

为赛而生 向海而战

——聊城籍运动员张玉婷的赛艇征程



11月15日，山东队选手张玉婷在第十五届全国运动会海岸赛艇比赛女子单人双桨计时赛中。
据新华社

本报记者 肖淑丽

日前，聊城市竞技体育学校迎来一位特殊的学子——在第十五届全运会海岸赛艇项目中为山东摘得银牌的聊城籍

运动员张玉婷。她载誉而归，回到母校讲述成长故事，也将一段关于坚持与拼搏的“破浪传奇”带回了家乡。

11月17日，在广东阳江，全运会海岸赛艇女子单人双桨决赛展开激烈角逐。

25岁的张玉婷以1秒61的微弱差距屈居亚军，但这枚奖牌却意义非凡：这是山东队海岸赛艇项目在全运会历史上的首枚奖牌，也是聊城籍运动员在本届全运会该项目上的最佳战绩。作为山东队在该项目决赛阶段唯一闯入A组的选手，张玉婷以顽强的拼搏，让“聊城”二字在海岸赛艇项目上闪光。

“在比赛前一周，我把腰闪了。”腰缠护具的张玉婷在12月13日接受采访时语气平静，眼神却透着坚毅，“教练告诉我，伤病不可怕，心态没了才可怕。虽然没能站上最高领奖台，但未来我还会继续努力。”这番话背后，是她十余年如一日的拼搏。

张玉婷来自阳谷县，2012年被教练吴春华从开发区实验小学选拔进入体校进行体能训练，自此与赛艇结缘。从省青年队到省队，从内河赛艇转向海浪之上的海岸赛艇，她的手上磨出了厚茧，小腿遍布暗红色的伤疤。“在威海训练时，海水把伤口泡烂，刚结痂，再训练时不小心被训练船一撞，又破了……循环往复。”她轻描淡写地说着，仿佛那是岁月

的寻常印记。

据悉，海岸赛艇是本届全运会的新设项目，融合沙滩奔跑、登艇、绕标航行与冲刺，对体能、技术与意志都是极限考验。山东队2024年才组建海岸赛艇队，队员们追逐潮汐训练，“浪越大，我们越兴奋”。

正是这份“向海而战”的豪情，让张玉婷和队友在2025年6月全国海岸赛艇沙滩冲刺锦标赛上夺得金牌，并在全运会赛场再度创造历史。主教练费鹏辉将队员们在沙滩上留下的脚印比作“种子”：“我们要埋下更多种子，让它们在赛场开花结果。”这枚银牌，正是第一颗饱满的果实。

尽管载誉归来，但张玉婷并不满足：“提升空间还很大，我的目标始终是最高领奖台。”短暂休整后，她将重返训练场，随时等待国家队的召唤，力争在更大赛场上为聊城争光。

海浪无声，却刻下拼搏者的勋章。从黄河岸边到蔚蓝大海，这位聊城姑娘正以浪为伴、以艇为翼，在波涛中书写属于自己的“破浪传奇”。而她和山东海岸赛艇的下一程，已向着下一届全运会扬帆起航，驶向更远的地方。

12月14日，在李太屯社区党群服务中心的舞蹈室，社区居民翩翩起舞，在韵律中编织邻里情谊。

近年来，我市以构建社区“红邻体系”为抓手，积极推动“小区有党支部、服务到门口”，让民生幸福成为城市治理的鲜明底色。

本报记者 田柏林 摄



舞动夕阳红

□ 马林文

我叫老马，今年五十有三。但我要讲的是老伴张淑英的故事——说说她是怎么从一个“家务型”老太太，变成小区广场上那道最亮眼的风景线的。

两年前，淑英刚退休的时候很不适应。她总是说这里酸那里痛，晚上睡眠浅，白天没精神，脾气也跟着见长。我劝她下楼走走，她总摆摆手说：“累，懒得动，还不如在家看电视、追剧呢。”

转机出现在一次社区体检。报告显示她大脑供血不足、血压偏高，血脂也有些异常，医生语重心长地说：“老姐姐，得动起来啦，光靠吃药不行，生活方式也得改改。”这句话像颗小石子在她平静的心里激起了阵阵涟漪。

我们小区有个小广场，每天早晚都热闹得很，其中有一支队伍每天会伴着

音乐做健身操。以前淑英买菜路过，顶多瞟两眼，嘴里总念叨：“一群老太太蹦蹦跳跳，能有啥意思。”可那天从医院回来，她竟破天荒地拽着我去广场“考察”。

我俩站在健身操队伍后头，看领操的老师精神抖擞，动作舒展大方，后面跟着的学员们个个笑容满面。音乐一响，节奏轻快，让人忍不住跟着动起来。“瞧那个穿红衣服的王大姐，比我还大两岁呢，你看她那腿抬得多利索。”淑英轻轻碰碰我的胳膊，眼神里满是羡慕。

领操的李老师眼尖，瞧见我们，笑着就招呼：“张阿姨，来都来了，一起活动活动呗！”淑英还有点不好意思，我轻轻推了推她：“试试嘛，就当陪我了。”她这才半推半就地站到了队伍末尾。

刚开始，她手脚不听使唤，总比别人慢半拍，急得额头冒汗。好在李老师耐心，常特意过来带着她做。周围的“老伙

伴”们也热心，没人笑话，反而时不时地鼓励她。

跳了没几天，淑英浑身肌肉酸痛，上下楼都龇牙咧嘴。她打起了退堂鼓：“老了，不中用了，这罪受的。”我赶紧给她端茶倒水，按摩小腿，一边按一边给她打气：“万事开头难，你看王大姐，现在多精神，听说她以前关节炎比你严重呢。”也许是我的话起了作用，也许是好胜心被激发了，淑英第二天又咬着牙去了。

一周，两周……慢慢地，淑英的疼痛感消失了，做起动作来也越来越流畅。她还给自己买了一套新的运动服和一双专业的健步鞋，说“工欲善其事，必先利其器”。健身，从一项“任务”，变成了她每天雷打不动的习惯。锻炼中，她还认识了一群志同道合的老姐妹，约着一起活动、聊家常，生活一下子丰富起来。

变化是显而易见的。最明显的是身

体。半年后复查，各项指标都好转不少，医生都夸她“状态好得像换了个人”。她睡眠踏实了，脸色红润了。

更大的变化在精神上。她变得开朗、自信，不再为鸡毛蒜皮的小事烦心。时常能听到她哼着健身操的曲子，甚至开始研究起营养餐，说“光练不行，还得会吃”。我们家餐桌上的菜肴也变得少油少盐，更加健康。

如今，淑英的“健身之路”已经走过了两年。她不仅是学员，还成了李老师的助手，偶尔当回“教练”。我们家的生活也因她的改变而改变。我在她的感染下，也加入了晨练的队伍，舞龙、散步。夕阳下，我们老两口并肩在金牛湖公园的小道上散步，她有时会兴奋地给我比画新学的健身动作。我看着她侧脸，皱纹里都盛满了笑意。