



相携相扶，拼搏筑梦

——我省冬残奥追梦人的故事

河北日报记者 杨明静

5月15日，恰逢第三十二次全国助残日，“建功新时代 一起向未来——河北冬残奥运动员先进事迹情景报告会”在河北会堂举行。14位运动员、教练员和残疾人工作者讲述了河北冬残奥运动员筑梦追梦、拼搏奋斗的先进事迹，让观众们备受激励。

运动员 为冬残奥梦想拼尽全力

“我飞起来了，我真的飞起来了！”舞台上，报告团成员、曾登上北京冬奥会残奥越野滑雪最高领奖台的我省运动员王晨阳的激动呼喊，把观众们一下子拉回了她经历的一场难忘的比赛。零下三十多摄氏度的极寒天气里，凛冽的山风像刀子一样刮到身着单薄比赛服的运动员们身上，许多人弃赛了。王晨阳同样被冻得不停地哆嗦，难受地哭了。工作人员看他抖得几乎站不住，就把他抱在怀里，用双手使劲搓

着他的身体帮他取暖。王晨阳也想放弃，但当得知只剩下自己一个河北站姿组选手时，他还是颤抖着站在了出发点。每一步滑行都无比困难，尤其是上坡时，又冷又累的王晨阳几乎一步也滑不动了。这时，他耳边突然响起了省残联工作人员的声音：“王晨阳，你没有双臂，但你有一双翅膀，你要飞起来。”王晨阳心头一震，仿佛一下子“来电”了。他咬紧牙关，用尽全力冲刺，最

终获得了那场比赛的冠军。颁奖仪式上，激动的他忘情地呼喊。不经历风雨，怎么见彩虹？报告团成员、我省残奥越野滑雪和冬季两项运动员王跃刚进队时，为了磨雪感，一趟又一趟在雪上滑，脚上磨出了大大小小的水泡。随着积液增加，侧面的水泡竟长到了鸡蛋大小。为了早日跨过这道坎儿，王跃刚用针把水泡挑破，简单处理一下又继续投入训练中。训练完后，袜子和胶水、水水粘到一块儿，脱的

时候钻心的疼。一次训练中过U形坡时，因为视力障碍看不清雪面的她狠狠摔倒在地，到医院检查后发现半月板受伤，还伴有滑膜炎、积液等问题。医生让她静养休息，但她不想脱离训练，就白天训练，晚上治疗。当针头在膝盖里不停搅动抽取积液的时候，那种疼痛王跃刚“一辈子都忘不了”。这么苦，这么难，练滑雪为什么？为了站上冬残奥会舞台，为了绽放生命的芳华！“我看不清世界，但我想让世界看到我。”站在北京冬残奥会的领奖台上，王跃刚用一银一铜的佳绩向世界宣告。

教练员 为跨越赶超倾心付出

我省残疾人冬季项目起步虽晚，但有一支为跨越赶超倾心付出的教练员队伍。对报告团成员、省残奥单板滑雪队教练员尹连魁来说，北京冬残奥会残奥单板滑雪男子坡面回转(U L级)决赛前纪立家与他的拥抱，始终难忘。出发前，纪立家紧紧拥抱尹连魁，大声说：“谢谢你教练，感谢你的支持与付出。”那一刻，这些年的付出都值得了。尹连魁动容地说。尹连魁刚来队时，运动员对他不够信任。他明白，只有拿出成绩说话，才能让队员们真正信服。他向队员们保证：“给我一年时间，我一定把你们带成冠军。如果我做不到，就走人。”

为此，每天早上他第一个起床准备当天的训练计划，并根据每个队员的身体情况为其细化“专属方案”：为胳膊有残疾的运动员配上钩子进行杠铃训练，为腿有残疾的运动员设计平衡性训练内容，并拍摄视频记录。训练结束后，他就和队员一起一帧一帧地分析训练视频。前刃发力时间调整，转弯速度控制……每一个问题他都仔细讲解。等所有队员都休息后，他还要研究国外高水平选手的训练视频，及时更新自己的训练教学内容。功夫不负有心人。不到一年时间，两名在队里垫底的队员在全国比

赛中拿到了冠军，让队员们开始对这位年轻的教练“言听计从”。“我的队员一个个成为了冬残奥会冠军，我兑现了自己的诺言。”尹连魁眼含泪花，感慨地说。在一定程度上，教练员就是运动员的主心骨。为了深切体会肢残运动员的困难和坐姿滑雪器的特点，省残奥高山滑雪队教练员谢安惠曾经“换位思考”，自己坐上坐姿滑雪器从山顶滑下“找感觉”。那是2018年9月，带队在新西兰进行反季节外训的谢安惠看着坐姿运动员对动作要领领悟不到位，在训练中多次摔倒，心里很急。考虑到带残疾人运动员和带健全人运动员的不

同，她决定自己坐上坐姿滑雪器滑滑。刚坐上索道吊椅上雪道时她就发觉了不同：因为无法直接和座椅接触，隔着坐姿滑雪器的身体仿佛悬在空中，随着吊椅越升越高，谢安惠的心仿佛提到了嗓子眼。来到山顶，面对本来“小菜一碟”的雪道，身配20公斤的坐姿滑雪器在高速转弯中可能出现什么样的问题，她也不得不心里打个问号。果然，咬着牙出发后，因为不熟悉器材，谢安惠多次在转弯时失控、摔倒。然而，她又立即爬起来，继续往下滑。每一次，她都用心体会，直到摸清楚核心、肢体等每一个部位的发力方式。这让年轻的队员们备受鼓舞，开始大胆尝试。而谢安惠的训练也更具实效性。很快，全队突破了一个又一个高难度技术动作。

工作人员 以运动员的快乐为快乐

我省残疾人冰雪运动从弱到强再到领跑全国，离不开省残联工作人员的保障和付出。冬季项目的训练特点是冬天往山沟里钻，运动员转场途中遇到大雪封路是常有的事。对省残疾人体育中心竞训三科科员刘红艳和乔雪潇两个女同志来说，考验经常是一关连着一关。有一次，省残奥越野滑雪和冬季两项队要从内蒙古牙克石滑雪场转场参

赛，突遇大雪封山，接站的客车无法上山，她们两个就同队员们把器材装在压雪车的车斗里，坐着压雪车一趟趟运下山。还有一次，刘红艳送新招的试训队员进队，在火车站，一名下肢瘫痪的队员要上厕所，刘红艳就背着队员爬上位于二楼的洗手间，再一点点把队员从后背挪到身前。双腿没有知觉的队员使不上一点劲，刘红艳就让队员站在自己

脚上，双手环抱着队员。但再把队员背回后背就难了。旁边没有任何扶手助力，她跪在地上一点点把队员挪回后背，十几分钟的时间，浑身湿透。队员满心愧疚，刘红艳却贴心地宽慰队员。“那时候根本不觉得累，感觉自己比男人都能干，和队员在一起就乐呵呵的。”报告团成员刘红艳笑着说。无私的付出源于内心的感动。乔雪潇刚进队时，感觉融不进去，一度打

起了退堂鼓。但一次训练中，看到一名队员不小心摔倒，乔雪潇急忙想上去扶起来，可运动员拒绝了她的帮助，用尽浑身力气，鲤鱼打挺一样，先是跪在雪地上，然后慢慢站了起来。乔雪潇正看得发呆时，运动员边笑边对她喊：“乔姐，你看我说我自己起来吧。”乔雪潇眼含热泪，对队员竖起了大拇指，哽咽地说：“你真棒！”正是从那一刻起，她决定留下来。多年来，她陪伴、呵护着这些运动员，陪着他们一起成长，陪着他们实现梦想。回忆走过的路，她说：“他们的快乐，就是我们的快乐。”

方士英：千锥万点“绣”石影画

河北日报记者 史晓多

“当、当、当……”随着铜锤的轻重起落，细密的声音如音符跳跃，石板着痕或清浅疏落，或密集浓深，轻柔的水波、随风飘动的杨柳被篆刻在黑色花岗岩上，生机勃勃的大运河风光呈现在人们面前……面貌清秀、身量纤纤，一袭盘扣复古衣裙，作为运河边上的手艺人，河北省工艺美术大师、省级非物质文化遗产项目石影雕代表性传承人方士英，为今年在家乡沧州举办的河北省第六届园博会献礼。“这件作品共分8部分，除了篆刻沧州铁狮子、吴桥杂技外，大运河沿线部分城市文化古迹都会涉及，充分表现中国古代劳动人民智慧和创造力。”方士英说。



创作中的方士英。

方士英供图

《千里运河图》只是方士英众多石影雕作品中的一幅。石上一幅画，锥上千般功。三十年来，方士英以石板为布，以铜锤为针，把所有的精力和心血用来传承、坚守技艺，完成了一件件人物、花卉、风景等锥功与自然之美融合的石影雕作品，冰冷的石头在她的手下有了温度。“石影雕，顾名思义就是雕刻在岩石上的影像。”方士英介绍，一幅完整的作品需要无数次锥锤的敲击，锥点的深浅粗细需要用腕力来调节，锥点的位置与疏密程度对眼力的要求十分严苛，一个锥点的瑕疵，就会给整幅作品带来难

以弥补的缺憾，所以，落笔的刹那就是永恒。偏毫厘不敢安，千万锤成一器。精益求精的背后，是手艺人数十年如一日的坚持与付出。至今，方士英仍记得入门第一天学习后的沮丧，那时因为不知道怎么用锥，练了整整一天后手腕几乎抬不起来，手指又疼又肿，但她还是咬牙坚持下来了。她先尝试从小动物和风景做起，在心底默默记住敲击时的手感和力道，很快便有了不错的成品。

后来，方士英尝试做人物作品，她把自己关在屋里，不停地敲击，不停地琢磨，“做完人物额头就想知道鼻子是什么样，做完鼻子又想知道嘴巴是什么样，好奇推着往前走，感觉雕刻的人物也在期待着我能早点揭开其面纱。”低头弯腰，日出日落，由于长年累月全身心投入创作，方士英患上了严重的腰椎病和颈椎病，“这没什么，手中的铜锤已经握了30多年，石影雕已成为我生命的一部分，一刻都离不了。”

快评

上世纪60年代，电影《刘三姐》火遍海内外，片中出演“刘三姐”的黄婉秋成为家喻户晓的演员。60多年来，为了传承“刘三姐”文化，黄婉秋创办刘三姐艺术团，重新编排打造大型民族歌舞剧《歌仙刘三姐》，竭力培养“刘三姐”接班人……今年79岁的黄婉秋依然活跃在舞台上。她以弘扬民族文化为己任，60多年来始终传承发展“刘三姐”文化，并创作出众多有筋骨、有道德、有温度的文艺作品。从她身上，我们看到了文艺工作者的价值坐标——铸魂弘德，笃志修德，不辜负时代和人民的重托。

回望来路，每个时代都曾涌现出一大批德艺双馨的文艺名家，他们始终坚持以高尚的艺术操守扬正气，以良好的社会形象留清名，堪称文艺工作者的表率。视艺术为生命的豫剧表演艺术家常香玉将“戏比天大”作为执着一生的信念，始终坚持唱戏先做人、无德艺不立；歌唱家关牧村，30年来坚持深入基层慰问演出，草原上、油井旁、南沙群岛都留下了她的足迹和歌声；为美执着探索的著名艺术家吴冠中一生不尚奢华、生活俭朴，却把精心挑选的几百幅画作及多次作品拍卖所得，全部无偿捐赠……这些崇德尚艺的老一辈艺术家，诠释了德艺双馨的丰富内涵。他们的艺术历程和社会影响充分说明，德艺双馨是文艺家努力用人格品德、艺术实践铺就的人生轨迹，是立身处世之根、人格魅力之本。

艺有术，道有德。从黄婉秋等一批德艺双馨的老文艺家的价值坐标，我们能看到，一名优秀演员的定位成长，无论在艺术造诣上，还是在品德修养上都需要到人民中去长期磨练和沉淀。而近年来，在“流量至上”的思维影响下，一批有颜值无演技、有人气无作品的“偶像”往往“一夜爆红”。影视圈内频频爆出有些演员的不敬业行为，其中让人印象深刻的莫过于“数字小姐”“数字先生”、打戏靠替身、近景用抠图等。这些既无作品傍身，也无演技加持的演员靠“流量”吸金，挤压了优秀演员的生存发展空间。更有演员不学无术、品行不端，反其道而行之，在价值观上出现偏差，言行举止挑战公序良俗，甚至超越法律底线锒铛入狱，造成了恶劣的社会影响。

须知，演员是公众人物，有广泛的社会影响力，只有保持对行业的敬畏、对观众的真诚，沉下心来打磨技艺，不断提升自身“软实力”，努力创作优秀的“硬作品”，才能获得持久的艺术生命力。回望我国影视发展史，老一辈文艺工作者以精湛的表演征服观众，以优秀的作品讴歌祖国，身体力行地带动更多文艺工作者为人民创作、为时代放歌。年轻的文艺工作者更应接过老一辈文艺工作者的大旗，潜心修德、笃志修德，用作品标记时代发展的新高度，起到引导社会价值、引领时代精神的重要作用。

积极备战新赛季

河北衡水湖女篮苦练内功

河北日报记者 杨明静



图为河北衡水湖女篮队员(右)在比赛中。(资料片) 河北衡水湖女篮供图

快攻训练、3对3分组对抗……5月10日下午4时，在衡水河北英励篮球俱乐部训练馆内，河北衡水湖女篮正在紧张训练，一旁，教练团队边拍摄视频边对队员表现进行记录。为备战新赛季中国女子篮球联赛(WCBA)，河北衡水湖女篮从2月开始进行封闭训练。已先后执教球队两个赛季的韩国籍主教练朴明洙在3月份结束了中国女篮助理教练工作后，隔离结束就第一时间回归了球队。这位国际大赛经验丰富、执教风格严谨的主教练，曾带领韩国女篮获得亚锦赛亚军，多次带队获得韩国女篮职业联赛冠军。在2019-2020赛季，他曾带领河北衡水湖女篮闯进WCBA季后赛。

每周至少训练五天，每天至少训练6个小时——虽然距离WCBA开赛尚有时日，但河北衡水湖女篮没有一丝懈怠，封闭训练一直严格按照计划有条不紊地进行。“前期进行了体能恢复和提升，目前主要以技战术训练为主。”助理教练尹众说，“队员们的训练积极性都比较高，部分队员个人技术得到明显提升，队伍总体技战术水平也上了一个台阶。”

据了解，河北衡水湖女篮目前有一线队员13名，其中包括郭子瑄、黄晶晶、杨晓婕、陈金婷、马文等多名主力队员。作为球队核心，郭子瑄上赛季常规赛场均得分15.6分；陈金婷和马文等队员具有丰富的比赛经验，并在多场比赛中发挥出色；老队员黄晶晶

在训练中起到榜样作用，帮助年轻队员快速成长。尹众介绍，受疫情影响，河北衡水湖女篮无法与其他队伍进行教学训练，教练团队便通过组织队员观看比赛视频、队内模拟比赛等方式进行分析和学习，每周还安排瑜伽课，让队员们在高强度训练后进行放松。针灸、按摩、仪器治疗……每天晚上7时到9时，河北衡水湖女篮两名队医会根据每个队员的伤病情况和训练疲劳程度进行针对性治疗和放松。“24小时提供服务的餐厅、器械齐全的国内顶级力量房，高标准的室内训练馆等……俱乐部为队员们打造了全国一流水平的复合型职业篮球俱乐部训练基地，全力为队员们提供优质的后勤保障。”河北英励篮球俱乐部总经理刘昊说。

夯实基础才能取得更大发展。为进一步推动河北女篮发展，河北英励篮球俱乐部持续加大球队建设和投入力度，在不断引进高水平球员的同时，狠抓梯队建设，与友好俱乐部提供球员交流，并与高校、大学加强合作。据了解，该俱乐部与衡水中学签约，积极深化体教融合，培养和发掘优秀苗子。“我们通过学校发掘有潜力的队员，并通过俱乐部平台为学生提供高水平的参赛机会。”刘昊介绍，在2021年全国(U19)青年篮球联赛中，河北英励女篮青年队获得了第七名，其中4名队员来自衡水中学。