要一周来练习，何圣羔也凭借着“好玩”坚持了下来，“当时真没想那么多，也不懂什么是比赛。”

三个月后，何圣羔代表毕节市代表队参加贵州省第五届残疾人运动会，个人收获多枚奖牌，入选贵州省残疾人游泳队。2015年起，何圣羔在全国多场赛事中崭露头角。

2021年，在第十一届全国残运会女子20分4×50米自由泳接力决赛中，何圣羔与队友携手，以2分30秒88的成绩超越世界纪录夺得金牌。她顿时对游泳有了新的理解——参加比赛站上领奖台，比游泳单纯的“好玩”更能让自己快乐。

怀着这样的心态，何圣羔一步一步从积分赛中累积经验，走上残奥会的赛场，并在首秀中收获了金牌。

“下次再游快一点”

近几年，身边人觉得何圣羔变了。何国喜说，小时候那个“见到熟人总是主动先打招呼”的女儿好像又回来了。

最初失去双臂后，何圣羔变得沉默寡言，不愿和人交往。走在路上，发现同龄的小孩在议论她，就会更加自卑难过。看着女儿难过的样子，何国喜无比心痛，却又不知如何安慰。

在游泳中找到快乐后，何圣羔逐渐不再在意这些细节。“尤其是2021年从西安安全运会回来以后，明显话多了，有困难也会主动求助他人了。”何国喜说。

教练周广慈也发现了一些端倪。他找何圣羔聊天，问她“有没有觉得自己和以前不一样了？”何圣羔回答说，“是啊，我比以前更自觉了，训练不再偷懒了！”

周广慈在训练生活中非常严格，运

动员如果因为贪玩、熬夜影响到训练，他总会非常严厉批评。最初，何圣羔并不理解教练为什么要这么严格。

“那时候不懂事，早上起不来，不吃早餐就去训练了。”第一次得知何圣羔训练前没有吃早餐，周广慈罚她多游几趟。何圣羔说完“教练我认罚”，立马开始游。

可第二天来训练时，她依然没有吃早餐。“我特别生气，直接把她骂哭了。”周广慈严厉又认真地向何圣羔解释了长期不吃早餐对身体和训练的影响。

何圣羔已经不记得因为训练问题被周广慈骂哭过几次，但现在回想起来，“教练都是在我们好！”

何圣羔告诉记者，除了训练，教练周广慈也很关心她的学业，常常鼓励自己要加强文化知识学习。于是，2022

年，何圣羔进入贵州特校中职校计算机专业学习。为了训练和文化学习两不误，她坚持上着网课。

从巴黎回到家乡法启村的那一天，何圣羔还没到村口就听到了动静——乡亲们敲锣打鼓、放着鞭炮，提着自家的鸡鸭肉蛋，迎接她的凯旋。从家门口走到堂屋，一遍又一遍地和他们合影，何圣羔花了将近三个小时才接待完前来道贺的乡亲。

“回想起来有点想哭。”何圣羔没有预料到这样的场景，有点受宠若惊。不停与人合影的场景还一直持续发生在她到母校分享经历、参加各种活动的过程中。

对这样的“厚爱”让何圣羔感动，也让她对未来更加充满信心，“我还年轻，还能继续奋斗！下一届比赛，希望我能游得更快一点，突破自己！”

资讯

与冠军一起滑向未来

李姗到都匀四小上轮滑课



本报讯(记者 郝梦 特约通讯员 陈冰) 10月15日上午，都匀市第四完全小学迎来了一位特别嘉宾——国际级运动健将、世界杯42公里轮滑马拉松冠军、亚洲速度轮滑锦标赛季军、全国速度轮滑锦标赛冠军李姗。

李姗向学生们讲述了轮滑的起源、发展以及自己在训练过程中的点点滴滴。她详细讲解了轮滑的基础技巧和高难度动作，鼓励学生们勇于尝试，不断挑战自我。同时，她也分享自己在追梦路上遇到的困难和挫折，以及如何凭借坚韧不拔的毅力克服它们，最终取得优异成绩的心路历程。

李姗与都匀四小轮滑班的小朋友们一同在操场上飞驰，她身姿矫健，动作流畅，宛如一只轻盈的燕子，在人群中穿梭自如。快速的滑行、惊险的转弯、帅气的跳跃，每一个动作都充满了力量与美感，让全体师生看得目不转睛，随后爆发出阵阵喝彩声。小朋友们在李姗的带领下，表现出色，他们努力跟上节奏，展现出自己的风采。

小臂缺失10岁男孩创吉尼斯世界纪录

近日，先天左小臂缺失的贾悦宸，以一分钟完成21个波比跳，创造了“1分钟内做最多波比跳(残障级别AA2)”吉尼斯世界纪录。

贾悦宸小名悠悠，今年10岁，他不光创造世界纪录，还在不同的运动领域不断挑战自我。

吉尼斯的挑战规则要求十分严苛。做波比跳时，不仅人必须是平的，腿也要伸直，对单手支撑和核心稳定性的要求非常高。针对悠悠的情况，体能教练将波比跳动作拆分，先进行分解练习后再合练。

最终，悠悠挑战吉尼斯世界纪录成功，但由于太过紧张，他没有达到赛前预期的成绩。对此，悠悠很不满意：“这个纪录比我平常做得太少了。如果以后还有这个项目，我肯定还要参加，再次破纪录。”

悠悠出生后，家人发现他左手残缺，一度觉得“天塌了”。很长一段时间，因为怕别人知道悠悠是残疾孩子，家人很少带他出门。

如何让这个天生没有左手的孩子，从自卑心理中走出来，是萦绕在蔡秀梅心中挥之不去的问题。一次偶然的机会，蔡秀梅用手机记录了刚上一年级的悠悠开始学跳绳的视频。视频分享到社交媒体后，她和孩子得到了莫大的勇气。

从藏起来到露出来，再到大方地“秀”出来，蔡秀梅意识到，对孩子最好的保护，就是放他到风雨里去，去品尝成功的喜悦，去咀嚼失败的不甘，去直视生活的每张面孔。

悠悠说，自己的梦想是成为残奥会冠军。“虽然训练很辛苦，但是为了这个梦想，一定会坚持下去。”

来源:《中国教育报》

运动科普站

运动有助释放学习压力

如今，青少年学业压力很大，长时间面对书本，难免会产生烦躁、厌学情绪，久坐不动还可能对学生的身心健康产生负面影响，运动则是最有效的舒缓压力、放松身心的方式之一。国内外大量研究证实，参与体育运动，不仅可以提高免疫力，还能有效缓解学习压力。

丰富的校园体育生活对青少年健康成长的意义重大。体育课、大课间、课后延时服务……在“双减”背景下，如今校园里到处都活跃着同学们体育运动的身影。体育课上，积极的体育锻炼可以帮助学生提高身体素质，增强自信心，还可以有效缓解学习压力，放松身心，提升情绪状态，更好地专注学习，提高学习效率。

深圳大学心理学院教授邹立业认为，体育锻炼在促进青少年身心健康中扮演着重要角色。科学适度的体育锻炼可以帮助青少年提高身体素质、提升免疫力、改善睡眠质量，缓解学业压力和焦虑情绪，以更好的状态应对学习、生活中的挑战。更为重要的是，体育锻炼不仅有助于塑造健康的体魄，还可以对青少年的情绪调节、自信心培养、社交互动等方面产生积极影响。

邹立业表示，体育锻炼对青少年的情绪调节和心理压力释放具有显著影响。这种情绪的调节机制是通过促进体内多巴胺、血清素等神经递质的分泌，进而减轻抑郁和焦虑等负面情绪。另一方面，体育锻炼还可以帮助青少年培养专注力，转移负面情绪并增加积极情绪体验。在竞技性体育活动中，青少年能够学会接受失败和挫折，养成积极的心态和勇敢面对困难的品质，提高逆境应对能力和抗挫折能力。同时，体育活动还提供了展示个人才华和能力的机会，能够促进青少年的社交互动和人际关系发展。

来源:《中国体育报》