

# 走进残疾人运动员的世界,你会看到—— 她们在运动中书写多彩青春

记者 陈星彤 文/图

近年来,残疾人体育健身和竞赛活动在全国各地蓬勃开展,银川也不例外。对于残疾人运动员来说,只要能站到赛场上,就已经是英雄。在这闪光时刻的背后,是日复一日的刻苦练习,是数不清的汗水与泪水。12月3日是第33个国际残疾人日,记者采访了我市的两名女性残疾人运动员,让我们向她们勇敢不屈的灵魂致敬。

## 马嘉馨:刻苦训练 投掷出耀眼的抛物线

马嘉馨在17岁那年因病致残,但她始终坚定信念,刻苦训练,用投掷出的标枪、铁饼、铅球,奏响奋勇向前的生命进行曲,用一枚枚奖牌点亮精彩的人生。

马嘉馨高中就读于贺兰县第一中学,就在距离高考仅剩5个月时,她突发急性脊髓炎,导致脊髓损伤,运动功能全部丧失。重症时期,医生甚至下了好几次病危通知书。突如其来的重病,无异于晴天霹雳,马嘉馨的父母想尽各种办法为她治病,做针灸、喝中药、做康复训练。马嘉馨咬牙坚持着,她的病情慢慢好转,可以借助工具自己吃饭,自己洗脸,胳膊的知觉逐渐恢复。

2019年,在外参加社会融入活动的马嘉馨遇到了宁夏残疾人运动员总教练包涛。包教练告诉她,可以通过体育锻炼改善自己的身体状况,还可以参加体育比赛。这番话深深打动了她,于是加入了宁夏残疾人田径队,开始了艰苦的训练。

刚开始练习扔铅球时,她用的是装满水的矿泉水瓶,当时的她连1斤重的东西都拿不起来。经过一段时

间的训练,矿泉水瓶越投越远,后来换成了2公斤的铅球。可她完全掌控不了铅球,铅球总是掉落砸到自己。她说:“那时轮椅都被铅球砸得坑坑洼洼,尽管腿上放着毯子,还是被砸得伤痕累累。”好在功夫不负有心人,在2019年第十届全国残运会女子F53级铅球比赛中,马嘉馨获得了第一名。这是她第一次获奖,赛后她激动地说:“走上台领奖时我的脑子都是懵的,非常激动,浑身充满了干劲。”

初尝胜利的滋味之后,一股不服输、力争上游的韧劲注满了这个姑娘的身体。在比赛时看到自己和优秀选手有很大差距,于是,马嘉馨找到了康复师,针对短板进行专门训练。经过不懈努力,马嘉馨成为了“三铁”运动的佼佼者。如今的她,多次出征全国残疾人运动会、全国残疾人田径锦标赛,并取得了耀眼的成绩。在2021年第十一届全国残运会上,马嘉馨打破了女子F53级铁饼项目的全国纪录,夺得该项目冠军。在2023年的宁夏首届残疾人运动会中,马嘉馨更是包揽了女子F53级铅球、铁饼的冠军。



马嘉馨在练标枪。

在年复一年的训练中,马嘉馨的身体越来越好,力量越来越强,性格也更加自信开朗。因为运动,她的人生发生了巨大转变,而她也希望与信心传递给了身边更多的人。

## 张筱笛:天赋+努力 下好每一步棋

11月29日,银川市张筱笛代表宁夏参加“粤港澳”全国残运会暨特奥会大众项目,顺利斩获象棋推广项目肢体组冠军。“下棋就像人生一样,有时下棋我觉得自己走得不好,却也不能悔棋,我们就要那样认输吗?不,只能接着向前冲。”张筱笛颇有感触地说道,她的人生早就已经与棋盘牢不可分了。

张筱笛在6岁前就因为成骨不全症导致骨脆性增加,骨折过22次,对她来说,轻微的碰撞、摔倒就可能使她骨骼断裂。12岁那年,张筱笛对象棋产生了兴趣。一开始,由父亲张郑生为她讲解规则,带她入门。短短一个月之后,张筱笛就能“大杀四方”了。看到张筱笛的象棋天赋后,她的父亲为她报了象棋班,后来又邀

请象棋名宿为她教棋。张筱笛的父亲一直都是以健全人的标准要求女儿,他坚信,女儿会用纤弱的肩膀扛起自己的人生。张筱笛的父亲张郑生说:“为了能让女儿成为象棋职业选手,我带着她到处去比赛、训练,找老师。虽然很辛苦,但想着她未来能够靠着一技之长在社会上立足,我的心里欣慰、踏实了许多。”勤学苦练加上天赋,张筱笛很快在各类象棋比赛中崭露头角,自此开始了职业棋手的生涯。

生活中,张筱笛总是安安静静地坐在一隅,但在方寸棋盘之上,她就成为了横车纵马、攻城略地、杀伐果断的女将军,在一场场无声的拼杀之中搏出了属于自己的荣耀。

2009年,张筱笛在全国智力运

动会上拿到个人第四名的成绩;在2011年全国残运会象棋比赛中,16岁的张筱笛作为年龄最小的参赛选手,获得女子组银牌;在2018年全国残运会选拔赛上,张筱笛摘得金牌。后来,张筱笛仅凭一本入门教程就完成了从中国象棋到国际象棋的跨界,入选杭州第四届亚残运会中国体育代表团国际象棋项目运动员名单。

这些年,张筱笛以棋会友,交了许多许多的朋友,很多是“不打不相识”的昔日对手。现在的张筱笛,每天仍持续着高强度的打谱、复盘,练棋时间超过6个小时。她的心态与健康状况都变得越来越好,棋盘像是具有魔法,为她的人生赋予了奇异的色彩。



赛场上的张筱笛。

### 预售公告

项目名称:美林雲际小区19#住宅楼  
预售面积:5025.88平方米,共36套;  
房屋坐落:金凤区亲水大街以东  
售房单位:宁夏美林美筑房地产开发有限公司  
法人代表:李宁超  
售房电话:0951-7880999  
预售证许可号:(银审服)预售证第20240189号

### 解除劳动合同通知

田尤美(640223\*\*\*\*\*4021):  
你于2024年8月主动提出离职,但未办理任何离职手续,现请你自本通知登报之日起15日内,来公司办理离职手续,逾期后果自负。特此通知!  
宁夏悦享健康咨询管理有限公司  
2024年12月4日

### 出租

清和北街789号三楼,400平方米办公楼出租,办公环境好,交通便利。  
电话:15809605811

### 出租

兴庆区利群西路146号西塔市场内营业房出租。适合:棉麻日杂、酒店用品、厨房设备等。  
电话:15349513590

## 迷你信息台

欢迎刊登分类广告  
电话:6036433