

# 把人生的短板拆下来铺成路

——记举重世界纪录创造者谭玉娇

“人生有的时候真的很奇妙，想着德智体美劳全面发展，小时候‘体’没有办法发展，后来补上了，没想到补得这么‘高’。”在杭州亚残运会举重项目女子67公斤级比赛中，中国选手谭玉娇以141公斤打破自己保持的世界纪录，并夺得金牌。

做好准备动作后，谭玉娇喜欢来个“谭式”怒吼。在10月26日的比赛中，她以128公斤开把，超过所有对手。之后两把试举，谭玉娇稳扎稳打，135公斤、137公斤，慢慢调整自己的状态。在全场观众的欢呼声中，谭玉娇第四把直接挑战141公斤，并成功打破了世界纪录。“现在，我可以很自信地说，我一定会在巴黎争取三连冠。”谭玉娇赛后很激动。

称自己偏理性的她为何会如此释放？或许因为一路走来，命运的捉弄，伤病的困扰，一直伴随着好胜的她。

## 把短板铺成路

7岁那年，谭玉娇落下了腿部残疾。“其实，残疾并没有给我造成什么压力，只是我会羡慕同学们跑跑跳跳地去上体育课。”2003年，谭玉娇迎来了命运的拐点。湖南省第六届残疾人运动会即将举办，她被当地乡政府推荐到湘潭市残联参加选拔，被举重教练选中，训练一个月后，就意外地获得了人生中第一个冠军。正是这一次比赛，为她打开了新世界的大门。

“昨天还是你的人生短板，今天就拆下来铺成了康庄大道。”曾经体育课的“翘课”大户走上了竞技体育的道路。谭玉娇说：“举重真正改变了我。‘体育’是我以前根本就不能做的事情，现在却成了我人生的目标，成了我的梦想，成了我的职业，最终成就了我。”

13岁开始训练，举重已经陪伴谭玉娇走过整整20年。“这20年间，我是残疾人体育的亲历者，也是受益者。从一位不能上体育课的小学生，到成为运动员崭露头角，到实现人生价值。这期间有自己努力，有家人、教练、朋友的全力支持，更有国家在背后撑腰。”

1984年，美国纽约，中国体育代表团第一



次亮相残奥会赛场。24名残疾运动员参加了田径、游泳、乒乓球3个大项的比赛，取得优异成绩。此后，中国残联多次组织队伍参加残奥会。

现如今，有越来越多的残疾运动员参加国内国际体育赛事。据了解，我国目前共设立40个国家级残疾人体育训练基地，为残疾人体育竞赛、训练、活动、培训、科研等提供保障与服务的同时，在残疾人日常体育活动开展、残健融合方面也发挥着示范指导作用。

## 把伤病当作伴

2012年，谭玉娇作为举重队最年轻的女运动员，入选伦敦残奥会中国体育代表团大名单。她拼命训练，但不幸的是，赛前三个月，在一堂高强度的训练课后，谭玉娇左边肩膀严重受伤。

“伤病就像是运动员的另一半，你要去学会和伤病好好相处。”扎针、拔罐、

吃药，自己煮姜、醋、盐水热敷……经过痛苦的治疗、恢复，谭玉娇最终在伦敦残奥会上收获一枚银牌。“如果我把训练标准降低一点，可能不会受伤，会更轻松地拿到这枚银牌，但我不后悔。你让我不去拼，我肯定是做不到的。”谭玉娇说，“体育精神就是超越自我，不能因为可能会受伤，就不努力训练。”

从2013年开始，亚锦赛、世锦赛、亚残运会、世界杯、全国锦标赛、全运会，谭玉娇将金牌尽收囊中。2016年里约残奥会，谭玉娇打破举重女子67公斤级世界纪录并拿下金牌。

但伤病的乌云再次飘落在谭玉娇身上。2019年哈萨克斯坦世锦赛之前，谭玉娇右肩膀肌腱撕裂。“4家医院都强烈建议我做手术，但是那个时候距离东京残奥会只有不到一年的时间了，手术就意味着直接放弃残奥会。”最终，谭玉娇选择了时间更漫长、过程更痛苦的保守治疗。

在恢复期，这位举重世界冠军就像一位小学生一样，重新从20公斤开始慢慢提升重量，直至拿到东京残奥会金牌。这一次亚残运会，谭玉娇再破世界纪录，这是她20年的职业生涯中，第20次打破世界纪录。

## 把自己活成光

“在世界各地比赛，走上领奖台，观众可能不记得我叫谭玉娇，但一定会记得我



是一位中国运动员。”谭玉娇说，“每一次大赛，作为中国运动员出场的骄傲和自豪感，是没有别的事情能够比拟的。”

举重，一点点照亮了谭玉娇，而她也希望用自己的一次次“试举”，去照亮更多的人。

2018年，谭玉娇成为杭州萧山国际机场的一名员工。“这一身份，让我可以帮助更多残疾人士，许多无障碍设施的更新改善都有我的一份功劳。”谭玉娇介绍，为保障好亚残运会，杭州机场提前规划，增加设施，对盲道、无障碍卫生间、电梯等进行整改提升，开展亚残运会特殊旅客服务规范培训、盲人携带导盲犬乘机模拟测试等，方便残疾人运动员抵离。

2018年4月，谭玉娇通过北京体育大学的推荐加入了“新时代 新气象 新作为”北京青年榜样宣讲团。当年6月，经北京团委推荐，谭玉娇加入了北京冬奥宣讲团。她通过自身经历，向社会大众讲述一名残疾人运动员的奋斗成长故事，讲述在赛场上克服困难、为国争光的难忘体验。

“许多人在生活中不怎么接触到残疾运动员，站在讲台上，我就代表着我们这个群体。”谭玉娇表示，“通过宣讲，能让更多人看到残疾运动员努力生活、追逐梦想、超越自我的样子，这比获奖还开心。”

对于未来，谭玉娇说：“明年的巴黎残奥会，我会带着梦想继续前行，也希望为残疾人事业发展做出更多贡献。”

据新华社杭州电



## 弗卢米嫩塞队夺得南美解放者杯冠军

新华社里约热内卢11月4日电 巴西弗卢米嫩塞队4日在南美解放者杯决赛中凭借加时赛的进球以2:1战胜阿根廷博卡青年队，捧得2023南美解放者杯，队史首次获得该项赛事冠军。

决赛在里约热内卢马拉卡纳大球场举行，这里正好是弗卢米嫩塞队的主场，因此这支巴西球队开场后积极进攻，给博卡青年队门前施加压力，前15分钟控球率一度超过80%。博卡青年队在顶住头一波进攻后开始尝试反击，场面逐渐开始平衡。第35分钟，弗卢米嫩塞队右路发起进攻，由卡诺破门，主队1:0领先。

进入下半场，博卡青年队虽然比分落后，但更为耐心，阿德文库拉在第72分钟接到梅迪纳右路传球，带球到中路后发现对方防守严密，随即直接在禁区外射门，博卡青年队将比分扳平。

90分钟里，双方1:1踢平后进入加时赛。加时赛第8分钟，弗卢米嫩塞队的凯诺头球摆渡到中路，及时赶到的前锋肯尼迪劲射得分。随后，肯尼迪兴奋地跑出赛场向观众，得到一张黄牌，累积两张黄牌后被红牌罚出场。在主队2:1领先后，博卡青年队频繁发起进攻，弗卢米嫩塞队门前虽危机频频，但均被化解，最终在120

分钟后得到了梦寐以求的解放者杯。

率队获得历史性胜利后，弗卢米嫩塞队主教练迪尼西表示：“我感到非常幸福。这是我们努力工作的成果，即便没有取胜我们也不会认为是失败。博卡也没有失败，他们只是停下来了，能到决赛的球队都是冠军，冠军不止是一个头衔，而是代表有尊严、尊重对手和用全部的爱对待工作的人。”

虽然来自阿根廷的博卡青年队没有获胜，但为弗卢米嫩塞队攻入第一个进球的卡诺是阿根廷人，他获得了2023解放者杯最佳射手称号，共攻入13个进球。

## 日本“魔法文学馆”开馆 ——走进《魔女宅急便》的魔法世界

戴着蝴蝶结，挎着小挎包，和机灵可爱的小黑猫一起，骑上长长的扫把，小魔女琪琪开始飞跃楼宇给大家送货了……日本动画电影《魔女宅急便》让可爱的小魔女琪琪走入无数青少年的心田。

11月3日是日本的文化日。当天，动画电影《魔女宅急便》原著作者、日本儿童文学家角野荣子在日本东京江户川区创办的“魔法文学馆”开馆，一个可爱、别致、让人心动与快乐的魔法世界展现在世人面前。

“魔法文学馆”由日本著名建筑设计师隈研吾设计。在东京都江户川区一个海滨公园里，一座靓丽的白色房屋镶嵌在绿色山丘之中。它的屋顶像一片片绽开的白色花瓣，房屋由一个个小方盒搭建而成。房屋四周不规则地露出几块块玫粉色，那不是窗子的颜色，而是透出的室内粉色墙壁。

“欢迎来到魔法文学馆。”88岁的角野荣子身着靓丽的玫粉色裙子站在馆内，给来馆的小朋友们分发礼物。这给小朋友

和家人们带来一个大大的惊喜。“太可爱了！”拿着礼物的小朋友们喊着，迫不及待地跑进馆内。

这是一个玫粉色的魔法世界，整个室内建筑都被染成了玫粉色。会亮灯的积木楼梯、小城堡一样的读书角、可以随意爬爬坐坐的读书空间……一进馆就让人沉浸其中。

拉开书架上的一扇小门，一本正在滚动翻页的小绘本展现在眼前，绘本中一列小火车沿着轨道缓缓前进；拉开另一扇小门，一只上下起伏的小船在海上航行；再看这个，一个小女孩躺在水晶床上，伸手去摸，却空空如也……神奇的书架让孩子们兴奋不已。

“我喜欢这里，能打开的魔法书架太有趣了！”“我喜欢这里的粉色色调”“我喜欢《魔女宅急便》这部动画，今天文学馆开馆就带孩子来看看原著”“我喜欢《小妖怪童话系列》，也喜欢《小苹果精灵》”……

除了角野荣子的各种小魔女、小妖怪系列作品，文学馆内还摆放着角野荣子为

孩子们选择的各种有趣的故事书，共1万册左右。

妈妈们随意坐在楼梯上给孩子读绘本；也有妈妈带着孩子惬意地躲在一个粉色小城堡中，小声地讲故事；也有小朋友干脆趴在地毯上，一边看书一边感受这玫粉色的魔法世界。

文学馆一角传来角野荣子的声音：“这是一座魔法小镇，是一座可以让你在心中孕育出属于自己故事的小镇。希望你能在里面找到那本让你每天都很开心、怦然心动、读完后还想动笔写个小故事的书。我想这种快乐的体验可能一辈子也忘不掉，而这就是书中藏着的魔法力量。”

“打开书，就是一个快乐的世界”，角野荣子把这句话写在馆内最显眼的墙上。快乐才能喜爱，喜爱才能“孕育出属于自己的故事”。也许这就是角野荣子希望“魔法文学馆”带给孩子们的魔法力量。

据新华社东京电

## 风华三十载 踏歌新征程 烟台海峡书画院举办作品展

风华三十载 踏歌新征程  
庆贺烟台海峡书画研究院成立三十周年书画篆刻作品展



本报讯(YMG全媒体记者刘海玲摄影报道)风华三十载，踏歌新征程。11月5日，烟台海峡书画研究院为庆贺其成立三十周年举办的书画篆刻艺术作品展，在烟台美术馆(烟台画院)开幕。

此次作品展为期十五天，得到全国著名书画家以及市、区两级文联组织和烟台市文艺评论家协会、烟台所城艺文书院、烟台宴遇唐舍等单位的支持，共展出特邀作品和画院代表性的作品80余件，旨在回顾烟台海峡书画研究院的历史，同时为广大观众带来一场精彩纷呈的视觉盛宴。

开幕式结束，中国书法家协

会会长、书法兰亭奖获得者、原烟台市文艺评论家协会主席迟志邦现场挥毫，为前来参观的书画爱好者书写了三十多幅书法小品。

烟台海峡书画研究院成立于1993年，现有成员100多人。至今三十年来，烟台海峡书画研究院举办大、小型展览89次，吸引近万人次参观交流，曾将200多幅作品无偿捐赠国家和弱势群体，多位书画家作品入选全国文联、书协、美协展览并获奖。同时，他们积极开展学术研究、授课、交流等各项公益活动，在丰富群众精神文化生活的同时为提升烟台城市文化软实力贡献了艺术的力量。

## 中美合拍电影展映活动举行

新华社洛杉矶11月4日电

正在美国洛杉矶举办的第19届中美电影节4日举行中美合拍电影展映活动。近200个家庭观看了中美合拍影片《家有儿女之神犬当家》和《欢乐家庭日》。

中美电影节和中美电视节主席、美国鹰龙传媒公司董事长苏彦韬在致辞中说，中美电影节多年来为中美电影人搭建平台，促成很多合拍片。电影可以将不同文化、不同年龄和不同背景的观众紧紧连接在一起，未来将继续通过影视文化搭起中美沟通理解与互惠共赢的友谊之桥。

美国联邦众议员赵美心表示，中美电影节可以让美国观众欣赏到来自中美不同类型的影视作品，有助于中美文化交流。中美合拍电影是两国电影人共同努力的结果。

在本届中美电影节和中美电视节举办期间，中美两国相关企业和机构举办了论坛等活动，中美影视界代表分享经验，畅谈合作。洛杉矶县政府宣布11月为中美电影节和电视节目。

## 摩洛哥首都发现古城遗址

新华社拉巴特11月4日电

摩洛哥青年、文化和新闻部3日在首都拉巴特的一个考古现场宣布，该国考古工作者日前在此发现了一座距今约1800年的古城遗址。

古城遗址紧邻拉巴特著名的古迹舍拉废墟，其历史可追溯至公元2世纪的古罗马时期，距今已有约1800年历史。考古工作者发现了古城墙、公共浴池遗址、港口遗迹和古墓葬，并出土了一尊大理石雕塑和许多建筑物构件。其中，公共浴池遗址格外引人注目，目前可确认的占地面积

约为2000平方米。从出土文物看，这座浴池功能分区明确、装饰华丽，呈现出明显的古罗马风情。

摩洛哥考古学家阿卜杜勒-阿齐兹·哈亚里说，这座古城遗址此前鲜为人知。

今年4月，这一考古发掘工作启动，取得了很多意想不到的重要成果。

据介绍，多元而丰富的历史文化遗产是摩洛哥的一大特色。首都拉巴特不仅是全国政治、文化和金融中心，同时还拥有哈桑塔、拉巴特王宫、乌达雅堡等众多历史名胜。



5日，表演者在印尼班达亚齐参加文化嘉年华活动。新华社

## 羽生结弦开启首个单独巡演

新华社日本埼玉11月4日电

两届冬奥会花滑男单冠军羽生结弦4日在日本埼玉超级竞技场开启了首个单独巡演。

本次巡演名称是RE\_PRAY，整场冰演以游戏串场，羽生就是这个角色扮演游戏的主人公。不断战斗，打倒敌人，并在这个过程中不断变强，不断成长。有时面临选择的时候，也想过到此为止，不再继续，却因为前面还有未知的东西，探索的欲望让他选择继续前行。

羽生结弦在和现场观众互动时表示，对生命的思考，生活下去面临的各种选择，人生只要不结