

中国选手蒋裕燕获女子100米仰泳S6级冠军

“我喜欢在水里享受自由”

本报记者 谢丹颖 张 苗 沈昕雨



左图为蒋裕燕在比赛。右图为蒋裕燕在颁奖仪式上。



本报记者 王夷 姚颖康 徐彦 摄

运动带来快乐，但当游泳成为职业就要面临新的挑战了——一个12公里结束了，清零，明天又是一个新的12公里。一个来回100米，10个一组、20个一组，日复一日，年年如此。“训练肯定枯燥，还好记着的都是好成绩了，没地安放训练的苦与累。”她至今依旧记得，2014年第一次跃入赛场泳道，竞技的快乐击中年仅10岁的自己，像触电一样，让乏味的训练时光荡起涟漪。

入浙江省残疾人游泳队开始。这位年轻小将，很快出了成绩——一年后的雅加达亚残运会，斩获三金一银。被问及为何短短一年内获此佳绩？她不假思索答道：“基础打得好。”小学、初中、高中，蒋裕燕读的都不是特殊学校，所以她习惯用健全人的标准要求自己。游泳亦如此。她并没有走专门的残疾人游泳运动员选拔体系。“算是机缘巧合”，2011年暑假，她进了绍兴市体校游泳队。她也是单永刚教练带教的第一个残疾人学生。“队里一视同仁，别人练6千米，我也游6千米。”蒋裕燕坦言，那段时间，每天都在不停地追，很累，“但睡一觉就好了，第二天又是一条好汉。”

教练期待的理想运动员

在浙江省残疾人文体中心游泳教练冯浩看来，蒋裕燕是一名天生的竞技选手。“即便是训练，她那好胜心，都快溢出水面了。”冯浩调侃道，“她不仅喜欢比，还专挑残疾等级更轻的男运动员做对手。”采访的那天，S6级的蒋裕燕位于泳池第二道，她的“搭子”是一名S11级视力障碍男运动员。每次训练，她都紧紧“咬”着他，向前追赶。冯浩站在泳池的另一端，掐着表，不断给出动作意见，催促她“再快一点”。

“少体校里就没落后很多，省队又有针对性地训练，成绩提高得飞快。”她总结道。作为蒋裕燕6年的教练，冯浩告诉记者，这个阶段蒋裕燕，可谓所有教练都期待的那种“理想运动员”——不仅底子好，甘愿接受训练的苦和累，甚至还享受着比赛带来的压力和挑战。而对于蒋裕燕，她眼中的这种“理想”，还包括更深刻地理解游泳这项运动——熟悉自己的每一块肌肉和熟悉赛场上每一名对手。“心里有底，就算自己在前半程被拉开，也可以有平稳的心态面对和追赶。”蒋裕燕说。

不尝试，肯定只有遗憾

百度百科上关于蒋裕燕的荣誉，密密麻麻一片，仿佛这个青年天赋异禀。其实，“蒋裕燕，水感并不好。”冯浩顿了顿，换了个通俗说法，“她在水里，身体很重。”所谓“水感”，即一个人游泳时在水里的感觉。冯浩介绍，这很难用数据或指标衡量——

杭州亚残运会首金背后的故事——谢毛三的三次哽咽

本报记者 李 睿 刘倩言 马赛洁 李文瑶 张 曷

在现场观众看来，谢毛三的夺冠之路一路坦途，她比第二名快了足足12秒。但谢毛三的随队医生、浙江省人民医院骨科主任赵晨明白，这枚金牌有多不容易。就在夺金前一晚，谢毛三的腰传来阵阵刺痛，扭腰的时候感觉身体像锁住一样。经过半个小时的筋膜松懈、肌肉热敷，才让这份痛楚略有缓解。由于脊髓灰质炎后遗症，谢毛三髋关节以下的肌力很差，虽然经过腰背部肌肉的训练，但相关部位仍存在慢性劳损。“她的腰腹力量几乎是发不了力的，很难借助躯干扭转产生作用力，并且由于一些体位姿势的原因，她的脊柱呈S型侧弯。”赵晨的描述中，我们听出了谢毛三的不易。

故事，铜牌得主伊朗选手萨拉·阿卜杜勒马莱基清然泪下：“和谢毛三一样，我不希望人生止步。作为一名运动员，我们会继续前进，努力为自己争一个未来。”

第三次哽咽：最柔软的一面 谢毛三的第三次哽咽，是和11岁的儿子包忠瑞拥抱的那一刻。包忠瑞是和两束鲜花一起出现在谢毛三面前的。“要抱一下吗？”谢毛三语调平静，脸上却写满了笑意。母子俩拥抱的瞬间，似乎感受到了儿子在激动地哭，谢毛三轻轻拍了拍他的肩膀，笑着哄他说：“你这个时候应该高兴呀。”

55秒478的成绩，虽然夺冠了，谢毛三皱了皱眉，并不满意。她始终觉得，自己还可以快一点，再快一点。翻开她过去几年的国际大赛成绩单就会发现，她几乎以每年“快一点”的速度爬坡。37岁的谢毛三，从来没有想过停下来，因为她遗憾的是，此前国际比赛中最好的名次，一直停留在第四名。她无比渴望，五星红旗能在国际大赛的舞台上，因她而升起。今天，在浙江这片熟悉的土地上，在37岁这一年，她梦想成真。“我还想在更高的国际赛场上实现我的目标。”显然，谢毛三还不打算停步，“相信明年巴黎，我可以站到更高的领奖台上，升起我们的五星红旗。”她坚定地说了。

小忠瑞往妈妈肩上蹭了蹭。他不知道，妈妈的眼泪已经止不住地在眼眶里打转。这是包忠瑞第一次坐在观众席上看妈妈的比赛。为此，谢毛三还特意替儿子请了假：“我和儿子已经两个月没见了，上一次见面，还是在德国世锦赛之后。”繁重的训练任务让谢毛三缺席了儿子的成长日常。她希望儿子能够理解她的追求。“你负责把学业完成好，妈妈负责把训练完成好。”她经常这样对儿子说。

不过，更多的时候，谢毛三对儿子心无愧疚，“别的小孩可能放学回家都会第一时间看到妈妈，但我儿子都是自己做饭自己成长，我想对儿子说，谢谢你。”家人的到来让这个要强女人，渐渐变得柔软。她的手上涂了车厘子色的指甲油，那是比赛前一天在亚残运村做的，“他们说这个颜色显白。”她笑着说，“女人都是爱美的，我也不例外。”这一刻的谢毛三开怀大笑，三度哽咽的她在夺金后的赛场上，看到了生活的支点——她是自己眼中的“不认输”，队友眼中的“三毛”，儿子眼中的妈妈。是的，一直都是。

第二次哽咽：我相信努力可以改变命运

对于谢毛三来说，命运的叻痕太深了。“我出生在农村，因为身体的原因从小不会走路，只能爬着走，被一些人看不起。”坚强如她，分享起儿时的经历时，眼眶也不自觉地一点点红了，顿了顿，憋住了眼泪，又晃了晃头，才继续讲下去。

第一次哽咽：国旗终于因我升起

23日上午9时，皮划艇女子KL1级决赛开赛，坐在红色皮划艇上的谢毛三犹如离弦之箭冲出起点，她的腰腹部被固定在皮划艇椅背上，依靠上肢和背部的力量，手中的皮艇桨反复划过水面，很快就与身后的选手拉开差距，顺利冲过终点。

每日之星

10月23日上午9时许，刚刚拿下杭州亚残运会首金的代表团皮划艇女子运动员谢毛三(肢残)从皮划艇上被教练抱起，放在了轮椅上。

折翅

13岁的蒋裕燕在水中如飞鱼一般地游出。这是10月23日在杭州奥体中心游泳馆进行的女子100米仰泳S6级决赛。3岁时，她因为一场车祸失去了右臂和右腿。当日上午，蒋裕燕最终以1分20秒58的成绩打破自己保持的亚洲纪录夺冠。

水让我重生的飞鱼

就在前一天，蒋裕燕作为主角之一，在纪录片《水让我重生》刚刚上映。巧合的是，影片中的4名主人公，都在23日的亚残运会比赛中取得了好成绩。中国代表团皮划艇运动员谢毛三获得皮划艇女子KL1级决赛首金；中国代表团游泳运动员王李超获得男子50米自由泳S5级决赛银牌；中国代表团游泳运动员杨博尊获得男子50米自由泳S11级决赛铜牌。

四名主角亮相杭州亚残运会均夺得奖牌

无畏从头再来

意外的，参加比赛前我给自己定下的目标是，在亚残运会上游进100米仰泳决赛，就很好了。观众很热情，所以让我更有动力了。”赛后在混采区，蒋裕燕开心地和记者们分享了心情，话语中带着些俏皮。记者与她交流时，时不时就能收到“哈哈哈”的回复，也总会被她开朗的态度所感染。笑言背后，更让我们动容的，是那些破釜沉舟的勇气和与命运抗争的细节。

影片导演金行征说，团队从2018年开始跟拍，记录了4名残疾人运动员训练、生活、赛场拼搏等方面的细节，希望通过这一个一个与命运抗争的故事，致敬顽强拼搏的精神，也带给更多残疾人力量和希望。开始跟拍蒋裕燕时，她刚入选浙江省残疾人游泳队不久，当时没有人能肯定说出她的未来会走多远。但那个时期的蒋裕燕，为了在泳池中自由驰骋，每天至少游1万米，成绩不达标时还会加练。

团队还了解到，从8岁开始，她就坚持大训练量。刚开始练习时，由于身体原因很难掌握平衡，她就通过一次次不停呛水来寻找水感。时至今日，她依然训练刻苦，并不断在泳池内书写着新的荣耀。

从蒋裕燕身上，我们感受到了面对千变万化的生活，她的乐观和坚定。这样的力量，同样也体现在影片中其他残疾人运动员身上——今年30岁的王李超在8岁时因为一场意外被夺去双臂。这些年来，他每天除了吃饭睡觉，几乎全部时间都用来训练，付出了常人难以想象的努力，也收获了无数荣誉。赛场上的他如一条“无臂蛟龙”，踏水搅浪；赛场下的他则多了“铁汉柔情”，他与妻子打视频电话时声音温柔，会称赞妻子选的婚纱，也会深情拥抱着探望的妻子。23日比赛结束后，他满脸笑容地告诉记者：“会把这次的奖牌带回去送给孩子和妻子。”

还有杨博尊，因病失明后开启逐浪生涯。由于后天失明，盲人游泳更考验节奏感、平衡感和对身体的控制，比健全人学习游泳要难许多。但无论是早期心态的一次次崩溃，还是父母对他选择专业游泳事业的不理解，或是突然从健全人成为盲人所带来的生活不便，他都没有轻易放弃。2005年开始，他从残疾人游泳训练队员一步步走上领奖台，连续收获三届残奥会冠军，并打破世界纪录。如今，已经37岁的他依然奋战在泳池，还站上了杭州亚残运会的领奖台。

不向命运低头，不断拼搏超越，他们用自身经历展现了残疾人的可能性和价值——身体的残障不是终结，残疾人和健全人之间也没有绝对的障壁，只要一个人积极面对生活，就能克服种种困难。

轮椅网球开赛，“汶川截肢男孩”董顺江率先晋级——只有一个目标：一直往前

本报杭州10月23日讯(记者 王璐怡 蒋欣如)随着一记有力挥拍，黄色小球落地得分，胜局已定。23日，杭州亚残运会轮椅网球比赛开赛，男子单打第一轮比赛中，中国代表团运动员董顺江率先以2:0战胜巴基斯坦对手，取得开门红。董顺江带了好头，在随后的女单比赛上，王紫莹、郭落瑶均以2:0拿下赛事，悉数晋级。轮椅网球使用的场地、球拍、球、球网等都和健全人网球比赛保持一致，唯一不同的是比赛中允许网球出现“双跳”。看懂轮椅网球或许不难，但真正上场打球绝非易事。网球界流行着一句话，网球是靠腿打的。但轮椅网球项目，参赛运动员都有肢体运动性功能障碍，比赛中主要依靠轮椅跑动，且无法借助腿来发力击球，难度可想而知。

本届杭州亚残运会轮椅网球项目，中国队派出了6名选手，参加男女单打、男女双打4个小项的角逐。90后董顺江身经百战，算是“老将”，今年是他网球职业生涯的第14个年头。在汶川地震中，当时初二的董顺江为了营救被困的同学失去了右腿。但他没有向命运低头，喜欢运动的董顺江开始接触轮椅网球，刚开始训练时在轮椅上一坐就是十几个小时。在轮椅上重获新生也重攀人生巅峰，他两次夺得国际赛事冠军。

我在现场

10月23日，杭州亚残运会女子100米仰泳S6级决赛上，中国选手蒋裕燕(肢残)以1分20秒58的成绩斩获该项比赛金牌，打破了亚洲纪录。对此，这个绍兴因爽朗笑道：“训练肯定枯燥，还好记着的都是好成绩了，没地安放训练的苦与累。”她至今依旧记得，2014年第一次跃入赛场泳道，竞技的快乐击中年仅10岁的自己，像触电一样，让乏味的训练时光荡起涟漪。

尽管离满19周岁还有一个月，不过“中国残疾人游泳运动员”这个身份，已与蒋裕燕相伴了6年。全国第十届残运会斩获4金、雅加达亚残运会上勇夺3金、东京残奥会上摘得2枚金牌，多次破赛会纪录……荣誉很多，但她的故事，不只是破纪录、勇夺冠，最吸引人的，是她作为新一代残疾人运动员，始终保持拼搏、向上的姿态，做好一个个选择，实现一步步飞跃。

竞技体育的快乐，无与伦比

蒋裕燕不只一次说过，喜欢玩水是她走上游泳这条路的“终极原因”。生于水乡，夏天玩水，是一大乐事。而正儿八经游泳，始于5岁的夏天。蒋裕燕只记得，那个夏天很热，妈妈承诺带她“去玩个更好玩的水”。

“当时，我妈压根没想到，她女儿竟有潜力游职业。”让蒋裕燕学游泳，仅是出于“掉水里能自救”“纠正车祸导致的脊柱侧弯”这两个直接而朴素的愿望。这场车祸，发生在蒋裕燕3岁那年，让她失去了右手、右腿。因为从小学的就是依靠左手、左腿生活，蒋裕燕习惯了只用它们做任何事。但游泳，对她来说无疑还是颇具难度的。

“浮起来就不受控制，停下来便直沉到底。”蒋裕燕告诉记者，在水中保持身体平衡，是她首先要克服的难题。“别人都从蛙泳学起，而我只能直接学自由泳。”她说，“即便是现在，蛙泳的成绩，还是不理想。”

虽难以保持平衡，但一期15节课游泳课，“游着游着就会了。”蒋裕燕说，自己学得也不比别的小朋友慢。讲述这段“入门”经历，一直出现在她话语间的词，是“喜欢”。“在水里，像鱼一样，它有一条尾巴，我有一条腿，进退起伏丝滑，在水里享受自由。”她调整坐姿，挺直腰背道，“我是真的很喜欢游泳。”