

张丽：从商洛山中“游”出的世界冠军

本报记者 李敏 巩琳璐



张丽近照

赛场上，她是风驰电掣的“泳池飞鱼”；生活里，她是可盐可甜的邻家女孩。从小城镇到陕西省残疾人游泳队，从里约热内卢到东京再到巴黎，12年间，张丽3次勇闯残奥会，夺得12枚金牌、5枚银牌。她，用自己的坚韧意志和顽强拼搏精神，充分展示了新时代残疾人运动员追求卓越、积极进取的时代风采。

在世界地图上，每个张丽参加过比赛的地方，都留下了她的汗水、沉淀、荣耀亦或遗憾。26年人生旅程，12年运动生涯，张丽经历了什么？得到了什么？又成就了怎样的自己？或许，泳池里的自由自在和她脸上挂满的笑容会告诉我们答案。

夺冠

“当我站在赛场上，过往的一切如电影画面般在脑海中闪过。然后，我全神贯注，拼尽全力，最终以一金一银的优异成绩完美收官。回顾12年的奋斗历程，那些曾经的挫折与痛苦，都成为使我成长的养分。我深知，人生没有过不去的坎，只要有坚定的信念和不服的斗志，就一定能够战胜困难，实现自己的梦想。”11月7日，第十七届巴黎残奥会参赛运动员先进事迹宣讲团走进商洛，报告团成员、商洛籍残奥会冠军张丽在宣讲会上动情地说。

时间回溯到2024年9月6日，当天，巴黎残奥会男女混合4×50米混合泳接力（20分）比赛火热举行，张丽搭档队友卢东、李李超、郭金城，以2分24秒83的成绩夺得该项目金牌，并打破了由中国队自己保持的世界纪录。而在此前举行的女子100米蛙泳SB5级决赛中，她以1分43秒17的成绩获得银牌，并在预赛和决赛中两次打破了该项目的亚洲纪录。

2013年11月，首次参加全国残疾人游泳锦标赛，上场便夺得女子100米蛙泳第一名的好成绩；2015年9月，参加全国第九届残运会夺得女子100米蛙泳SB4级金牌并打破全国纪录；2015年12月，在美国举行的世界残疾人游泳公开赛上，以4个第一、三破亚洲纪录的成绩成功取得2016年里约残奥会的入场券……张丽离自己心中期盼已久的奥运赛场越来越近。

4年一届的残奥会是世界规模最大的残疾人综合性运动会，自1960年第一届夏季残奥会在罗马举办以来，夏季残奥会不断发展壮大，成为世界残疾人运动员展示竞技水平和精神风貌的舞台。“勇气、决心、激励、平等”的残奥价值观，不仅激励着每一名残疾人运动员，也是全人类共有的精神财富，鼓舞着人们为开创一个更美好的世界而共同努力。能够在世界游泳竞技最高水平的舞台展示中国残奥运动员的风采，张丽很兴奋。

2016年9月6日，里约残奥会首个比赛日，年仅18岁的张丽初登奥运舞台，在第一场女子200米自由泳S5级比赛中就被分到了“死亡之组”，竞争对手有世界纪录保持者，还有一位巴西主场选手参赛。为了让自己尽快进入比赛状态，

张丽在心里默念：“把握细节，把握细节，把握细节”。

比赛哨声响起，张丽如离弦之箭一般冲入水中。“那一刻，我的世界只剩下水和自己的呼吸声。”按照平时训练时的标准动作，张丽奋力划动手臂，挑战身体的极限，充分感受着水流从身边滑过。每一次呼吸、每一次划水，都是她向梦想迈进的一步。当全场响起沸腾的欢呼声，她回头望向计时板，2分48秒33！张丽以打破由她本人创造的亚洲纪录的优异成绩夺得金牌，这是陕西省运动员也是商洛籍运动员在残奥会上获得的首枚金牌。

登上最高领奖台，看到冉冉升起的五星红旗，张丽心中无比骄傲自豪。她深知，这不仅是自己的荣誉，更代表中国。在此后进行的男女混合4×50米自由泳接力、女子50米自由泳S5级、女子100米自由泳S5级比赛中，张丽又一次次地超越自己，一次次战胜对手，连夺3枚金牌，从残奥“菜鸟”升级为“四冠王”。

2021年8月25日，在东京残奥会首个比赛日女子200米自由泳S5级决赛中，张丽又以2分46秒53的成绩成功卫冕，摘得东京残奥会中国游泳首金。在第二个比赛日，张丽继续发挥出色，分别在男女混合4×50米自由泳接力20分决赛、女子100米自由泳S5级决赛中斩获金牌、银牌，并打破接力比赛世界纪录。

一项项荣誉背后，是张丽数十年如一日训练和比赛的积累，也是她从年少成长到取得成功的蜕变……

成长

1998年，张丽出生在镇安县月河镇的一个普通农村家庭，父母都是农民，家境也并不富裕，张丽的降生让全家人被无尽的喜悦包裹，然而命运却和他们一家开了个沉重的玩笑。满月体检时，张丽被确诊为先天性脑瘫，突如其来的打击，给这个原本就十分艰辛的家庭笼上了一层厚厚的阴霾。

张丽的父母不愿放弃，他们辗转各大城市，奔走在各个医院之间为张丽求医。经年累月，在父母无微不至地照料下，奇迹发生了——在父亲的搀扶下，张丽慢慢地可以迈开脚走一小步路。虽然不得不借助他人帮助，但这一小步却像是阳光扯开了笼罩这个家庭已久的阴霾。

通过不断的康复训练，张丽的病情有了好转，终于可以不用借助他人而缓慢挪动。

家里的欢声笑语又多了起来，爸爸妈妈会为她自己挪出步子而激动地鼓掌，姐姐会牵着她、背着她去和村子里的小朋友一起玩。

到了上学的年龄，看到同村的孩子背着书包欢快地走在上学路上，张丽眼中满是羡慕。她的渴望被父母看在眼里，父母决定不管多艰辛都要送她上学。

“在我的记忆中，从秦岭大山上的家到寄宿学校的路总是那么遥远，仿佛没有尽头。当别人还在甜美的睡梦中时，父母背着我就已经踏上了去学校的路途。”张丽说，一路上，从这个山头翻过另一个山头，上坡下岭，父母的脚步虽然沉重，却从没停过。

也许就是这质朴而又沉重的爱，成了张丽日后无数个至暗时刻的动力来源，也成了她下定决心改变人生的勇气和力量。

14岁那年，陕西省残联游泳队的老师在镇安县选拔队员，张丽没有想到的是，自己行动不便受限的身躯居然能有机会成为游泳运动员。

是的，张丽被选中了。但是面对这样的机会，张丽却没有信心和勇气，她不停地问自己：“我真的能行吗？搞体育到底会有什么样的前途呢？要是耽误了考大学，那可怎么办？要是最后两头都落空，我又该何去何从呢？”站在人生的十字路口，张丽犹豫了。

人在面对人生的重大抉择时，有时候需要的也许只是一个契机。在张丽思考着、犹豫着的那些日子里，某天放学回家途中，她看见母亲正在别人的烟地里干活，9月初的阳光余威未减，地里没有一丝风，沉闷得像是一个巨大的蒸笼，汗水如断线的珠子般不断从张丽母亲的额头滚落，打湿了衣衫，而母亲却仍在一丝不苟地采摘着烟叶。

“就在那一瞬间，我的心被狠狠地扎了一下，我下定决心参加省游泳队的训练。”在随后几年里，每每想起那个画面，张丽都庆幸自己赌对了。

“妹妹当时作这个决定是想给家里减轻负担，在队里吃住都不用操心，每个月还有补助。从小到大，妹妹意志力强，也很懂事，她不想成为家里的负担，她在为自己的人生寻找出路。”张丽姐姐说。

蜕变

往后的日子，张丽便随队前往昆明进行封闭式训练，以前从来没有接触过游泳的她，一开始看到深蓝的泳池让她心

生胆怯。

第一次训练时，队友都相继下了水，张丽却浑身发抖，不敢下水。最后，硬生生被教练推了下去，在水里一番挣扎后，被捞了上来。头几天的训练，没干别的，就是一个劲儿呛水，慢慢地，她克服了原本对水的恐惧。

在同期队员中，张丽身体的先天条件最差，加之水感不好，几天不下水，便会出现动作衔接失误。为了赶上全队的整体节奏，周末其他队员还在休息的时候，张丽就泡在水里反复训练。她的划水效果不好，别人一个动作周期可以完成的，她要用两个甚至三个动作周期才能完成。

竞技体育的残酷，对所有参与它的人都是平等的，并不会因为谁身有残疾就格外关照。

“柔韧性不好，我就每天早起进行柔韧性训练，拉伸身体各个部位；力量不够，我就在健身房里不断挑战自己的极限；技巧掌握不够熟练，我就仔细观察教练的示范，一遍一遍重复练习技术动作……”张丽说，她用比其他人多几倍甚至几十倍的努力，几十万次枯燥的练习，让水成了她的朋友。之后，她不再害怕水，而是与之融为一体，在水中尽情地释放自己的力量和激情。

一次力量训练时，张丽把手臂拉伤了，导致手臂无法抬伸，她进行了各种治疗，但效果都不好，教练就建议她暂停训练，静心养伤。后来在与队内前辈的交流中，张丽得知，因为这次受伤很可能会提前退役，她心里慌了，不想自己的运动员生涯就这样结束，更不想好不容易看见的希望再次破灭。

也许此时，放弃是容易的。如果放弃，就不用每天起早贪黑、忍受呛水、不用忍着肌肉的酸痛夜夜失眠，也不用重复着孤独和枯燥无味的生活。“可是，如果就这样半途而废，我如何对得起自己？又如何回报家人长久以来的爱和支持？”张丽坦言，当时她很矛盾，一方面是面对身体伤病的未知，另一方面是对未来该何去何从的未知。

但张丽从未想过往后看，她选择继续往前走。她找到教练要求改变训练方向，她提出自己想要开始单臂游泳训练。教练除了震惊，更多的是被这个15岁女孩坚韧不拔的意志所震撼。

也许是上天也垂怜这个坚强的姑娘。一个月后，张丽的手臂竟然奇迹般地恢复了。但也就是这次意外，让她练就了单臂游泳的新技术。是的，她更强了！

谈起这次意外受伤，张丽说：“这次受伤让我有挫折但是更大的收获，它改变了我面对困难的心态和看待问题的角度，更坚定了未来的奋斗方向。”

不悔

初见张丽，她身着第十七届夏季残奥会中国代表团运动服坐在轮椅上，笑着与身旁人侃侃而谈，谈吐间流露出乐观自信。

多年来，因为训练或者参赛，张丽回家的次数屈指可数，

能够和家人坐在一起吃顿团圆饭的时刻更是少之又少。今年中秋节前夕，队里给她放了几天假，张丽回到了阔别已久的家乡，见到了自己的亲人。父母为她准备了可口的家乡菜，一家人围坐在小院子里，欢声笑语不绝于耳。

“看到爸妈久违的笑脸，感受着中秋的氛围，吃着妈妈做的家乡菜，我的心中却涌起一种不真实感。这么多年来，我基本上都是在外面的训练场上度过一个个节日，也早已习惯了那份忙碌与孤独。那一刻，置身于温暖的家庭氛围中，让我觉得像是在做梦一样。”张丽感慨地说，哪怕是在家中停留片刻，那熟悉的松弛感都是难得的享受。

12年时光，张丽经历了很多不为人知的波折与伤病，在无数次命运的转折点上，如果稍有动摇，都将与梦想失之交臂。但幸运的是，她都把握住了！

虽然身体受限，但在人生的泳池中，张丽像一只自由的精灵，无拘无束。每一次跳跃入水，都如凤凰涅槃、浴火重生；每一次触壁转身，都似流星划过长空，璀璨夺目。在人生的每个转折点，她都用行动诠释了勇者无畏。

挫折和机遇，失去和得到、付出和收获，都好似一双无形的手，不知不觉地为经历过无尽伤痛的人们，塑造着各自不同的人生现状。张丽深知，自己的不幸和幸运所在，更为当初的选择而无憾，命运虽有所不公，但却意外地引领她走上了一条全新的道路，更赋予了她一辈子引以为傲的使命和荣光。为此，张丽满怀感恩，感恩生命中给予她关爱支持的家人和朋友，感恩悉心指导的教练和队友，感恩这个伟大的时代，给予了每一个普通人实现价值的机会。

放眼未来，张丽说：“残奥会的舞台虽已落下帷幕，但我的征程远未结束。我将带着这份荣耀与自豪，继续前行。我要用我的经历去激励更多的人，让他们相信，无论生活给予我们怎样的挑战，我们都有能力去勇敢面对，去拼搏奋斗。我会把这份积极向上的力量传递下去，让更多的人感受到生命的无限可能！”



11月7日，第十七届巴黎残奥会参赛运动员先进事迹宣讲团走进商洛，报告团成员张丽受到热烈欢迎。



巴黎残奥会女子100米蛙泳SB5级决赛中，张丽以1分43秒17的成绩获得银牌。

中共商洛市委 商洛市人民政府

关于省第五生态环境保护督察组交办问题调查处理情况的通报

截至2024年11月24日20时，省第五生态环境保护督察组交办商洛市生态环境保护信访件56件，现将2件交办问题办理结果通报如下：

序号	交办问题基本情况	涉及县区及部门	调查核实情况	是否属实	处理处罚和问责情况	是否办结	备注
1	受理编号041的环境信访问题为：杨峪河镇西院村，中铁七局项目工地，长期施工，施工废水乱排乱放。	商州区	投诉人反映的“杨峪河镇西院村，中铁七局项目工地”实为中铁七局集团西十高铁（陕西段）XSZQ-3标段项目部二分部负责承建的西岭隧道4#斜井。现场检查时，该斜井配套设施的污水处理站正常运行，出水水质清澈，未发现施工废水乱排乱放现象。2024年10月25日，该斜井污水处理站出水水质监测报告显示，符合《污水综合排放标准》（GB 8978-1996）限值要求。	不属实	商州区西十高铁协调办督促指导中铁七局集团西十高铁（陕西段）XSZQ-3标段项目部二分部严格落实各项环保措施。	已办结	
2	受理编号042的环境信访问题为：牧护关镇（原黑龙口镇）东街河道沿线住户1.每天早上6点到8点将粪便倒入河道内；2.在河道清洗装粪便容器。	商州区	1.11月15日早上6:00—8:00现场检查时，未发现该河道有群众倾倒粪便，沿线无粪便残留痕迹。2.经了解，平时未出现群众在河道倾倒粪便现象，偶有群众早晨在河道边清洗装粪便容器。	属实	现场核查时要求牧护关镇政府要加大河道巡查频次，坚决杜绝群众在河道边倾倒粪便、清洗装粪便容器的行为。同时，对商州区牧护关镇政府及黑龙口村相关负责人进行了批评教育。	已办结	

省第五生态环境保护督察组进驻商洛市时间：2024年11月1日至11月30日

投诉举报电话：0914-8081211

邮政信箱：商洛市第A015号邮政信箱

督察组受理举报电话时间：每天8:00—20:00