

上帝让她失去一条腿,却用运动为她的人生插上翅膀 假肢女孩的跑步视频收获 300 万点赞

见习记者 易龙吟

我是不是比你高了?眼前这个正在试穿高跟鞋和一位男同事比身高的姑娘就是董栩希,也是抖音短视频平台上的一位“网红”。大眼睛高鼻梁,开朗又爱笑,面容姣好的她,是一位让人敬佩的姑娘。2013年,因为一次车祸,董栩希失去了右腿。

董栩希说:“我车祸的时候只有16岁,妈妈原本说等我18岁了,就能穿高跟鞋。所以,今天是我人生中第一次穿上高跟鞋,太开心了!”跟大多数20岁的姑娘一样,董栩希爱美,爱穿裙子,爱穿高跟鞋,也爱玩抖音,可是这一切因为那场车祸变得如此珍贵。

在那条收获了3000多万的播放量和300万点赞的视频里,董栩希和另外一位同样肢残的姑娘郑培培一起,穿着特制的跑步假肢,恣意地奔跑着……她们的自信和快乐,感染了手机前的每一个人。

A 健身、跑马、登山、游泳…… 她的愿望清单还在增加

打开“only 希希”的账号,显示她有43万的粉丝,里面除了一些唱歌、跳舞的视频外,还有很多是董栩希运动健身、登山、游泳的视频,这类视频大部分都有比较高的播放量和点赞数,粉丝们更喜欢叫她希希。

希希说,自己原来是个“宅一族”,车祸前经常在家宅一天玩手机。自从2017年来杭州安装上新的假肢后,这个原本很宅的姑娘一下子迷上了户外运动和健身。“现在我什么都想尝试,特别喜欢到外面去。”

去年夏天,希希先是学会了开车,考出了C5驾照,后来又迷上了健身和游泳,最疯狂的时候,希希每天都去健身房,跑步机、椭圆机、动感单车,甚至对普通人来说都有些困难的核心肌群

训练、上肢力量训练,希希都练得有模有样。

有一天,希希突然想去尝试游泳,她有些不好意思地说:“车祸前都没想过学游泳,现在反倒很想尝试。”于是,她拉上了好友郑培培一起去泳池。因为游泳时必须脱掉假肢,教练没能教会她们游泳。后来,他们遇到了残疾人游泳运动员周鑫涛,他用残疾人的训练方法教两个姑娘游泳。“去年夏天,算是学会了一半吧,今年夏天有空的话想继续挑战。”

2018年十一国庆长假,希希还和另一位大腿肢残的朋友一起,登上了华山。由于不能两腿交替爬山,她用了六七个小时才和同伴一起登顶。途中还走过了华山第一天险——长空栈



道,当脚下踩着只有半个脚掌大小的木板,手里抓着铁链,贴着崖壁到达华山之巅的时候,她心里只有一个声音:“我真的太棒了!”登顶后,许多路人纷纷对他们竖起了大拇指,甚至要求合

影,希希说:“那一刻,觉得很满足、也很温暖。”

今年,这个“不安分”的姑娘还去尝试了动力伞和滑翔伞。希希说,接下来她最想尝试高空跳伞。

B 第一次尝试跑步,感觉自己在飞 公司还有一个特殊的跑马团

希希以前每天都穿长裤,走在路上如果有人盯着她看,她会停下来假装玩手机,等别人不看她了才会继续走。现在,运动不仅让她走得越来越稳,更让她比以前自信了许多,经常穿着短裙和短裤,假肢非常显眼地露在外面,爱美的她还特地定制了粉红色的假肢。

2017年,希希第一次尝试跑步,当穿上特制的跑步假肢后,她很兴奋。“我觉得自己在飞。”她目前就职的一家假肢矫形器公司,有一个肢残人士组成的跑马团,经常会组织员工和客户一起参加体育运动。横店马拉松、杭州马拉松、樱花跑……虽然有时只有短短的几

公里,但希希很享受奔跑的感觉。现在,她的最高纪录是7公里。

今年,希希想要参加11月的杭州马拉松,打算挑战10公里,因为他们公司目前的纪录就是一位男同事保持的10公里。

希希的人生很不幸,在她最美好的

年华,失去了一条腿,然而上帝似乎用运动给她的人生重新插上了一双翅膀。

希希说:“希望我的经历能帮助到更多和我一样的残疾人和正在经历低谷的普通人,人生中总会遇到一些困难,一定要有坚持下去的勇气,我可以,你也一定可以。”

像师像兄又像父 义乌体育老师用篮球讲述育人之道

在今年的省第十二届中学生篮球联赛初中男子组总决赛(超级组)中,义乌市宾王中学男子篮球队获得季军,平了义乌参加该赛事的最好战绩。

喜讯传来,义乌市教育研修院初中体育教研员陈玲娟说,“这是意料之中的事”。这份信任,源于陈玲娟对宾王中学男篮实力的了解,更是她对该校体育老师孔双喜育人之道的认可。

一天12小时泡在体育馆里

孔双喜2005年毕业于武汉体育学院体育教育系篮球专业,被分配到上溪中学。那时,他发现学校里的篮球队只有到比赛时才会出来亮相,就主动请缨当起了篮球队的教练。“没有别的原因,篮球是我喜欢的,也是我擅长的。”从此,他成了同事们眼中那个“一天12小时待在体育馆”的“新来的体育老师”。

让人意外的是,这个“新来的体育老师”只用了一年时间,就拿下了全市中学组男篮第二名的成绩。很多人都很好奇,每天的“12个小时”里到底发生了什么?

“就是练。”孔双喜说。当时上溪中学是中职学校,虽然学生身体素质上不占优势,但有更多的锻炼时间。孔双喜把每一天都充分利用了起来,自己有课时,上好课,带学生练好球;自己没课时,把正在上体育课的别班篮球苗子拉出来练球;上课时间分班级练,午饭后、晚自习,集中练;不时还买点小菜,煮个火锅,给学生加餐,哄着学生练。

“他带队很淡定,特别轻松的样子,学生很听他的话。”这是赛场旁的孔双喜留给陈玲娟的最初印象。陈玲娟不知道,孔双喜已经成功地让学生喜欢上了篮球,喜欢上了他。

“淡定”的篮球育人之道

“淡定”的背后,是学生对孔双喜的高度认可。“喜哥人不错,很关心我们。”队员们都这么说。“喜哥”这个爱称,源自孔双喜对学生无微不至的关怀。夏天,篮球队员一身臭汗被“嫌弃”,喜哥看在眼里,向学校申请修了个淋浴房,装了热水器。每天下午训练结束,食堂已经没啥吃的了,喜哥又

替队员们争取来了到教师餐厅用晚餐的“福利”。喜哥的细心、贴心暖到了队员心里。队员张浩男说,喜哥就像是同学们的第二个爸爸,甚至比好多爸爸更关心他们。

“淡定”的背后,是孔双喜的默默付出。为了让同学们的水平尽快上去,在学校规定的训练时间外,喜哥又增加了大课间体能训练,规定的练习时间也延长了,周末还额外增加了训练。对于技术,喜哥的要求十分严格。“他会把我们的动作看得很仔细,然后指出问题所在,用解说加示范把技巧讲得清清楚楚。”队员易昌鸿说,“他讲得特别容易懂。”

“淡定”的背后,是孔双喜的高度自律。“我不是职业篮球队员出身,要学的有很多。”周末他都要学习,要看NBA篮球赛事转播,听里面的解说和战术讲解。孔双喜“把每一场赛事当做一个教学案例”,边听讲说,边反思自己的教学指导。为了保持作为一名体育老师应有的好身材,孔双喜除保持不抽烟、少夜宵、基本不喝酒的良好



生活习惯外,每天都要进行篮球技巧和身体协调性、柔韧性的练习,每周去两三次健身房,每年参加市内外各种赛事。作为教育系统篮球队的一员,孔双喜参加了十多届市机关单位篮球赛;义乌市全民运动会上,1500米、400米项目他多次得第一;体育教师基本功比武,他多次获义乌市一等奖。

“没有人可以随随便便成功。”孔双喜是这么对学生说的,也是这么要求自己的。

(通讯员 龚琴娟)