



惠州籍残障运动员林月珊东京夺冠圆梦，  
呼吁加强对残障人士“授人以渔”

# “我有一点阿Q精神”

文脉访谈

平常之心  
反有惊喜

结束东京之旅的林月珊，现已回国隔离，下一站将奔赴全国残运会，结束隔离后，她也将开启新一轮的备战。目前，羊城晚报记者就残奥会夺金及下一阶段征战，专访了林月珊。

羊城晚报：本次东京之旅您已经画上了句号，能否谈一谈自己此番在东京的表现？

林月珊：自己的表现还行，算是正常发挥。不过个人状态一直没有调整得特别好，也没能有超常发挥。混合团体项目拿到冠军，主要是我的搭档实力很强，幸亏我没有拖后腿；个人项目我在1/4决赛出局，确实也是我发挥不稳定，实话实说，还是有点遗憾。

现在比赛都结束了，我的心情也终于放松下来了，没那么有压力了。

羊城晚报：射箭混合团体公开级比赛中夺金后，您第一时间跟谁分享了这个好消息？

林月珊：我第一时间都会跟家里人分享比赛结果。我知道他们很着急，一直在等结果，所以我比赛结束就会把消息发在我家的聊天群里面。

羊城晚报：射箭混合团体公开级比赛中夺金，这标志着您集齐了奥运会、世锦赛、亚运会、全运会等国际国内所有赛事的金牌，实现了“大满贯”，您下一步的计划是什么？

林月珊：我们9月6日已经从东京回到国内，要先进行为期21天的隔离。隔离期间只能在房间进行相对简单的体能训练，等到隔离结束后才能恢复正常训练。全国残运会10月在陕西举行，结束隔离后我们就要进入紧张的备战，留给我们训练的时间很少，还是非常紧张的。

羊城晚报：这一路走来，您似乎比许多运动员走得更顺利，参加练习射箭训练一年就在全国比赛中崭露头角，您有什么小秘诀吗？

林月珊：我觉得自己运气很好。射箭是户外比赛，要看天气、风力风向等，影响因素很多，我的运气一直都不错。

而且我可能有一点阿Q精神。（奖牌）拿到就拿到了，没拿到就没想到，我不会过分受到结果输赢的影响，会自我调节心情，比较平常心对待。

就像刚进队的时候，试练的队员大都背着个包，而我把全部家当都搬过去了，现在我还会拿这件事跟我的教练开玩笑：“是不是看我搬了那么多东西，不好意思赶我走，所以才收下我的。”

不过，我的运动生涯也不能说是“顺利”。在这些成绩背后，其实，我付出了很多努力，都是靠着循环反复的训练才能实现的。

羊城晚报：这一路，相信也有很多难关，让您印象最为深刻的是什么？

林月珊：入队训练一年后，在第八届全运会上，我一举拿下了两金一铜。当时先拿的铜牌，那是我人生中第一块奖牌，是我生命中最重要的奖牌，当时的心情，真的难以表达，它在我心目中的分量超过了后面所有的金牌。它意味着我的付出有了收获，也肯定了我在射箭上面是有前途的。

事情总有双面，当年的全运会，我状态跟运气都很好，最后超常发挥才拿到2金1铜，拿金牌时，我心里是慌的，我非常明白自己的状况，回来的路上，我的教练也表示，我的水平很不稳定，询问我要不要去练另一个弓种。

再加上后来的一场比赛，我因超龄的关系，未能参与。这让我意识到，自己可参加比赛并没有那么多，要把握住机会，得提高自己的水平才行。

说实话，我挺感谢这两个小插曲的，正因为如此，我的水平才开始真正意义上的进步。

羊城晚报：练习射箭这么久，您最想感谢的人是谁？为什么？

林月珊：一路走来，想感谢的人很多，是他们的理解与支持，才造就了现在的我，比如我要感谢我爸妈，正因为有他们在背后默默的付出，才能够帮我奠定走向射箭的道路；我要感谢那位修假肢的师傅，如果没有他，我也遇不上自己人生的转折点；我要感谢我的教练，正是他一直全心全意地为我制定适合我自己的训练计划……

羊城晚报：个人来讲，您有没有什么心愿未完成？

林月珊：我是一个幸运的人，现在这样我已经很知足，我更加关心的是社会残障人士，我们现在的社会包容性很强，对残障人士的关爱很多，但俗话说得好，“授人以鱼不如授人以渔”，残障人士其实也很想用自己的劳动付出来创造价值，为社会做贡献。所以，我希望社会在关注残障人士时，能够更注重对技能的培养，提供其创造价值的机会。



赛场精彩瞬间，林月珊瞄准靶心击发



林月珊（左）站上残奥会领奖台

9月5日东京残奥会闭幕，中国代表团以96金60银51铜、共207枚奖牌的成绩名列奖牌榜榜首。闭幕式前夕，电影《妈妈的神奇小子》在全国上映，影片根据残奥冠军苏桦伟真人真事改编，主人公苏桦伟因黄疸病导致脑痉挛，从无法正常站立、行走，到正常行走，再到天赋被挖掘入选残障田径队，一步步夺得残奥会冠军并打破世界纪录，这对神奇母子的热血励志传奇引得无数人落泪。

在惠州，也有这样一位热血励志的神奇妹子。5岁因车祸导致左腿高位截肢，原本还在为更换假肢而苦恼的她，却在练习假肢行走时迎来了自己人生转折，开始练习射箭。11年来，她书写了一个又一个金牌故事，她就是惠州中国残奥射箭队运动员林月珊，目前世界排名第六，为该项目排名最靠前的中国选手。

8月29日，东京残奥会射箭赛场上，林月珊与搭档何梓豪在混合公开级复合弓团体赛决赛中，以153环：152环的成绩战胜土耳其队，为中国残奥射箭队射中第2枚金牌，这也是广东籍运动员参加东京残奥会获得的第二枚金牌。赛后，林月珊在朋友圈写道：“圆梦了，在日本赛场升起了五星红旗，感谢国家感谢领导感谢教练感谢亲朋好友们的支持！”

## 圆梦 在日本赛场升起五星红旗

8月29日傍晚，东京残奥会射箭赛场传来捷报：林月珊、何梓豪在混合公开级复合弓团体赛中一路过关斩将，分别在八强赛战胜法国队、在四强赛战胜伊朗队，在决赛中以153环：152环的成绩战胜土耳其队，为中国残奥射箭队获得第2枚金牌，这也是广东籍运动员参加东京残奥会获得的第二枚金牌。

“林月珊表现非常镇定，她是用最后一箭把金牌拿下的。”中国残疾

人射箭队教练蔡建兵对于这位广东姑娘的表现十分满意。林月珊赛后接受媒体采访时表示：“我前面压力比较大，但是后面那一箭，已经什么都不想了，稳住自己，要么成功，要么失败，只想把动作做好，就最后那支箭射出去……”

夺金后，林月珊第一时间在家庭聊天群里分享了这一消息。她告诉羊城晚报记者：“爸妈不懂得怎么搜索直播，一直在等着结果，我知道他们很着急，结果一出来我就把消息发在我家的聊天群里，跟他们一起分享这份喜悦。”

从忐忑等待到捷报传来，回忆起林月珊夺得东京残奥会金牌，其父母依旧难掩激动之情。林月珊母亲袁凤琴说，从比赛开始，她一直关心着林月珊的比赛情况，也一直向周边人询问比赛进展，“我一直想着如果我女儿环环都是10环，那就高兴了。”林月珊父亲林文杰也笑着说，“我们大家都很着急，也都想女儿拿金牌回来。”

记者了解到，这是林月珊首次获得残奥会金牌，也标志着她拿遍了国内外大大小小赛事奖牌，成为了惠州首位“大满贯”运动员。林月珊表示，这枚金牌对她来说，意义非凡。她赛后在朋友圈里写道：“圆梦了，在日本赛场升起了五星红旗！感谢国家感谢领导感谢教练感谢亲朋好友们的支持！”

赛后，广东省残疾人联合会立即向中国残疾人射箭队、惠州市人民政府、惠州市残联及林月珊家长发出贺信。贺信提到，林月珊在第16届残奥会射箭项目比赛中，与队友团结协作，自强不息，顽强拼搏，勇夺混合复合弓团体赛冠军，向世界展示了我国残奥健儿精湛的竞技水平、坚韧的意志品质和良好的精神风貌，为中国、为广东赢得了荣誉。

比赛中，林月珊摘得2金2银；2018年，在第三届亚洲残疾人运动会中，她获个人射箭项目金牌；2019年6月她参加荷兰世锦赛，获女子复合弓公开级团体第一名并打破世界纪录；同年10月，她又参加了泰国亚锦赛，在女子复合弓公开级个人淘汰赛资格赛中获得第一名，并取得此次东京残奥会入场券。

## 重量 奖牌奖状装满两大箱

本次东京残奥会，林月珊共参加2个项目——射箭女子复合弓公开级和射箭混合团体复合弓公开级。遗憾的是，在8月30日上午进行的女子复合弓公开级比赛中，林月珊在1/4决赛不敌对手，最终止步8强。

“混合团体项目拿到冠军，主要是我的搭档实力很强，幸亏我没有拖

后腿；个人项目我在1/4决赛出局，确实也是我发挥不稳定，实话说，还是有点遗憾。”林月珊认为，本次比赛，个人状态一直没有调整得特别好，也没能超常发挥，只能算是正常发挥。

现已回国正在隔离的林月珊表示，心情终于放松下来，没那么大压力了，她将很快收拾心情，全力备战

10月举行的全国残运会。

在林月珊家里，林文杰搬出了两个行李箱，里边装满了女儿过去所获得的奖牌和证书，“这是泰国亚锦赛的，这是德国锦标赛，这是里约残奥会的银牌……”林文杰迫不及待地将奖牌奖杯从箱子里拿出来。对他们来说，每一份奖励都是沉甸甸的。林文杰说：“每次

月珊出国，都是满载而归。去泰国、德国、巴西、印度尼西亚，都带着好成绩回来。”

练箭11年来，林月珊几乎都是在“训练—比赛—训练”中度过的，每年最多只能休息一两个月。持之以恒，终有所成，近年来她陆续在多项赛事中取得好成绩。

在2015年举行的广东省残运会

上，林月珊摘得2金2银；2018年，在第三届亚洲残疾人运动会中，她获个人射箭项目金牌；2019年6月她参加荷兰世锦赛，获女子复合弓公开级团体第一名并打破世界纪录；同年10月，她又参加了泰国亚锦赛，在女子复合弓公开级个人淘汰赛资格赛中获得第一名，并取得此次东京残奥会入场券。

## 磨砺 自己扛着不害怕跌倒

“做梦都没有想到，我的女儿能够为国家争光，我们真是太自豪了。”袁凤琴说。从一名平凡的残障少女，到如今登上奥运冠军的领奖台，光鲜的背后有着说不完的辛酸、泪水与汗水，让林家人既欣慰又心疼。

林月珊出生于1988年，从小家庭经济条件并不理想，5岁时因车祸导致左腿高位截肢。一次偶然的机会，林月珊维修假肢的时候，师傅告知：“假肢用得太久，得更换。”这一消息如同一块重重的大石，压在了她与家人的心头上。“当时家里条件比较困难，假肢更换费用高，从小爸妈都格外照顾我，心里很不好受。”林月珊说。

后来幸得维修师傅提醒：惠州市

残联有一个爱心计划，能够免费帮助残障人士更换假肢。

在惠州市残联练习使用假肢走路时，工作人员发现林月珊很适合参加射箭运动。林月珊笑着向记者说：“他们看到我当时身材比较魁梧，就问我：‘想不想练体育’，吸引我的是，不仅包吃包住，还能够领津贴，跟爸妈商量过后，就把行李全部打包，入队训练。”

人生的转折就此开始，时龄23岁的林月珊开始接触练习该项目，并在2010年6月被推荐参加省残疾人射箭队集训，备战第八届全国残运会。2011年，练习射箭仅一年的林月珊就在第八届全国残运会提前项目

射箭比赛中摘得2金1铜，并入选国家队。

训练一年，就得以斩获2金1铜，在别人看来，林月珊似乎比许多运动员走得更顺利些，但其实背后有着很多不为人知的故事。

林月珊说，自己入队时间比较晚，23岁才入队，基础比其他队员差。此外，因为身体原因，在入队前，她没上过体育课，在家父母也舍不得让她干重活。

进入队伍之后，每天长时间高强度的训练，林月珊一度扛不住。她告诉记者，队内每天的安排是：早上7:00—8:00为早操、早餐，8:00—11:00训练，下午分为两种情况，一是练

技术，时间从14:00—17:00，二是练体能，从15:00—16:30。她还说：“如果是新人的话，晚上还得加训，那也是我这么多年第一次体验到什么叫肌肉酸痛。”

“她什么都喜欢自己扛着，训练肌肉酸痛、脚痛或身体出现不舒服，都不会主动跟我们说，有时我们问她，她也都闭口不谈。”袁凤琴说。

“我有点‘阿Q精神’，很会自我安慰。”林月珊说，“在去之前，我已经做好了最坏的打算，接受最坏结果的心理准备都已经做好了，就不会有什么能够击倒我了。再加上当时刚好有个晚我一天入队的师妹，我们俩就

互相鼓励，训练之余聊聊天，就这样过来了。”

林月珊告诉记者，体育能够激发大家藏在心里的斗志，为自己幸福谋发展。对于当代年轻人中流传的“躺平”说法，林月珊表示，躺平是老年人该做的事情，要想的话，首先要具备躺平的资格，年轻人应该要多努力，多奋斗：“现在奋斗了，等你老了，要躺平再躺吧，那时候才是最舒服的。”

自去年离开惠州之后，林月珊已有一年多没有回到惠州。她笑道，今年10月份参加完全国残运会比赛，就可以回家，但她现在默默开始计划安排：“第一件事就是要好好吃一顿，非常想念我妈做的饭。”



击掌打气