

“这个就是金镶玉,你摸摸看”

江苏残奥冠军祁顺回母校,同学们争先恐后感受金牌

昨天,南京市盲人学校的大礼堂里坐满了学生,他们穿着整齐的校服,安静地坐着。当北京残奥会马拉松T12级冠军祁顺、女子400米T12级第四名获得者孙新走进礼堂时,同学们使劲鼓起了掌。作为校友,刚刚从北京凯旋的残奥健儿祁顺和孙新看望老师和同学们来了。“奥运村啥样啊?”“奥运金牌重吗?”同学们把祁顺和孙新团团围住,问这问那。

现场 同学“手望”残奥金牌

带着残奥会金牌回母校,祁顺特别高兴,相熟的老师们都会借这个机会向祁顺借金牌拍张照片,祁顺自己也乐开了怀。在这个简单的欢迎会上,祁顺的师弟、师妹们安静地坐着听祁顺的发言,听到祁顺说“努力拼搏,永不言弃”时,他们又很整齐地鼓掌。这些学生们听懂了师兄的话,“虽然看不见,也要让阳光照进自己的生活”。昨天这些学生们最期待的就是“手望”金牌这个环节了。因为孩子们几乎都看不到,所以他们一个拉着一个,由老师带着慢慢地走上台,一边走还一边侧着头,露出期待的表情。眼睛看不见,他们只能用手去感受残奥金牌,来感知金牌的颜色和光芒。

学生们走上台后,祁顺主动蹲下,好让学生们摸起来没那么吃力。排在第一个的学生在老师的牵引下,小心翼翼地摸了起来,他偏着头非常专心。排在后面的孩子,有些心急,但还是很乖巧地侧着头,听老师的解说:“这个就是金镶玉,你摸摸看,里面这一圈就是白玉,玉摸起来就是这样的感觉。”

祁顺补充道:“中间是残奥会的标志,背面还有盲文。”听到有盲文,这个学生又非常认真地摸了起来,仿佛是在上一堂盲文课。过了一会,大概是辨认出了金牌上的文字,他抬起头,笑了。

故事 祁顺体育曾经不及格

祁顺在北京残奥会上,夺得了男子马拉松T12级的冠军,而且还破了世界纪录。但是你能想象,小时候的祁顺曾经因为体育成绩太差而评不上“三好学生”吗?祁顺的班主任侯锦海告诉记者,祁顺小时候是个小胖子,二年级时,祁顺长得不高,而且胖胖的,体育是他的老大难科目。学习、劳动都出色的他,唯独体育只能勉强及格,甚至还考过40分,因此,祁顺总是评不上“三好学生”。

对自己要求严格的祁顺,当然不甘心让体育影响自己的学业。四年级开始,他每天早上6点到学校锻炼身体,常常一个人绕着操场跑圈,一跑就是二十几圈。最终祁顺每天的辛苦锻炼没有白费,不但瘦了下来,而且体育成绩也越来越好。祁顺每天锻炼的韧性和耐力也被

学校的体育老师刘剑平看在了眼里,刘教练说:“祁顺很能吃苦耐劳。”于是在2000年的一个残疾人盲人夏令营中,祁顺在刘剑平的带领下开始了专业训练。

开始,祁顺训练的是1000米和1500米,2004年祁顺去雅典参加残奥会,那次出国比赛的经历让祁顺开了眼界,也认识到了自己的差距。“出去以后才知道,国外运动员水平有多高。”祁顺说,“我的速度其实是比较差的,但是我耐力好,所以我就改练了马拉松。”

改练马拉松后,祁顺每周的训练量提高了200公里,一天要跑三四十公里。刚开始的时候,他常常坚持不下去,“跑到20公里的时候就坚持不住了,跪在地上。”祁顺回忆道,“但是教练说,就是走也要走下去。”祁顺硬咬着牙坚持了下来。

昨天,在回母校的报告会上,祁顺向师弟、师妹们讲到最多的也是“坚持”。“看不到,看不清,也要努力拼搏,永不言弃。”

奥运 撞线前不知道已夺冠

北京残奥会已经是祁顺的第二次残奥会经历了,2004年雅典残奥会,祁顺参加了1500米和5000米的比赛,但由于



“感受一下金牌是啥样” 快报记者 赵杰 摄

对手实力太强,祁顺并没有获得什么好的名次。

这一次改练马拉松后,祁顺给自己的北京残奥会目标定位于力争奖牌。之所以这么低调,祁顺说,马拉松的偶然性很大,有时候袜子没穿好,鞋带系得有问题都会影响最终的成绩。再加上自己对国外选手的情况不是很了解,能跑成什么样,他自己也不是很有数。

对于这次夺冠,祁顺自己也感到有些意外,在比赛途中,他数次被对手超越,一度让他放弃了夺牌希望。在跑到18公里的时候,祁顺突然大腿抽

筋,这个意外一下让对手拉开了和自己的差距。由于视力不好,祁顺也无法准确判断自己和对手的差距,“当时我心想,既然腿上有伤,而且和对手的差距又比较大,所以放慢节奏,慢慢跑吧!”这个指导方针却收到了意外的效果,经过几公里的调整,祁顺慢慢找回了比赛的节奏,这时,第一集团军由于拼得太厉害,反倒因为体力透支节奏慢了下来。祁顺说:“超过20米以外的运动员我就基本看不见了,除非是他穿的衣服特别新鲜。由于马拉松比赛是多个级别同时进行的,所以

我不断超过其他运动员的时候,我也无法辨别他们是不是我这个级别的。”因为眼睛看不清,祁顺只能通过路边的饮水站来判断自己的比赛进程。经过不懈的努力,祁顺终于在第38公里的时候超越了他。当他跑进鸟巢的时候,全场为之鼓掌,撞线前的一瞬间,祁顺甚至不知道自己就是冠军。“当时我身边还有其他选手,我也看不清他们是不是我这个级别的,直到快要冲过终点,我看见了冲刺带,我才知道自己夺得了冠军。” 实习生 夏静娴 快报记者 付智勇



益生康健
Yee care.com

您的营养健康专家

如何成为会员: ● 首次消费满150元,即成为益生康健会员,免卡费及包装配送服务费50元(重复入会无效)。

益生康健 9月特价倒计时

深海鱼油卵磷脂

特价 29元

最后5天

美国进口深海鱼油

每100克含EPA18克和DHA12克,含0.3克的天然维生素E,可防止鱼油氧化。

规格:100粒/瓶
零售价:108元/瓶
特价: **29元**

3瓶起订,限购12瓶

美国进口天然卵磷脂

美国畅销品牌。每粒净含量1726毫克,其中含卵磷脂1200毫克。

规格:100粒/瓶
零售价:108元/瓶
特价: **29元**

3瓶起订,限购12瓶

实验 卵磷脂搭配深海鱼油,养生更科学

鱼油、卵磷脂的搭配使用就像是“垃圾清理工和垃圾运输车”的关系。鱼油分离出血管中“油脂垃圾”,卵磷脂把“油脂垃圾”乳化成人更容易排除的小分子,先处理后清,血管保持通畅干净。



①在烧杯中夹入一小块同体的油脂。



②在烧杯中加入深海鱼油,发现固体油脂被溶解了。



③在溶解的油脂中,加入少量清水,形成油水混合物。



④在油水混合物中,加入卵磷脂,发现界限分明的混合物被充分乳化。

新一代液体钙 (四年保质期)

规格:60粒/瓶
零售价:19元/瓶
特价: **19元/瓶**

心泰银杏西洋参胶囊

规格:60粒/瓶
零售价:108元/瓶
特价: **39元/瓶**

纳米氨基酸螯合钙

规格:120粒/瓶
零售价:68元/瓶
特价: **39元/瓶**

北京蜂王浆软胶囊

规格:80粒/瓶
零售价:8元/瓶
特价: **39元/瓶**

绿仙螺旋藻

规格:500片/瓶
零售价:89元/瓶
特价: **43元/瓶**

强骨力鲨鱼鳕鱼肝油

规格:100粒/瓶
零售价:168元/瓶
特价: **88元/瓶**

电话订购·免费送货上门·货到付款·30天退款退货保障

中国老年保健协会 益生康健全国会员服务中心地址:北京海淀区北三环西路43号青云大厦2层 服务监督电话:010-59881273

400-651-0018

(免长途费)

服务时间: 8:00~21:30 周一至周日

益生康健 南京会员中心

电话: 025-86601656 86618556

地址: 南京市鼓楼区莫愁新寓

公交线路: 5路, 20路, 80路, 75路, 42路, 14路, 312路

312路总站南侧下午自停, 20路, 42路, 14路, 100路, 307路终点站(即新模范马路)下午自停。