



残特奥会



逐梦残特奥 湾区追梦人

羊城晚报记者 符畅

“看不见”的梁燕芬：

用奔跑活出另一种人生



梁燕芬(右)与领跑员田皓宇在决赛中 羊城晚报记者 钟振彬 摄

12月11日下午,广东奥林匹克体育中心田径赛场,拼尽最后一丝力气冲过终点线后,视障选手梁燕芬躺倒在地,大口喘气。领跑员田皓宇弯下腰,熟练而平稳地将她抱离赛场。这一幕被不少观众捕捉到,温暖了全场。

就在数秒前,他们以第三名的成绩完成女子400米T12级决赛。至此,两人携手出战的残特奥会之旅圆满落幕。开赛以来,他们已在女子100米和200米T12级比赛中连夺两金。“两金一铜”的战绩,为两人登上更高领奖台的目标,写下了扎实而闪亮的开篇。

“我希望不断刷新PB(个人最好成绩),跑到跑不动为止。”梁燕芬说。命运曾给予她黑暗,而她却用奔跑活出了另一种人生。

“原来我也可以奔跑”

2000年,梁燕芬出生于广东佛山南海。因先天性白内障致视力残疾,她从小便置身于黑暗中。

“5岁时植入了人工晶体,有一点微弱的光感,能在撞上物体之前‘看’到一点影子,我已经很满足了。”向羊城晚报记者描述时,她语气平静,“人不能太贪心,总得接受自己不完美的地方”。

梁燕芬坦言,因为看不到黑板,儿时成绩不好,也没有朋友,时常感到孤独。那时,小小的她有个小小的梦想:有一天能交到很多朋友,找一份工作,不拖累家人。

改变始于一次偶然的尝试。2011年,被推荐参加佛山市残联选拔时,个子娇小的梁燕芬展现出惊人的爆发力,“教练说我一冲出去就往前窜,速度很快,是练田径的好苗子。”自此,她迎来了人生的新赛道。

然而,视力障碍者要奔跑谈何容易?“看不见的时候,走路都要小心,更别说跑步了。跑起来是件很恐怖的事,曾经跑着跑着就撞到墙上。”梁燕芬承认自己也会害怕,那种由向前冲的惯性带来的恐惧,成为她需要克服的第一道障碍。

2018年广东省运动会,是她的第一场正式比赛。“很紧张,撑着起跑器的手都在抖。”但她一举拿下了金牌。随后,又多次站上国家级和国际级赛事的领奖台。

渐渐地,这个曾经自卑敏感的女

孩,开始找到属于自己的光。“练田径之后,感觉自己很有价值,更加自信了。每次进步一小步都会让我很开心,原来我可以的。”梁燕芬说。

领跑员就是“眼睛”

对看不见的视障运动员来说,领跑员就是他们的“眼睛”。连接两人的是,一根短短的牵引绳。赛场上,这是他们唯一的物理连接,也是信任的全部载体。

今年3月起,21岁的田皓宇成为梁燕芬的新领跑员,这也意味着两人需要从头开始磨合。“刚开始跑得磕磕绊绊,两人总是‘打架’不同步。”梁燕芬说。

作为专业运动员,田皓宇深刻分析了问题所在:“之前我总是以自己为主,但现在我不仅是领跑员,更是教练员,是她最亲近的朋友和家人,训练的重心应该在她身上,按她的状态和节奏,帮助她突破更好的成绩。”

磨合了一个多月后,两人终于找到了平衡点,由田皓宇详细地为梁燕芬解析动作要领和肌肉发力方式,再一步一步指导她练习。

从今年10月世界残疾人田径锦

标赛的银牌,再到残特奥会的“两金一铜”,田皓宇将他们的成功归结为“高度的互相信任”:“训练中,燕芬完全相信我,那我也向她回报以百分百的投入。”每场比赛结束,都能看到他们紧紧相拥。

不过,这样的信任也经历了无数次考验。两人曾因训练问题“感情破裂”,“比如训练时发生争执,赌气说‘不练了’。”田皓宇表示,“我们都是急性子,也很想出成绩,我有时候情绪比较激动,她状态不好时也会很难落。”

但冲突后,他也看到了梁燕芬最让他欣赏的特质:“她非常坚强,不管多累总能咬牙坚持,同时对我也很包容,不管前一天发生多大的争吵,睡一觉起来,我们照样该干什么就干什么。因为我们的目标是一致的——剑指残特奥会冠军、亚运会冠军和奥运会冠军。”

被田径改写的人生

如今多年过去,回头望,梁燕芬依然感慨:“小时候没想过自己会变成一个阳光的人,更没想过有朝一日能在田径赛场上奔跑。”

家人的支持也是她坚实的后盾。梁燕芬说,为了备战这次残特奥会,她有一年多时间没回家。想家的时候就用13寸的平板电脑和家人视频通话,从屏幕中看看他们模糊的影子。本届残特奥会赛前,因为个人状态问题,她的心态有一点崩掉,“教练、领跑员、队友们都给我做心理疏导,让我专注当下,做好该做的每一步,不要想太多。正因为有他们的开导和鼓励,我突然觉得自己又可以了,认真跑完每场比赛,享受跑步的乐趣。”

她偷偷告诉记者,她的偶像是短跑运动员梁小静。“我很崇拜她,因为她的身高也不高,但快速交腿能力很好。”另外,她的偶像还有同为视障田径运动员的周国华、刘翠青,“因为她们跑得快,我要向她们学习,我也想跑得更快”。

对于未来,梁燕芬只有一个目标:“我想跑到自己跑不动为止,多破几个PB(个人最好成绩),拿多几块奖牌,和队友们相处久一点,因为大家就像家人一样。”

从黑暗中的恐惧奔跑,到赛场上的全力以赴;从一个人的孤独摸索,到两个人的默契同行。梁燕芬脚下,不是一条普通的跑道,而是一条被勇气、信任和坚持照亮的人生之路。

湾区同心 志愿一家

羊城晚报记者 鄢敏

双生姐妹花,服务残特奥

夏近40摄氏度高温下,她们反复演练站姿、走姿、托盘动作及行进流线。

“我们的目标是零失误。”姐姐王佳莹总结道,她们要在重复的“难”里练出专业的“稳”。为了保证服务质量,姐妹俩和同校志愿者还会在课余时间自行加练,不厌其烦地重复规定动作。即使休息她们也会随时随地靠墙站立,目的是防止驼背或者前倾,让身体形成肌肉记忆。

同月同日出生的天然优势,让姐妹俩上场服务更加得心应手。“有时候不用说话,一个眼神就知道对方要做什么。”U16女足、射击、开幕式……10月以来,她们开启“特种兵”模式,辗转于不同场地,始终以标准微笑迎接运动员。

进入12月,姐妹俩继续服务残特奥会,虽然工作内容没有变,她们都觉得任务更艰巨了。“因为运动员有不同程度的残疾,尤其需要关注他们的反应。”王佳莹举了个直观的例子,轮椅篮球决赛颁奖时,因为运动员坐着轮椅,引导他们上场的礼仪志愿者需要精准控制步速,避免前后拉开太远距离。为此,她们会根据每场运动员的人数调整点位。



双胞胎姐妹王佳莹(左)、王佳鑫(右) 羊城晚报记者 刘畅 摄

尽管每次颁奖礼仪志愿者的出场时间只有十来分钟,但前期准备是个漫长且枯燥的过程。比如,12月10日服务田径比赛,她们凌晨五点就起床,化妆、换装,提前三个多小时到场等候。当天,广东奥林匹克体育中心共产生40多枚金牌,她们累计出场十余次,其中半个小时更是接连服务六次决赛颁奖。“其实是挺累的,因为一直站在那里,还要保持笑容,不能动。”一

直到晚上7点多,姐妹俩才结束当天的服务。

如今,残特奥会临近尾声,姐妹俩的服务历程即将画上句号。在王佳莹看来,参与这场国家级赛事,让她对志愿服务有了更深的理解。“这是一件终身难忘的事。”回想从报名、选拔到考核、上岗的各个环节,王佳鑫感觉就像昨天发生的事,“虽然辛苦,但到了终点才发现都是值得的”。

责编 梁劲松 / 美编 温亮/ 校对 刘媛元

《中华白海豚》纪录电影上映

系全球首部以中华白海豚为主角的纪录电影,解锁粤港澳大湾区生态人文密码

羊城晚报记者 李丽

由中央广播电视台、广东广播电视台和珠海传媒集团联合出品的纪录电影《中华白海豚》,12日正式登陆全国院线。该片是《港珠澳大桥》的姊妹篇,历时六年精心摄制,为全球首部以中华白海豚为主角的纪录电影。该电影作为广东省重点影片项目,是反映绿色发展实践与成效,生动讲好广东故事的又一力作。

六年磨一剑,跨国追踪“海上大熊猫”迁徙之路

中华白海豚是唯一以“中华”命名的海洋哺乳类动物,被列入《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》“易危”级别,是国家一级保护动物,全球仅存约6000头,4500多头栖息在中国,其中2000多头活跃于粤港澳大湾区海域,被誉为“海上大熊猫”。

为真实呈现这一珍稀物种的生存状态,总导演闫东带领《港珠澳大桥》原班创作团队,开启了跨越国界的追踪之旅。在中国科学院、中国野生动物保护协会等多家机构支持下,摄制组出海超百次,累计行程超3600海里,足迹遍布我国广东、广西、海南、香港、澳门等多地,以及美国、瑞典、英国、泰国等多个国家,覆盖近20个城市。团队采访21位科学家与17位保护工作者,积累超千小时珍贵影像素材,用镜头捕捉下中华白海豚6000万年的演化传奇与迁徙轨迹。

影片运用中央广播电视台自主研发的重型陀螺仪平台,实现86倍变焦、4K每秒400帧的高速稳定拍摄,精准定格白海豚跃出水面的灵动瞬间,清晰捕捉其眼神、体态等细节,更记录下“船首乘浪”等罕见画面。同时,录制团队采集白海豚交流嬉戏的原声,与

解说、配乐及海洋环境音效融合,打造沉浸式视听体验,让观众近距离感受“海洋歌唱家”的独特魅力。

双线叙事交织,谱写生命礼赞与湾区共鸣

影片以港珠澳大桥建设和粤港澳三地合办第十五届全运会为时代背景,围绕雌性白海豚“珠珠”的生命旅程展开核心叙事。故事始于2012年“妈祖诞”,“珠珠”在珠江口诞生,随后跟随族群西迁,历经周折后最终重返故地。

影片采用科学与人文双线交织的创作手法,既聚焦科研工作者的保护实践:中国科学院李松海研究员发现海南新种群,将白海豚分布向南推进300公里;89岁的“熊猫之父”潘文石在北部湾三娘湾建立人豚共生模式;山东大学祝茜教授记录下“珠珠”产崽又痛失幼子的生命历程;中国科学院王克雄研究员用声学技术守护返乡族群,还有苏格兰科学家布莲恩、美国科学家杰弗逊等中外学者的携手助力,他们共同构成影片的“人文脊梁”。

另一方面,影片追溯中华白海豚的文明印记:从清代《海错图》到西方博物学记录,从1997年香港回归吉祥物到2025年全运会吉祥物“喜洋洋”“乐融融”,这一海洋精灵已成为粤港澳大湾区的文化符号,承载着三地人民共同的情感记忆与生态理想。

片中诸多动人瞬间令人动容:“珠珠”失去幼崽后连续5天托举尸体返乡,白海豚妈妈们组成“育儿联盟”共同守护幼仔,退化的骨盆骨诉说着千万年的演化故事,活体细胞库为物种留存永恒希望,每一个镜头都是对生命的崇高礼赞。

82' Documentary Film

12.12 影院见
In Theaters on December 12



《中华白海豚》海报

广马冬至开跑! 比赛路段起跑时间有微调

赛后还能一站式品尝粤港澳三地美食

12月12日,广汽丰田·2025广州马拉松赛新闻发布会正式举行。据介绍,比赛将于12月21日(星期日)鸣枪起跑,比赛设马拉松项目,赛事规模26000人。赛事起点设在天河体育中心,终点设在海心沙环岛路。

据广州马拉松赛组委会副主任兼秘书长、广州市体育局副局长贾俊峰介绍,本届赛道沿用“一江两岸”路线,根据道路情况对海珠、荔湾、天河区路段进行微调。鉴于对比赛日天气的预测,今年广马的起跑时间调整至7时,即精英运动员及A、B、C区的选手发枪时间为7时,D、E、F区的选手发枪时间为7时20分,关门时间调整为发枪后6小时15分钟。

据悉,组委会在赛事服务等方面进行了全面优化。例如,参赛包中推出“城市好礼”——广州、香港、澳门文化特色冰箱贴、十五运动会和残特奥会特许产品、美高梅INNO海心沙嘉年华入场券等;“广城好物”——立白洗衣液、双鱼乒乓球、敬修堂万花油等;赛后服务区推出“三城风味”——粤式老婆饼、港式柠檬茶、葡式蛋挞

等,以及蒸饺、汤圆、养生艾草饼等。值得一提的是,赛日恰逢冬至,赛后将按照南北方习俗为选手提供蒸饺和汤圆,以及粤港澳特色茶点,让热腾腾的烟火气为选手增添冬日暖意。

除了参与赛事,参赛选手凭报名身份证件和中签证明,可在12月期间享受广州市相关景区、酒店等优惠。比赛当天10时至18时,选手可持入场券及含游乐币的联名游乐卡,提前体验美高梅INNO海心沙嘉年华的游艺活动和饕餮美食。

广马组委会还公布了今年的完赛奖牌和参赛服装样式。其中,完赛奖牌以“珠江水韵”为设计灵感,奖牌正面巧妙融入流沙工艺,将广州建筑群镌刻于灵动水波之上,背面则以立体线条勾勒广州塔,以挺拔向上的视觉意象,呼应跑者挑战自我、突破极限的精神内核。

此外,2025广州·马拉松博览会将于12月18日至12月20日在广交会展馆盛大启幕,内容涵盖体育装备、文创产品、广州非遗、广州文旅等多领域,届时将面向广大选手和市民开放。

羊城晚报记者 苏荇