

我国大力推进体育健身活动,展现新时代残疾人风采——

# 一个都不能少

本报记者 李万祥

“建设体育强国、健康中国,最根本的是增强人民体质,保障人民健康。”党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央对残疾人事业“格外关心、格外关注”。

体育健身在激发生活斗志、坚定自强不息、赢得尊重包容方面具有重要作用。从摘金夺银的竞技体育,到丰富多样的群众性体育、康复体育,我国将残疾人作为重点人群纳入全民健身公共服务体系建设,以全民健身推动健康中国建设,努力实现“决不能让残疾人掉队”的目标。

## 增添竞技体育荣耀

同健全人一样,残疾人也拥有从体育及竞赛中享受快乐、体会激情及获得荣耀的权利。

近年来,我国残疾人运动员在重大国际残疾人体育赛事中表现亮眼。

2021年,中国体育代表团在东京第十六届残奥会上获得96枚金牌、207枚奖牌,实现金牌、奖牌五连冠。他们为祖国赢得了荣光,成就了出彩人生。

“敢于梦想、挑战自己,每个人都可以成为自己心中的王者。”这是中国轮椅击剑队运动员李豪能够在东京残奥会上斩获金牌的成功秘诀。

我国冬残奥项目起步较晚,与冰雪运动强国有较大差距。北京冬奥会、冬残奥会申办成功的6年,是我国残疾人冰雪运动加快发展的6年。全国冬残奥运动员由原来不足50人发展到近千人,冬残奥项目由2个大项拓展到6个大项。

分级是残疾人体育公平竞赛的基础。最近出台的《残疾人冬季运动项目

运动员分级》新国标,系统提出6个项目的运动员分级要求,保障了我国残疾人冬季运动项目在北京2022年冬残奥会上“全面参赛”,促进残疾人冬季运动规范化,实现长远发展。

此次北京2022年冬残奥会,中国体育代表团有96名运动员参加全部6个大项的比赛,其中85名运动员是首次参加冬残奥会,他们全部为业余选手,职业有工人、农民、学生、职员和自由职业者等。他们不仅代表着我国冬残奥运动水平,也将展现新时代残疾人风采。

## 推动健身康复“无障碍”

中央财政支持体育场馆免费或低收费开放,对于包括残疾人在内的广大健身运动爱好者来说是个好消息。

近日,财政部、国家体育总局出台《公共体育场馆向社会免费或低收费开放补助资金管理暂行办法》。不仅如此,我国还将加大体育场馆向青少年、老年人、残疾人开放的绩效考核力度。

体育对于残疾人来说,是康复健身的一种方式,也是融入社会的一种媒介。

2016年7月28日,习近平总书记在河北唐山市截瘫疗养院看望正在做康复训练的截瘫伤员,鼓励他们说:“健全人可以活出精彩的人生,残疾人也可以活出精彩的人生。我们每个人都要珍惜生命、追求健康,努力创造无愧于时代的精彩人生。”

随着我国着力打造“无障碍环境”、构建更高层次的全民健身公共服务体系,越来越多的残疾人享受全民健身成果,不仅增强了身体素质,激发了生活热情,也用正能量感染和激励了全社会。

《全民健身计划(2021—2025年)》提出,支持举办各类残疾人体育赛事,开展残健融合体育健身活动;完善公共健身设施无障碍环境,开展残疾人康复健身活动。

在群众性体育方面,如今,各类别残疾人每年定期参加“全国特奥日”“残疾人健身周”等全国性残疾人体育活动,参与轮椅太极拳、柔力球、盲人足球等健身项目,轮椅马拉松等赛事成为全国性品牌活动。

针对残疾人参与活动存在的痛点、难点,日前在京发布的《残疾人事业蓝皮书:中国残疾人事业研究报告(2022)》建议,应立足包容性计划与专项计划相结合的发展道路,扩大“全民健身计划”及其他体育政策的包容性,针对残疾人制定更加细化和可操作的政策条款。

## 享受家门口健身便利

想要健身却进不了健身房,就算去了也没有合适的健身器材,这是很多残疾人的苦恼。

在上海市徐汇区长桥街道,居民们有个健身康复的好去处——智慧阳光康健苑,在家门口就能享受到免费的康复训练服务。这里还联合周边阳光之家、阳光心园、辅具服务社等机构,构建残疾人15分钟可达的一体化康复体系。

2021年2月,习近平总书记在中共中央政治局第二十八次集体学习时强调:“要坚持传统服务方式和智能化服务创新并行,针对老年人、残疾人等群体的特点,提供更加贴心暖心的社会保障服务。”

“十三五”时期,残疾人基本康复

服务覆盖率达到80%,辅助器具适配率达到80%。在残疾人康复体育方面,残疾人康复体育形式丰富多样,接受康复体育家庭关爱服务的残疾人数量稳步增加,残疾人康复体育示范点逐年增多,康复体育专业队伍逐步壮大。

中国残联大力推广残疾人体育健身项目,推动残疾人参与社区体育健身活动和竞赛。全国残疾人社区文体活动参与率由2015年的6.8%提升至2021年的23.9%。

截至2020年,全国残疾人健身示范点累计建设10675个,共培养、发展残疾人社会体育指导员12.5万名,为43.4万户重度残疾人提供了康复体育进家庭等服务。

在全面建设社会主义现代化国家的新征程中,决不能让残疾人掉队。《“十四五”残疾人保障和发展规划》提出推动残疾人体育全面发展,将继续推动残疾人事业注入向阳而生的运动活力,为促进残疾人全面发展和共同富裕添能加油。

## 冬残奥会随想

来自奥林匹克的火炬4日再一次在鸟巢点燃,冬残奥会将继续书写冰雪运动新的传奇。

残疾人是社会大家庭中的一员,涌动的冰雪热潮自然也不能少了他们的参与。北京冬奥会、冬残奥会成功申办以来,我国连续6年开展“残疾人冰雪运动季”活动,每年带动约30万残疾人参与。我国编制发布了《残疾人冬季体育健身项目和活动方法指导手册》等,引导和鼓励更多残疾人走出家门,感受冰雪运动的独特魅力,共享精彩人生。

让广大残疾人上冰上雪,首先是有需要。当前,随着全民健身上升为国家战略,占我国人口总数约6%的残疾人参与体育运动的热情也持续高涨,他们同样拥有从体育运动中享受快乐、体会激情、获得荣耀的权利。而冰雪运动参与门槛可高可低,种类繁多、丰富有趣,符合残疾人对美好生活的向往。

其次是有条件。从北京冬奥会、冬残奥会成功申办至今,冰雪运动在我国取得了巨大的发展成果,无论是3亿多的参与人数,还是遍布全国各地的约2000座冰场、雪场,这些都表明我国是一个热爱冰雪运动的国家。这也为残疾人就近就便参与冰雪运动创造了必要条件,如果没有广泛的群众基础,没有形成全民热爱冰雪的氛围,残疾人也很难参与其中。

再次是选择多。近年来,我国冰雪产业蓬勃发展,呈现欣欣向荣的景象。冰雪产业一大特点就是产业链条长,与二三产业联系紧密,这为残疾人带来了更多的选择空间。即使他们无法参与滑冰滑雪等运动,也可以加入到冰雪休闲旅游的大军之中。

残疾人体育事业是一面镜子,折射出残疾人的生活状态、精神面貌以及全社会的文明程度,而冰雪无疑为残疾人参与体育运动搭起了一座便捷友善的桥梁。可以预见,随着我国经济社会的稳步发展、全民健身和冰雪运动的日益普及、城市无障碍环境建设的逐步完善,将会有更多残疾人了解、参与、爱上冰雪运动,为冰雪运动发展不断注入新的时代内涵。

常理



上图 在河南省洛阳市栾川县特殊教育学校操场内,越野滑雪队队员穿戴装备准备训练。 新华社记者 李安摄

左图 在浙江省湖州市织里镇港西村残疾人之家,来自周边的残疾人使用健身器械锻炼。 新华社记者 徐昱摄

## 传递温暖与爱心

——冬残奥会张家口赛区火炬传递见闻

本报记者 陈发明 宋美倩

3月3日上午,北京2022年冬残奥会火炬在张家口赛区传递,传递点位依次为张家口市民广场、崇礼太舞滑雪场、蔚县暖泉古镇、怀来官厅水库湿地公园。

上午9点20分左右,冬残奥会火种在张家口市民广场入场,火种护卫引燃火炬后,全场掌声雷动。张家口市民广场是全国获得批准建设的北京2022年冬奥会、冬残奥会17个冬奥文化广场之一,也是河北省6处冬奥文化广场之一。市民广场在主要人行步道旁设置了无障碍盲道、无障碍坡道,建立了无障碍公共厕所,构建无障碍公共环境,为行动不便人员提供方便舒适的活动空间。

“在我最困难时,得到了爱心人士的爱和帮助。现在,我也要向社会贡献力量,将温暖和爱心传递给更多需要帮

助的人。”张家口市民广场的第一棒火炬手丁玉坤是石家庄高新区希望之家社工服务中心理事长。下肢残疾的她在爱心人士帮助下实现自食其力后,创办了希望之家社工服务中心,组织残疾人生活重建培训,开展爱心帮扶活动,完成“暖心续航”张家口站社工服务项目。

在崇礼太舞滑雪场,12名火炬手接力完成约1.2公里的传递距离,这也是本次冬残奥会火炬传递活动中唯一一次全程雪上传递。

火炬手孙晓刚作为一名举重教练员,曾带队获得2008年北京残奥会金牌、2020年东京残奥会3金2银,破一项世界纪录。参加完太舞滑雪场点位的火炬传递后,孙晓刚表示:“能够担任火炬手是一次很光荣的经历。希望通过我们的努力,让更多人

加入到体育锻炼中来,感受体育的魅力、体育的快乐。”

在蔚县暖泉古镇,在怀来官厅水库湿地公园,火炬手们将奥运精神传递到更多人身边。

3月2日上午,张家口赛区与北京赛区、延庆赛区同步举行了北京2022年冬残奥会火种采集仪式。在张家口市民广场“创坝”园区采集了“‘氢’洁之火”,利用氢能进行火种采集,将艺术与科技深度融合,体现出绿色办奥理念和科技冬奥成果;在涿鹿县黄帝城采集了“文明之火”,象征着中华文明的包容有度、吸纳融合和交融互鉴,与冬残奥会“包容、融合、共享”理念高度统一。火种采集后,火炬手在采集地进行了城市火种火炬传递。

北京2022年冬残奥会火炬接力  
Beijing 2022 Paralympic Torch Relay

张家口地区城市火种采集仪式  
Flame Lighting Ceremony in Zhangjiakou



3月2日,北京2022年冬残奥会火种采集仪式在张家口市民广场“创坝”园区举行。 新华社记者 岳文婷摄