

用青春在雪道上书写逐光传奇

(上接01版)

幕后艰辛:雪道上的千锤百炼

2003年,余爽出生在渠县涌兴镇的一个普通的农村家庭。3岁时,父母发现孩子走路老是跌倒,到医院检查才发现是先天视力障碍。

2016年,13岁的他参加达州市第三届残疾人运动会,取得三枚银牌。这次参赛,让他看到了残疾人体育的无限可能,也埋下了逐梦冰雪的种子。

2018年,通过北京市残联选拔,余爽入选残疾人越野滑雪队;2019年,他成功进入国家队,开启专业系统的训练。从渠县小镇到北京训练基地,从初识滑雪到精通越野滑雪与冬季两项,他的成长背后,是常人难以想象的付出。

备战米兰冬残奥会的时间里,余爽几乎把所有时间都给了训练场。“冬季两项是滑雪与射击的结合,既要滑得快,又要打得准,对身体协调性和心理素质的要求极高。”余爽介绍,训练中不仅要克服冰雪环境的恶劣,还要突破自身的生理局限。

视障带来的视野限制,是他训练路上的一大瓶颈。为了精准感知赛道,他需要依靠引导员的声音指令,反复练习滑行中的节奏与配合;为了提升射击稳定性,他常常在零下十几

摄氏度的环境中,一站就是数小时,打磨每一次扣动扳机的力度。“有时候训练到手脚冻得麻木,甚至出现眩晕、乏力的情况,但只要想到站上国际赛场的梦想,就觉得这一切都值得。”

备战米兰冬残奥会的时间里,训练条件格外艰苦。临近比赛,赛场出现融雪迹象,为了保持雪质硬度,工作人员只能撒盐模拟雪道。这样的雪道摩擦力更强,滑行难度更大,余爽和队友们就在这样的环境中,每天完成数十公里的滑行训练。“雪道硬了,雪板更容易打滑,每一次滑行都要更用力、更专注。”

“教练、引导员还有队友们,一直都陪在我身边,不管是训练失利还是状态不佳,他们都从未放弃我。”余爽印象最深的,是团队彼此支撑的温暖。有一次,他因训练强度过大导致身体疲惫,教练连夜为他调整训练计划,引导员陪他复盘每一个动作细节,这份陪伴成为他坚持下去的最大动力。

“每一次突破瓶颈,都离不开大家的帮助。”余爽说,正是这份众志成城的力量,让他在冰雪赛道上越滑越远,一步步逼近梦想的终点。

四年磨一剑:从北京到米兰的成长

2022年的北京冬残奥会,是余爽第一次登上奥运会赛场。彼时的他,还带着年轻选手的紧张,在冬季两项男子12.5公里视力障碍组比赛中,与领滑员王官宇配合摘得铜牌,实现了中国视障运动员该项目奖牌零的突破。

“通过参加北京冬残奥会让我看到了差距,也让我知道了自己的不足。”此后,余爽开始针对性地弥补短板,加强体能训练、打磨技术动作、提升心理素质。

2025年残疾人冬季两项世锦赛,余爽斩获季军;2026年初的德国残疾人越野滑雪世界杯上,他豪夺2金2银3铜,创下中国视障选手世界杯最佳战绩。每一次成绩的突破,都源于训练场上的千锤百炼。“我学会了冷静,学会了在压力下调整心态,这是米兰夺冠的关键。”

从最初对滑雪的好奇,到如今站上冬残奥会最高领奖台,余爽的人生轨迹因体育彻底改变。“体育让我走出了家乡,看到了更广阔的世界,也

让我变得更自信、更坚强。”

训练中的汗水、赛场上的拼搏,让余爽学会了直面困难,也让他懂得了坚持的意义。“以前遇到挫折会迷茫,现在不管遇到什么事,我都会告诉自己:像在雪道上一样,稳住节奏,勇往直前。”

提到达州的父老乡亲,余爽表达出深深的感激。“从达州到北京,再到米兰,每一步都离不开家乡的支持。你们的关注和鼓励,是我前进的最大动力。”余爽预计,回到北京后,3月20日前后将返回达州,随后回渠县老家。“我会带着这份荣耀,回到家乡,把我的经历分享给更多人,鼓励大家勇敢追梦。”

对于未来,余爽有着清晰的规划。他将继续投入训练,备战接下来的赛事,努力在体育道路上走得更远更高。同时,他也希望能为残疾人体育事业贡献自己的力量,让更多像他一样的孩子,能在冰雪赛场上找到属于自己的光。

□记者 田乙斯



3月14日,中国队选手余爽在比赛中。
(新华社记者 侯昭康 摄)

日均作业超1000人

达州百亿级煤电项目加速建设

重点项目

进行时

本报讯 (记者 何双将) 近日,记者从国家电投川东北高效清洁煤电综合利用一体化项目建设现场了解到,该项目在节后第一时间全面复工,稳步推进各项建设。目前,该项目1号锅炉钢结构已吊装至第五层,冷却塔环基浇筑完成80%,铁路专用线顺利开工。

该项目位于达川区石梯镇愉活村。走进项目施工现场,锅炉房、主厂房、烟囱、冷却塔等主体工程同步施工,钢筋绑扎、混凝土浇筑、钢结构吊装等工序有序开展,建筑工人分布在各个作业点位,各司其职。据现场

负责人介绍,目前工地日均作业人员超1000人,各类施工设备100余台全部投入使用,在保障安全和质量的前提下,所有施工环节均按下“快进键”。

作为川东北重要能源支撑项目和省级重点工程,国家电投川东北高效清洁煤电综合利用一体化项目总投资103亿元,核心建设2×1000MW超超临界发电机组,配套烟气脱硫、脱硝装置,集成多项高效清洁技术。项目预计2027年9月竣工投产,达产后年发电量可达80亿千瓦时,年产值32亿元,不仅能缓解川东北地区用电紧张局面,还将带动煤炭、运输等上下游产业协同发展,成为拉动区域工业增长的“新引擎”。