

世界冠军回乡 教出三位特奥会冠军

2015年1月6日,作为黑龙江省七台河市特殊教育学校公益教练,张杰在第一堂冰课时几乎无所措。

1800平方米的冰场上,26个残障孩子或趴着,或躺着,或跪着,或呆立,哭泣声、叫嚷声此起彼伏……张杰孤零零站在中间,不知道该去照顾谁。

此前,整整用了三个月,张杰才教会这些孩子系冰刀鞋带。此刻,站在冰场上,她告诉自己,要付出更多的爱心与耐心。她把孩子们一个个扶起,一个个拥抱,一个个安慰。

上世纪90年代,张杰连获两届世界大冬会女子3000米接力冠军,曾在短道速滑世锦赛中打破世界纪录。因伤退役后,她与丈夫董延海赴日本学习、生活。十余年间,尽管日子过得很安逸,她却始终忘不了祖国,忘不了冰雪。

每隔两三天,她的恩师就会出现在梦里:“张杰,该起床了,上冰训练!”“张杰,注意起跑、摆臂、向前看!”

她跟丈夫商量:“回国吧。要是不报效家乡,这一生也是白活。”

2014年5月,这对夫妻回到家乡七台河,董延海任少儿短道速滑特色校总教练,张杰则一头扎进了特教学校,利用多年学习的运动康复技能,从140多名学生中挑出26人,成立了短道速滑队,不拿一分钱当公益教练。

在这支特殊队伍里,有唐氏综合征4人,自闭症1人,精神障碍、行为障碍、智力障碍16人,听觉障碍5人。“慢跑三圈”,最简单的一句话,很多孩子听不懂。张杰就改说:“慢、跑、慢、跑……”一些简单动作,得重复无数遍,三个月教一个动作很正常。有的孩子突然昏厥,就得立刻急救……

一堂训练课下来,张杰常常累得站都站不住,话也说不出来。但是,她从大放弃。

渐渐地,张杰摸索出一套独有的教程。孩子听不懂术语,她就手绘训练图,一遍遍做示范,陪着一起跑。为提高孩子们自信心,她费尽周折协调各方,创造了很多新训练形式,与正常孩子“融合训练”。夏天冰场休冰,就以“轮带滑”练……

去年年底,张杰正在冰上做示范动作,突然一个孩子滑过来,把她撞飞了。张杰伤了腰,一躺就是二十多天。45岁的她已经不年轻了,加上从前的老伤,她被封闭坚持训练,一回家就累瘫在沙发上。

即使这样,一到冰场,张杰就似乎“满血复活”,又恢复快言快语、风风火火的风格。她说:“孩子们处于康复最佳窗口期,我不敢耽误一秒钟,孩子们的时间浪费不起。”

一个月,又一个月,只会脚尖走路的“萌萌哒”开始自如地滑行,只会单脚滑的“韩宝贝”终于落下另外一只冰刀……点点滴滴的变化令张杰喜出望外。原本以康复为目的而滑冰,没想到竟技成绩迅速提高。经过选拔,16岁的“萌萌哒”、15岁的“小豆包”、18岁的“大唐”,代表中国参加第11届世界冬季特奥会。

在四川集训时,又出了新问题。孩子们害怕参赛,拒绝上冰。身高1米75的“大唐”,一听到发令枪就摔跤。张杰就模拟比赛现场,用真发令枪和英语口令,反反复复训练。

她一人身兼多职:滑冰教练、磨冰刀师傅、心理辅导师、器械调修师、队医……晚上,她还得帮“萌萌哒”洗头,挨个耐心地做心理辅导。连续40多天,她每晚只睡两三个小时。

今年3月21日,奥地利格拉茨短道速滑111米决赛。

“稳住!稳住!稳住!再稳一点!再稳一点!冲线!”张杰的嗓子几乎喊哑了。“萌萌哒”以20秒982成绩勇夺中国队首金,场边的张杰喜极而泣。

“大唐”从出发时的第四名一路追赶,率先冲过终点后扬起双臂,给了张杰一个大大的拥抱。

“小豆包”如愿夺得女子组333米金牌。这三个孩子狂揽四金两银!

美容整形、餐饮美食
订版电话
0451-87687444
13845077774




520 我向“教练妈妈”表白： 大爱滑出奇迹

据新华社电(记者 李凤双 王君宝 杨思琪 管建涛) 两年半前,三个智障孩子曾让三个家庭陷入绝望:一个只会脚尖走路,一个时常哭泣无语,一个脾气暴躁易怒……两年半后,这三个孩子勇夺冬季特奥会冠军,有的还当了速滑助教!改变他们命运的人名叫张杰,一位前世界冠军,如今26名残障孩子最亲的“教练妈妈”。

“教练”-“教练妈妈”-“妈妈”-“妈”

张杰家里珍藏着上百幅孩子们送给她的画。这是26个孩子送给她的一封封“情书”,里面的主题只有一个:“我爱教练妈妈。”当然,画中有很多错别字。前半年在学校训练,家长不知道她是谁,也不看孩子们训练,有人说残联儿童滑冰简直可笑。但张杰有一颗执着的心。

2015年1月12日,第一篇训练日记在张杰个人网络空间发出。此后近千个日夜,1600多篇训练笔记记录了孩子们每一个细微的变化,凝聚了她点点滴滴的爱。

爱是康复最好的秘方。张杰像对待亲生子女一样对待每个孩子。

“大宝抱一个,好孩子!”张杰每次训练都要重复数十次拥抱。每个孩子都有昵称,“萌萌哒”“大唐”“小豆包”“小一”“韩宝贝”……在这个特殊的大家庭,每时每刻都充满着爱。

“万物皆有裂痕,那是光照进来的地方”

从奥地利回来的那天,张杰望着三位孩子胸前的那牌,比自己当年夺冠还要高兴。而在“教练妈妈”心中,以冠军更重要的让孩子们康复起来,融入正常社会。

“萌萌哒”回到家里,第一件事是将熟睡的奶奶喊醒,然后把金牌给奶奶挂上了。她说:“我得金牌,奶奶病就好了。”

“萌萌哒”原来只沉浸在自己的世界里,后来她会说‘今天大唐滑冰没有摔倒呢’,会说‘你帮我看看我的衣服怎么样’……”张杰觉得,这在常人来看十分简单的话,却意味着“萌萌哒”开始向健全人转变,融入社会关心他人。

“萌萌哒”的母亲魏碧一度很绝望,如今却是笑容满面。她说:“‘萌萌哒’9岁开始一生气就抽搐,抽搐一次脑细胞就会死亡一部分。我都绝望了,只想得多陪她一天算一天。如今女儿不仅能背7以内的乘法口诀,还打算学烹饪照顾我,我真的好高兴。”

自闭症孩子“小一”最喜欢汽车,每年自闭症日的那一天,张杰都会带一个汽车模型,作为特殊的礼物送给他。张杰会为每个孩子竖起大拇指,并送上一句句温暖的鼓励:“谁最棒啊,‘小一’最棒了!”渐渐地,“小一”主动拥抱张杰。

爱,慢慢融化了孩子们的心。2015年4月,唐氏综合征孩子“大宝”率先喊出:“教练妈妈,你真漂亮!”随后,其他孩子也跟着叫,从此这个称呼就伴随张杰训练的每一天。

通过一次次细致入微的家访,张杰了解每个孩子的家庭,掌握了每一个孩子的性格、爱好,甚至画风。她给每个孩子都制定了特殊的沟通、训练、扶助方案。

如今,“萌萌哒”将称呼简化为一个字:“妈!”她说:“我有两个妈,一个是这个妈,一个是那个妈。”先指着张杰,又指指亲生母亲。张杰眼里泛起泪花,一手搂过仰着脸的“萌萌哒”。

3

智障四级的“大唐”变得越来越沉稳:“我以后想做助教,像教练妈妈一样照顾别人。”他正实现着自己的梦想,比赛结束后开始走上了滑冰助教的岗位。

“小豆包”接到了曾劝她退学的母校邀请,再过几天就回校做一场报告。她非常流利地说:“我要把爱心传递下去!”曾经每天哭个不停“小豆包”,也想向教练妈妈学习。“教练妈妈照顾我,我现在比以前好了,以后想教别人滑冰。”

张杰虽学过运动康复理论,但至今也说不清孩子们的康复究竟出于何种机理。而她的示范吸引了更多残障孩子加入七台河市特殊教育学校,该校生源增加了四分之一。

在校长白兆祥看来,张杰就像着了魔似的,自己没得一分钱,还开着自家车接送孩子。张杰为孩子们捐款、买训练器材和生活用品,就自己掏了3万多元。直到开班一年半后,学校才每月发给她

普洱 普洱茶

春踏而至,茶来袭。沁园茶庄,新茶上市,春季特惠。普洱生茶:邦崴纯料古树茶、临沧南迫古树茶、易武正山老树茶饼、老班章普洱茶、布朗山纯料饼、乔木青饼、大雪山生饼、千家寨古树茶。普洱熟茶:班章金毫、南糯山七子饼、宫廷贡饼、景迈老树茶、07宫廷散、勐海大叶散、糯香小沱。

沁园茶庄,春季特惠,邀您品鉴。地址:道外区南极茶城3018 电话:132-0451-8939 广告勿扰

生活报 生活报

分类 中缝 招聘

刊登热线: 0451-84681180

15504651777 QQ/微信:80451

随着冰城温度不断上升,北方森林动物园“猫冬”的动物们也来到了室外感受大自然的惬意。据哈尔滨北方森林动物园动物科学高级工程师刘晓密介绍,该园饲养了150多种动物,这些动物来自世界各地,它们有的隔篱相望,有的比邻而居,有的亲密无间。不同的种族、不同的语言、不同的生活方式、不同的交流方式,经常会出现鸡同鸭讲,风马牛不相及的场景。不同的动物,不同的性格,它们的相处之道也是五花八门的,有些动物和谐相处,有些霸道无理,有些“勾引”邻居无下限简直不忍直视。

17日,生活报记者来到了北方森林动物园,听听这些老朋友与它们邻居间不为人知的事儿……



烦人的邻居——丹顶鹤“旅行者” 鹤巢鸠占 跑到邻居家后院谈情说爱

邻里相处,多喜欢热情的邻居,动物们也是如此,但热情过了头,就会变成了烦人的邻居。在水禽馆旁的人工湿地湖,本应群居的雄性丹顶鹤“旅行者”却特立独行,不好好待在“丹顶鹤连环湖”,整日跑到“邻居”非洲的戴冕鹤居住的“冠冕湖”串门。谁能想到,有着“蹬鼻子上脸”性格的“旅行者”在恋爱后,竟把恋爱基地搬到了邻居家的后院,仗着“坐地户”的身份作威作福,欺负“外来户”。戴冕鹤“敢怒不敢言”,只盼着这个“小祖宗”啥时候待够了,赶紧回家去。

粗暴的邻居——白鹈鹕“嘟嘴” 强拆邻居小窝 霸占公用栖息地

都说远亲不如近邻,可对于动物园里高傲的天鹅们来说,还是离它们的邻居白鹈鹕“嘟嘴”远一点儿比较好,因为“嘟嘴”性格粗暴。2015年,白鹈鹕“嘟嘴”和它的伙伴们从非洲津巴布韦来到哈尔滨,大多不适应这里的环境,这时“嘟嘴”作为鹈鹕群里体型最大、最健壮的一只,主动“站”出来,领着小伙伴们,凭着它们的大嘴恐吓天鹅,野蛮地拆掉了天鹅的栖息地“房屋”,并抢占了湖中两个公共栖息地的凉亭中最大的一个。此后,在“嘟嘴”带领下,经过多次争斗,白鹈鹕们成为了天鹅湖上的霸王。

爱嫉妒的邻居——黑猩猩“老黑” 美食给晚就发火 空中抛物打狒狒

在灵长馆,有一个著名的“大人物”——黑猩猩“老黑”,它从年轻时开始,就有爱嫉妒的小毛病,如今已经35岁,依旧本性难移,有什么好东西都必须先给它,否则就会发火。如果饲养员把好吃的,先给了隔壁的狒狒,“老黑”立刻会不高兴地冲着饲养员摆脸色,然后对狒狒发火,连比划带威胁,要是狒狒不乖乖地把好吃的奉上,“老黑”就会抄起手边的东西打狒狒,如果手边没有合适的家伙,它就会抠出地里的石块打狒狒。

友爱的邻居——双角犀鸟“犀施” 美味与邻居分享 没事唠嗑拉家常

对于同是吃货的邻居来说,最高的友谊,恐怕就是分享美食了,这一点在双角犀鸟“犀施”和邻居大鸨“宝宝”身上得以体现。长着30厘米长的大嘴的“犀施”外形威武,一般的邻居不敢靠前,平日里,它也是独自享受美食,帝王般“审视”其它鸟类,但自从从内向的大鸨“宝宝”入住隔壁后,“犀施”就一改往日性格,格外垂青“宝宝”。“犀施”经常把自己最喜欢的小柿子、葡萄喂给邻居“宝宝”,而“宝宝”也会礼貌地回应。它们平日里还“聊天”,“拉家常”,聊到兴起,还会抖动翅膀回应对方,虽然中间隔着一道铁丝网,但丝毫没有影响聊天效果。若有饲养员走近,“犀施”和“宝宝”会立刻扭过头去,好像在责怪饲养员打扰了它们的兴致。“犀施”和“宝宝”也被评选为北方森林动物园好邻居。

到北方森林动物园去看看—— 动物邻里趣事 有野蛮邻居 也有“隔壁老王”

文/撰 生活报记者 李丹

冷漠的邻居——长颈鹿“伊伊” 邻居装高度近视 默默“霸”走忙无声

在非洲草食散放区里,住着的都是来自非洲的草食动物,包括长颈鹿、斑马、大羚羊、鸵鸟。都说“人是家乡亲”,可在长颈鹿“伊伊”和鸵鸟这对非洲老乡身上却被颠覆了。长颈鹿“伊伊”生性高傲,奉行沉默是金,而鸵鸟只对自己的同类感兴趣,对邻居漠不关心。当长颈鹿“伊伊”与鸵鸟面对面时,“伊伊”会立刻装高度近视,把鸵鸟当成空气,悄无声息地离开,而鸵鸟也不爱搭理“伊伊”。虽然住在一起,共享一处休闲广场,却各居一处,从不交流,就算饲养员想给大家来个小型联谊会,它们也不会理睬,完全活在自己的世界里。

爱嫉妒的邻居——黑猩猩“老黑” 美食给晚就发火 空中抛物打狒狒

在猛兽馆,有一群食肉动物,大家不但感情好,就连作息时间也出奇的一致,它们就是白虎、孟加拉虎、金钱豹、黑豹、猢狲。这些“虎朋豹友”们,都有着共同的爱好——趴着。

不讲究的邻居——孔雀“歌唱家” 前妻离家后 华丽开屏吸引邻居雌孔雀

不同于其它动物,一只雄性孔雀可以娶3-5个“媳妇”,双方好聚好散,分手后,再不干预对方的“私生活”。虽说可以“一夫多妻”,可是孔雀“歌唱家”却真的有点儿“过分”了。在“前妻”走后,“歌唱家”居然开始“勾引”邻居年轻美丽的雌孔雀,它努力展开尾屏,开屏一次可以长达5-7分钟之久,甚至多次开屏,而且左顾右转,翎羽上的眼状斑反射着光彩,引得雌孔雀频频回眸,最终成为它的新媳妇。

长颈鹿和鸵鸟无视对方

丹顶鹤抢占邻居家后院

丹顶鹤抢占邻居家后院谈情说爱

白虎和小伙伴准备午睡

白虎和小伙伴准备午睡

黑猩猩“老黑”准备打狒狒

黑猩猩“老黑”准备打狒狒

犀施和宝宝

犀施和宝宝

犀施和宝宝

犀施和宝宝

犀施和宝宝

犀施和宝宝