



## 不设限的人生 处处是惊喜

“每个人的人生都充满了无限的可能,任何时候你都可以做自己想做的事,只要不用年龄和其他东西去束缚自己。让我们跟随她们,体验一下别样的人生。”

### 破茧而生,踏浪而行

32岁的杨洪琼来自云南省曲靖市,她非常庆幸没有在去年放弃越野滑雪这项运动。她说:“能够站在冬残奥的赛场上,非常幸运。”

杨洪琼曾经是云南轮椅篮球队的一员,2018年,经过推荐进入了冬残奥会的备战集训队伍。2021年全国残运会比赛由于舟车劳顿加上身体原因,在原本期待已久的大赛上,杨洪琼并没有展现出自己的实力,比赛成绩非常不理想。这让要强的杨洪琼十分失望,一度想到了要放弃。回到国家队训练,整个人都陷入了低谷。

杨洪琼说,之所以能再站到赛场上,在她看来还是那股不服输的精神在。“想来想去,还是觉得不服气,我怎么能就这样放弃呢?还是要再努力一把,看看我到底能不能成。”杨洪琼说。

在本届冬残奥会上,她包揽了越野滑雪女子坐姿组短距离、中距离、长距离3个项目金牌,是中国体育代表团获得金牌数量最多的运动员。在最后一项比赛夺金后,杨洪琼对记者说,过去这么多年的付出值得了,她没有辜负自己的付出:“感谢体育运动,让我的人生发生了如此巨大的转变,让我变得更自信更开朗,实现了自己的人生价值。”

在3月13日的闭幕式上杨洪琼担任中国体育代表团旗手。



(杨洪琼)

### 纵然缓慢,驰而不息

出生于2002年3月9日的张梦秋,刚刚在冬残奥村内度过了自己的20岁生日。她来自河北,从小对于体育运动就极有热情,于2016年开始接触高山滑雪。

张梦秋训练刻苦,每周有6天左右进行训练,且每天训练长达6小时。本次北京冬残奥会是她本人的首次冬残奥之旅,参加其所在级别的所有5个项目。

五场比赛下来,张梦秋共获得二金三银的好成绩,她的超级大回转金牌也是中国历史上的首枚高山滑雪残奥会金牌!张梦秋两次问鼎冠军,三次摘银,给人的第一印象就是稳定,她凭借高超的技术、稳定的心态成功完成了一次又

一次的比赛。这样耀眼的成绩,是常年如一日的“潜心修炼”,是直面自我的巨大勇气所给的。在本届冬残奥会之前,中国代表团还未在残奥高山滑雪项目取得过任何奖牌,张梦秋的出现,实现了一次新的历史突破。她用六年时间,刻苦训练,在高山滑雪中找到了自己的“金色赛道”。



(张梦秋)

### 知名不惧,日日自新

北京2022年冬残奥会上,中国残奥冰球队取得了铜牌,其中唯一的女队员,也是年龄最大的队员于静也引起了球迷们的广泛关注。作为历史上中国第一位、世界第三位亮相冬残奥会冰球赛场的女选手,38岁的于静直言:“我想让全世界的观众,看到我们中国女性的这种坚强。”

在对抗激烈的残奥冰球赛场上,于静丝毫不惧怕与男选手们同场竞技,她在冰面上的滑行快速灵巧,与男选手们拼抢、碰撞也不在话下。在中国队以6:0大胜意大利队这场比赛上,于静总共上场5分16秒,这是本届冬残奥会残奥冰球比赛开始以来于静第一次上场,很高兴在三八当天完成了自己的冬残奥会首秀,以此作为送给自己的节日礼物——让世界看到了她。

“残奥冰球这项运动能够给我带来快乐,我喜欢这项运动。参加在家门口举行的冬残奥会,这个机会也是激励我的一方面,然后我就放下所有,一直跟着训练,一点一点地进步。”于静说,“看到我在赛场上跟男队员一起比赛,对抗,也能激励和鼓舞全世界的女性残疾人朋友。喜欢冰雪项目的,知道残奥冰球允许女队员参与,她们也会勇敢地、更多地参与到其中来。”



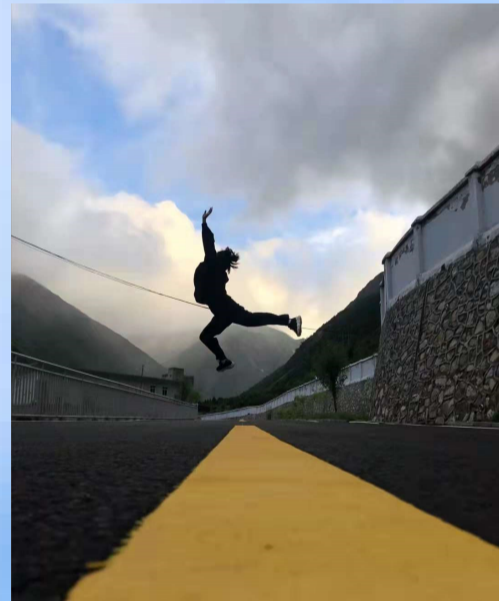
(于静)

### 人生不设限,才有无限可能

生命的意义在于开拓,而不是固守,人生就是不断历练,不断突破,不断成长的过程,就像是一颗鸡蛋,由外向内打破是食物,但由内向外打破便是生命。

人都有无限的潜能,区别在于,你是选择困住自己,还是愿意给自己一个机会去挑战。在前几日前结束的2022冬残奥会里,中国以总计61枚奖牌的好成绩位于断崖式的第一,中国的运动健儿以顽强的意志向全世界的人们展示了属于中国人的无限潜能,可想而知,在这耀眼的荣誉背后,他们付出了怎样的艰辛,攻克了怎样的困难,洒下了怎样的汗水。人生不设限,与其埋怨老天的不公,不如为自己拼一把,与其羡慕别人的成功,不如自己脚踏实地,博出一片天地。

行动带来回应,当你打算放弃梦想时,告诉自己再多撑一天、一个星期、一个月、一年。你会发现拒绝退场的结果是多么的令人惊喜。我想,这也是决定人生精彩与否的关键所在。来这世上走一遭,要想不枉此生,就给自己尝试新事物的机会,努力去拼去闯去奋斗,突破自己,遇见更好的自己。



春夏说过,我就是要这世界上有一束光是为我打的,我就是要有一个舞台是为我亮的,我要这个世界上有人是为我而来的。我们每个人都值得拥有不设限的人生,只是我们太着急了,着急想要一个看似完美的结果,我们追求的目的根本就不纯粹,根本没有享受这件事。接受付出大于回报的现实,然后选择好好爱自己和这个世界,不给自己设限,同样也不接受他人给自己的定义与标签。

也许现在我们还是迷茫的,不知道将来的路如何走,或者怎样才能找到属于自己未来的光,但在此之前,请不要轻易给自己设限,更不需要用他人的标准来定义自己。

愿我们都能不给自己的人生设限,不断探索,不断进取,生活也能带给我们意想不到的收获。

(21 新闻李欣阳)