

# 小将崭露头角 新老项目都有突破

## 全国残特奥会上海代表团成绩喜人

全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会上海市总结大会日前举行。在本届残特奥会上,上海代表团与全国34个参赛单位、7824名运动员同场竞技、展开激烈角逐,在残奥、聋奥项目中共获得夏季项目60金50银37铜、冬季项目2金;在特奥、大众项目斩获28金41银24铜。金牌和奖牌总数均大幅超越上届,其中,夏季竞赛项目金牌榜排名位居全国第8位,比上届排名上升一位。值得关注的是,上海市代表团在传统强项中继续保持领先,并取得新的突破,新人运动员和新项目也崭露头角,体现出人才梯队建设和夺金项目显著拓宽、发展后劲更加充沛的前景。

### 传统强项仍是夺金“压舱石”

轮椅击剑一直是上海的传统强项,尤数一是队伍中带训时间最长的教练。他说,2001年,队伍刚成立时,他在执教市体校的同时,也开始负责上海市残疾人体育训练中心的轮椅击剑—花剑项目训练,培养了张冲、张蕾等第一批队员。“那时训练条件有限,但队员们身上那股不服输、不退缩的韧劲从未消减——别人练一遍,他们就练三遍五遍;身体有不便,就用意志补短板。正是这份执着,让队伍在成立仅3年后就斩获了2004年雅典残奥会男子花剑团体金牌。”20余年来,队伍里的每个人都在用行动诠释“拼搏不止、奉献无悔”的信念。

在本届大湾区残运会上,上海轮椅击剑队22名运动员征战18个项目,获得13.5金、12银、9铜的历史最好成绩,其中,在轮椅击剑男子B级项目中,上海代表团包揽花剑、重剑、佩剑金牌,展现了“王者之师”的绝对实



■ 残特奥会总结大会

朱德春 摄

力。继巴黎残奥会全项夺金后,年轻的女剑客辜海燕勇夺5金1银,又成了国内首位实现残运会轮椅击剑个人项目“大满贯”的运动员。

### 新兴项目创新突破创佳绩

女子坐式排球也是上海的夺金“压舱石”。此次,上海坐式女排运动员们以五战全胜且未失一局的优异战绩成功卫冕,实现四连冠,诠释了永不放弃的女排精神。令人振奋的是,上海残疾人体育科学布局,求新求变,在本届残运会上,上海代表团获得金牌的大项从上届6个增加至9个,获得奖牌的大项达到12个。其中,自行车项目引入科研团队模拟赛前环境,综合实力显著增强,短距离项目实现突破,项目金牌数从上届3枚跃升至7枚,运动员罗飞勇夺上海市代表团首金。

铁人三项作为仅成立2年的新兴项目,通过选聘经验丰富的资深教练执教、选拔具有相关运动基础的运动员转项、依托上海自行车协会平台参与健全人合练与比赛,配以不同专项教练辅助训练,实现了队伍“首战即夺金”,展现了高效的“上海模式”。射箭、盲人门球等项目也实现了历史性突破,呈现出竞技成绩全面提升、群体项目多点开花的良好态势。

以1小时15分08秒的成绩获得女子PTS5级别冠军的铁人三项运动员王紫菱说,她在17岁时加入上海队,第一次接触这项号称挑战人类极限的运动时,心里也曾充满问号。“是训练中一点一滴的进步——游得更远一点,骑得更稳一点,跑得更久一点——这些微小的提高,逐渐汇聚成了坚定的信心。”铁人三项对运动员身体素质要求极高,对残疾

人尤为如此。王紫菱描述自己的训练和比赛时说:“在泳池里,我们要用不那么对称的划水,去克服浮力与阻力的双重考验;在自行车上,我们要用身体与器械的精准配合,去征服每一段起伏的路面;在跑道上,当体力接近极限时,我们要用强大的意志,去驱动双腿继续交替向前。”个人的努力十分重要,而上海市残疾人事业的快速发展更是创新突破的基石,王紫菱感慨地说:“是团队的力量,托举着我,抵达了那个曾经看似遥远的终点。”

### 队伍更趋年轻化未来可期

在参加本次残运会的选手中,既有连续参加7届的元老,也有年仅16岁的小将。据介绍,上海代表团年龄结构更趋合理,新生力量正在茁壮成长。本届残运会上海代表团运动员的平均年龄为27岁,较上届进一步降低,其中23周岁以下运动员有60人,占比三成;67名首次参赛的运动员中,5人夺得金牌,48人获得奖牌,展现出良好的发展潜力,“老中青”结合的梯队为可持续发展奠定了坚实基础。

本次残特奥会恰逢“十四五”期末,是对各地残疾人体育工作“十四五”发展成果的一次检验,上海代表团表现可圈可点。据介绍,2024年底建成投用的上海市残疾人体育训练基地集高标准场馆、运动功能测试实验室和专业康复理疗于一体,将成为上海运动员“十五五”再创佳绩的坚实保障。同时,上海市残联深化科研协同,与上海体育大学、市体科所等单位合作,在重点项目开展科技保障、体能驻队和专项测试,通过科技助力实现突破,力争在2028年洛杉矶残奥会和2029年全国残特奥会上再创佳绩!

## 在爱的舞台上 每个孩子都是明星

◀ “星光书屋”  
▶ 轩轩演奏架子鼓  
三叶草供图



### 音乐会见证努力成长

在1月18日的音乐会外场,孩子们带来了他们过去一年中新完成的绘画作品、新开发的文创作品,与家长以及老师、志愿者亲切合影。在音乐会的舞台上,他们与同龄的“向阳花开合唱团”一起演唱,与老师们一起跳舞。虽然他们的演出还显得拘谨,甚至有些孩子还有些笨拙和无措,但在他们努力的态度中,台下的观众们看到了他们歌曲中的“有你就幸福”“一起向未来”“阳光总在风雨后”等美好愿景。

去年,三叶草累计开展康复训练近2万小时,服务儿童89名,举办融合活动215场。同时,三叶草还上线了AI赋能康复平台,完成了从纸质记录到数字化管理的转型,教师可实时记录孩子课堂表现、上传影像资料,让康复过程可追溯;系统还会自动整合数据生成可视化成长报表,为个性化教学提供科学依据。同时,家校互通功能也打通了服务壁垒,助力家长深度参与孩子的康复成长。

## 家门口的阳光康健驿站助力残疾人运动康复 “让我找回了对新生活的希望”

两年前,一场意外的脑卒中,让家住杨浦区双辽路的居民聂阿姨失去了对左侧身体的掌控权。让她没想到的是,去年,家门口的江浦路街道阳光康健驿站有了一站式的运动康复服务。经过一年的锻炼,完善的康复设施和科学的训练计划让她重新找回了身体的掌控权,恢复了生活自理能力。她说:“通过康复锻炼,我找回的不仅是自理能力,还有对新生活的希望。”

2024年11月,江浦路街道阳光康健驿站启用,为有康复和健身需求的居民提供家门口的体质测试、基础健康监测、科学健身指导、慢性病运动干预、运动康复训练、健康知识普及和休闲社交等“一站式”运动康养服务。家住附近的聂阿姨,成了首批服务对象之一。

2023年1月,聂阿姨因脑卒中做手术,出院后,医生叮嘱她坚持锻炼,为此,她想了不少办法。她说,小区里虽然有健身设施,但对于身体不方便的残疾人来说,却缺少针对性

的设施。听说阳光康健驿站有适合残疾人的针对性器材后,她就来到了这里。工作人员告诉她,康健驿站提供健康监测、器材锻炼、运动心率监测及休息区等专业化服务,对于残疾人还定期进行体测评估,并制定包含器械使用、运动频率、时长、禁忌症等内容的个性化训练计划。近一年来,聂阿姨定期来到驿站进行锻炼,肢体功能明显改善,生活可以自理了,不仅方便了自己,也减轻了家人的照顾负担。

像聂阿姨这样得到改善的社区居民还有很多。江浦路街道阳光康健驿站一年来已服务1.04万人次,累计到店会员195人,开展公益健康知识科普讲座12次,社区宣传推广活动9场。最近,从只能坐轮椅变为可以推着轮椅缓慢行走的王老伯给驿站寄来一封感谢信,他写道:“你们的善举不仅让我的身体得以更快康复,更让我的心灵得到了极大的慰藉。是你们伸出援手,让我感受到了家人般的温暖。”

## 虹口区探索助残就业新路径

近期,虹口区残疾人事务服务中心组织残疾人求职者来到优衣库门店和上海市第四人民医院,体验衣物收纳、收银接待、腹腔镜模拟器操作等各类岗位,让求职者了解职场需求,为增进职业技能、增加求职成功率打好基础。

在两场“职场探访—优衣库专场”活动中,参与者在门店店长引导下,零距离观摩现代零售业从智能化仓储管理到门店运营的完整运作链条,见证细节服务如何提升品牌价值。在“岗位模拟”环节中,参与者体验了衣物收纳、收银接待等一线服务岗位,店长还围绕职业发展、就业创业等话题给大家提供了

第一手建议。在上海市第四人民医院的超声科和模拟手术室中,参与者则感受了医疗岗位实操流程,也了解了行政支持、后勤保障、医技辅助等多元化岗位需求和就业可能。

本次企业探访系列活动是虹口区残联深化“政府主导、企业协同、社会参与”助残就业服务模式的新举措,旨在帮助残障求职者消除岗位认知壁垒、建立职业信心,并推动企业主动开放资源,实现助残就业从“输血”到“造血”的转变。

一年减重30公斤,这对任何人都不是一件容易的事,对于孤独症孩子来说更难。也正因此,当17岁的轩轩走上舞台介绍自己去年减重30公斤的时候,全场爆发出响亮的掌声,为他连续几年在徐汇区三叶草儿童康健园(以下简称“三叶草”)主办的关爱孤独症感恩迎新音乐会上表演加油,更为他用毅力完成一项挑战喝彩。每年让社会各界看到孤独症孩子们的一点进步,这正是三叶草连续举办迎新音乐会的初衷,在孩子们每年带来的新节目中,特教老师、家长和志愿者们的心血与付出也清晰可见。

### 社区里开出“星光书屋”

成立已有近20年的三叶草致力于为孤独症儿童提供全生命周期的专业支持。2025年底,三叶草在5家爱心企业的支持下,在园南三村里开出了一家60平方米的“星光书屋”。

迷你书屋刚建成开放的时候,居民们还有些陌生,如今,一个月过去了,大家越来越习惯于走进这里,带着孩子捧起书本细细阅读。对于在书屋里负责整理、摆放书籍的孤独症青少年们,居民们也越来越了解和熟悉,会主动和孩子们打打招呼、说说话,一个微笑、一次挥手,都是一次善意的释放,帮助这些特殊的孩子们在服务社区的真实场景中锻炼语言表达与社交沟通能力。