

今 日 体 育

新星新秀

“每一滴汗水都不会白流” ——全国皮划艇赛事双银得主黄子轩的逐浪人生

●清流记者站 温玉婷



黄子轩(左一)在领奖台上

5月16日至20日，2025年全国残疾人赛艇皮划艇锦标赛在浙江省杭州市淳安县千岛湖水域举行。领奖台上，来自福建清流的17岁少年黄子轩

双手捧着500米与200米男子皮艇KL3级两枚银牌，眼神明亮。

“每一滴汗水都不会白流。这两枚银牌只是开始，我的目标是站上更高

的领奖台，为祖国争光，为家乡添彩。”谈及这份荣誉，黄子轩的话语中透露出沉稳与坚毅。

黄子轩2008年出生，是清流县嵩口镇范元村人，儿时的一场车祸导致右小腿截肢，肢体四级残疾。这场意外给他的身体带来永久创伤，反而铸就了他乐观面对生活的性格。

命运的转机出现在2022年，在市残联组织的运动员苗子选拔中，黄子轩凭借过人的身体素质崭露头角。次年7月，福建省组建残疾人赛艇皮划艇队，他成为首批队员。队伍初创时期条件艰苦，训练设备不完善，连基本的桨、艇都需要借用，训练标准却不能降低。

“刚进队时，我连握桨姿势都不准确，总是掌握不好平衡，频繁地翻船。”黄子轩回忆初入省队面对高强度训练和全新挑战时说，“有一次划桨时，假肢磨破了皮肤，血水混着汗水淌进艇里，但我告诉自己，要坚持住，咬咬牙就过去了。”在训练中，划伤脚、双手磨出水泡、腿部力量不足，这些困难接踵而至，但他从不抱怨，而是坚定意志，不断地请教教练和队友，尝试各种方法去改进。

“这孩子刚来时比较贪玩，是队内年龄最小的一个，但他悟性很高，肯

吃苦。”教练陈振光说，“这两年，他的成长有目共睹，目标明确、规划清晰，时不时缠着教练问各种技术问题，进步很大。”

备赛期间，黄子轩长时间在外集训，与家人相处的时间少之又少。但父母始终关注着他的训练动态，通过电话、视频等，不断为他加油打气。黄子轩妈妈心疼地说：“每次通话都会让他注意身体，告诉他家里一切都好，好让他安心训练。”而懂事的黄子轩总是报喜不报忧，只要一有空闲，就会联系家人。“每次打电话，他第一句话总是问候我们的身体状况。”黄妈妈脸上洋溢着幸福的笑容，“备战训练那么辛苦，可视频时总是满脸笑容，说自己很好，让我们别担心。”

“这是他第一次参加大型比赛，也是他的第一份国家级荣誉。看到他为梦想努力的样子，我们觉得一切都值得，期待他在赛场上实现自己更大的价值。”黄子轩妈妈说。

这场全国锦标赛，不仅是黄子轩运动生涯的首秀，更是他人生的重要转折点。从车祸截肢的阴霾中走出来，成为在全国赛场上绽放光芒的少年，黄子轩用实际行动诠释了“命运以痛吻我，我却报之以歌”的勇气和信念。

(图由受访对象提供)

今 日 体 育

体谭絮语

跑者说

王 娇 华

前些年,遭遇了人生至暗时刻,我常常失眠,感到心力交瘁。偶然得知同学张女士也曾受抑郁失眠困扰,她不得不通过服用安眠药来艰难度日。直到后来她爱上了跑步,不仅摆脱了抑郁失眠,更是在四十多岁高龄生下了健康的二宝。

“跑步能分泌多巴胺、内啡肽物质,从而产生愉悦感,缓解焦虑、抑郁、紧张等情绪。”老同学的切身体会令我深信不疑。于是,我也尝试跑步改变自己的状态。刚开始,我以为跑步不就是甩开膀子迈开步子那般简单嘛!可没跑多远,便上气不接下气,就跑一次,第二天便全身酸痛。通过做功课,慢慢积累了科学跑步的更多知识:舒适专业的跑鞋是基础,跑前热身跑后拉伸必不可少,高弹缓冲的塑胶跑道对膝盖最友好,小步幅快频率低心率的有氧慢跑更燃脂更安全,让身体机能修复时间的隔天跑更健康……

虽然知道塑胶跑道对膝盖最友好,但我更喜欢到小城的绿道奔跑。绿道处在城郊的山脚下,两旁绿树成荫,空气清新,常有鸟飞蝶舞,鲜花绽放,松鼠雀跃。奔跑在这天然的氧吧里,我什么都不想或是天马行空畅想,享受那种放空自己或不着边际遐想的自由感觉。我从不加入任何跑团,总是独自上路,按自己的节奏,不受羁绊。而绿道上的跑者几乎都是踽踽独行,偶有眼神交会,不管认不认识的,彼此眼里都是惺惺相惜。因为,我们深知:跑步,它需要坚强的意志,坚定的信念,要经过痛苦与坚持的拉扯,迸发出强大的力量,最终才能化茧成蝶。

今年,虽是我坚持跑步的第六个年头,但自觉仍是个“跑渣”:一公里配速八分钟左右,每次只跑五公里左右。我很钦佩那些资深跑者,总是能轻松跑十公里之多,更有跑者常赴全国各地参加马拉松赛事。有时我也蠢蠢欲动,心心念念:要不,去试试跑半马?可每当刷到有跑者因过量过频跑而受伤甚至遭受意外的新闻时,又告诫自己:“不忘初心、方得始终。”

记得我初跑步时,每经过小区老吴蔬菜摊时,总能看见他摊位前挤满了人,因为他卖的是他自己种的吃不完的蔬菜。按他的话说,顺便赚点零花钱。那时,老吴卖的菜品很少,家里剩什么菜就卖什么菜,所以他每天收摊都很早。可不知从什么时候起,老吴的摊位上的菜品越来越丰富,但摊位前的顾客却越来越少了。听说老吴为了多赚点钱,很多菜是从批发店盘来的——小区这样的蔬菜摊比比皆是。渐渐地,老吴的菜摊鲜有人问津了,常常卖到傍晚还剩好多。没过多久,老吴的菜摊便消失了。我常想,老吴如果始终坚持卖自己种的蔬菜,或许至今还是当初的光景吧!

因此,跑步至今,我没有加速也没有加量。只是,跑步已融入我的生活中,成为一种不可或缺的习惯。有次偶遇鲜有照面的前同事,他一脸疑虑:你脸上是不是动过刀了?我懵懂了一下,随即莞尔:时至今日,全身上下都是原装的!这大抵是坚持的力量吧!因为跑步,我拥有了强健有力的双腿,走路带风的步伐,仍拥有紧致的皮肤,更拥有了“身在井隅,心向星空”的胸襟——我终于活成了我自己喜欢的样子。

跑步,不仅改变了我的精神面貌,更影响了我和我身边亲朋好友的生活理念。因为跑步,身体机能“用进废退”“自我修复”等原理深入我心。有阵子,我的右臂患了网球肘,一度疼得睡不着,好不容易睡着了又被痛醒。我没有执行医生服药打针那种治标不治本的治疗方案,而是每天进行锻炼:伸直手臂,弯手腕,向外撇,保持三十秒,坚持没多久便痊愈了;母亲患了肩周炎,在我的建议下,她每天抡胳膊、摸高,也很快康复了;在我劝告下,爱运动的儿子也养成了热身和拉伸习惯;渐渐地,我身边的亲朋好友陆续有人加入了跑步的行列。

我深知,有一种热爱,能抵岁月漫长;坚持热爱,能达诗和远方。



孙靖宇(左二)荣获全国男子拳击锦标赛冠军。



曹仁浩在省运会男子少年甲组75公斤级决赛中,为三明队摘得拳击首金。



2024年全国U系列羽毛球比赛U10-11总决赛中,赖予瞳(左)、王乐彤(右)代表福建队取得10岁女团亚军及10岁组女子双打亚军。

今 日 体 育

快观察

新侨乡新体育

●明溪记者站 王翠萍 通讯员 戴 嘉 文/图



明溪县城关中学与上海中学生开展互学互访活动。

明溪这座小城以“体教融合”为支点，将纳入黄金地段的商业综合体规划为“运动绿洲”，构建“校园育苗、专业培苗、赛事壮苗”链条体系，勾勒出山区体育发展新路径。

在明溪，学校是体育基因的孵化器，幼儿园和小学生在操场追逐足球、挥拍羽毛球，职业中学拳击队员在训练馆挥洒汗水，排球少年在网前奋力扣杀……这样的场景，正是明溪县推进体育教育的生动写照。

“我们除了开设国家基础课程，还开设足球、排球、拳击、游泳等13项特色课程。”明溪县少体校校长叶叙介绍。明溪正以“一校一品”为引擎，构建起从幼儿园到高中的立体化培养网络，让体育梦想在孩子心中扎根。

各学校打造“基础课程+特色课程+校本课程”三维课程体系，更将中医药文化融入体育教学，开发八段锦、穴位按摩等“大健康”校本课程，孩子们在感受传统文化魅力的同时提升了身体素质。

“每周固定有7次体能或专项训

练，周末还有对抗赛。”县体育活动中心主任、排球教练黄燕悦说。县少体校建立“体育老师+教练”双轨制，将训练嵌入大课间和课后服务时段，为体考学生定制个性化学习计划，实现“体学双优”。

如今，明溪县有2所全国青少年校园足球特色学校、3所福建省体育(排球)传统特色学校、1所福建省体育(羽毛球)传统校，全县有1000余个体育场地,新增体育场地面积约3.4万平方米,人均体育场地面积约4.04平方米,有年接待55万人次的公共体育场馆,“运动让生活更美好”成为新风尚。

“每年我们会开展两至三次全县育苗选拔，尽管选才之路并非一帆风顺，有许多家长对竞技体育不了解，对体育项目存在认知误区，除了练就‘伯乐’的慧眼，我们更耐心地加以引导。”叶叙介绍。县少体校定向指导的在训学生共有300余名，建立相应的体质数据库、提供专业健身咨询服务，为他们开出专属“运动处方”。这种“体教融合”模式扭转了“练体育

影响学习”的认知，对孩子参加少体校训练，家长从“担心阻拦”变为“支持鼓励”。

以“市队县办”模式，组建由5名初级和高级教练、2名退役运动员、9名兼职教练构成的16人专业团队，选派专业教练常驻校园，以田径、举重、游泳等品牌项目为抓手，打破传统“山区体育靠输血”的思维，激活县域体育“一池春水”。

在竞技赛场上，明溪体育正上演着从“追赶”到“并跑”的逆袭变化。明溪青少年男排队历经十年磨剑，从曾以25:1悬殊比分失利的“陪跑者”，蜕变为省运会青少年乙组第五、甲组第六，省青少年锦标赛甲组第四、乙组第三的“破纪录者”，每一次比分的改写都是新侨乡体育精神的具象化表达。

借沪明对口合作机遇，上海外国语大学附属校排球队来明溪访学，参观明溪学子排球队训练，不禁发出赞叹——“队员扣球、移步、扑救技术值得我们好好学习。”

明溪拳击运动项目同样成绩斐然：小将曹仁浩在省运会男子少年甲组75公斤级决赛中，以3:1击败对手，为三明队摘得拳击首金。孙靖宇实力强劲，曾获全国男子拳击锦标赛冠军、全国运动会拳击项目资格赛46公斤至49公斤级冠军，并成功入选国家拳击队。黄博宇获全国青少年武术散打锦标赛青年组56公斤级第五名，他和汤宇辰都曾连续获得过两届省散打赛冠军。

年仅10岁的羽毛球组合赖予瞳/王乐彤在全国U系列羽毛球比赛U10-11总决赛中，代表福建队夺得10岁女团全国亚军，并夺得10岁组女子双打亚军。汤琪在亚残运会跆拳道赛场摘得铜牌。汤福星入选国家少年男排集训队。这些成绩的背后都印证着新侨乡体育的新发展。

近年来，明溪县累计培育了100多名国家一级、二级运动员，其中有19名运动员通过单招进入北京体育大学、福建师范大学、集美大学、成都体育学院等高等学府，展示出新侨乡体育事业的后备力量。