

全国残运会闭幕

龙江选手凯旋 摘得68.5金

奖牌总数历届最高 创我省历史最好成绩



生活报讯（记者李丹）全国第十一届残疾人运动会暨第八届特殊奥林匹克运动会于10月29日闭幕，163名黑龙江运动员在赛场上激烈角逐，挑战身体的极限，奋力书写新的传奇：黑龙江代表团收获68.5金45银30铜，共143.5枚奖牌，荣获体育道德风尚奖、打破5项世界纪录和5项全国纪录，奖牌总数和获得名次为历届最高，创造了黑龙江参加全国残特奥会的历史最好成绩。

10月30日，黑龙江省残疾人体育代表团凯旋而归。本届赛中，我省残疾人体育健儿在田径、游泳、乒乓球、羽毛球、射击、射箭、举重、冰壶、冰球、单板滑雪、越野滑雪、冬季两项、迷你滑雪、飞镖、象棋、特奥轮滑、特奥游泳、特奥乒乓球、特奥羽毛球、特奥篮球20个大项的比赛中，以自强不息、挑战极限、顽强拼搏的精神风貌，大力弘扬残疾人体育精神，展现了良好的作风和出色的竞技水平，用行动诠释了残疾人体育特有的“超越、融合、共享”理念，生动体现了我省残疾人体育事业蓬勃向上的发展态势。

在取得成绩的同时，我省代表团严格遵守疫情防控各项纪律，严格执行全程闭环管理、核酸检测、健康监测等疫情防控要求，代表团全体成员实现了“零感染”。

黑龙江省残疾人游泳队教练关相南

训练场上的铁血教练 生活中的知心小姐姐

生活报讯（见习记者刘维娜 记者李丹）“奥运会选出了全世界最强健的体魄，而残奥会一定是找到了全世界最坚毅不屈的灵魂！”在刚刚结束的全国第十一届残运会上，黑龙江省代表团游泳队刷新了黑龙江残疾人游泳成绩新的历史记录。而优异成绩的取得离不开一个人的功劳，那就是黑龙江省残疾人游泳队主教练关相南。10月29日，生活报记者采访了这位冠军教练。



3岁时身患残疾 18岁成为全国冠军

1987年，关相南出生在黑龙江省五常市营城子乡南土村，父母都是农民。“我3岁的时候，因治疗发烧用药不当，损伤了右腿的运动神经，落下了终身残疾。”说到自己的身体，关相南乐观爽朗地告诉生活报记者。

从小残疾并没有打败关相南，反而造就了她比常人更坚毅的品格。在关相南15岁那年，一次偶然的机会，她被哈尔滨市残联选入游泳队。“我刚去的时候啥也不会，在水里连平衡都掌握不了。”不服输的关相南比队友都更

5项全国纪录 5项世界纪录

咱龙江运动员老牛了！

生活报讯（记者李丹）记者从省残联获悉，在全国第十一届残运会上，龙江健儿奋力拼搏，用自己的勇气 and 力量刷新了5项全国纪录、打破5项世界纪录，其中9项纪录来自游泳项目，留下了一个又一个精彩的历史瞬间！

世界纪录	刘玉在女子S4级100米自由泳比赛中，以1分24秒54的成绩打破原1分25秒42的世界纪录。	她个人在东京残奥会上创造的44秒68的世界纪录。
	刘玉在女子20分4*50米自由泳比赛中，所在的辽黑苏联队以2分31秒42的成绩打破原2分37秒16的世界纪录。	刘玉在女子游泳SM4级150米个人混合泳比赛中，以2分32秒14的成绩打破原2分41秒52的世界纪录。
	刘玉在游泳女子S4级50米仰泳比赛中，以43秒99的成绩打破	薄庆在F32级铁饼比赛中，以26.26米的成绩打破原23.12米的世界纪录。
	刘玉在女子S4级50米自由泳比赛中，以39秒47的成绩打破原41秒90的全国纪录。	孙利龙在男子游泳S13级50米自由泳比赛中，以25秒59的成绩打破原25秒95的全国纪录。
全国纪录	刘玉在女子S4级200米自由泳比赛中，以2分59秒54的成绩打破原3分07秒53的全国纪录。	周社岐在男子S4级50米自由泳比赛中，以38秒11的成绩打破原39秒21的全国纪录。
	孙利龙在男子S13级100米蝶泳比赛中，以1分04秒21的成	绩打破原1分04秒63的全国纪录。

细心的教练 贴心的小姐姐

2015年，关相南退役了。退役后的她不想离开自己热爱的泳池，于是决定当教练，帮助更多有梦想的残疾人实现人生目标。“我的孩子都有比较严重的残疾，他们比我更不容易，游泳这条路也更难走。”

今年19岁的伊思源在本届残奥会上获得了3金的好成绩，教练关相南和他一样自豪。“我当年从500多人里挑出了他，那时候他才14岁，四肢无力、活动受限，身体情况比別人严重。刚来的时候，他正是青春期，平时不爱说话，也不自信。”说起往事，关相南陷入回忆里。

“那时候的他既不自信也不愿意交流，我就会利用晚上的时间找他聊天，告诉他放平心态，并和他分享我的困难经历。”慢慢的，伊思源进入了状态，也越来越愿意和关相南分享自己的心理，总会在晚上找她聊天。

平时训练严格的关相南，在生活里是队里的贴心大姐姐。“每个队员来之前，我都会告诉他们，既然来了就好好练，不要和别人比，只和自己比。”每周，关相南还会组织队员们坐在一起开会，分享讨论一下各自的问题、说说自己的困难、分享一下开心的事。及时的沟通，让这个团队亲密无间。

培养大龄运动员为国出征

刘玉是关相南队里比较特殊的一个队员，“她加入游泳队的时候已经20多了，是我们队里岁数最大的，今年她已经32岁了。”关相南向生活报记者介绍：“但是她却一直在突破自己，进入国家队，还成为了世界冠军。”作为她的教练，关相南很骄傲也很自豪。

刘玉从小在孤儿院长大，患有先天性脑瘫，双腿无法自主站立。针对刘玉的情况，关相南有她自己的一套训练办法。“我先给她制定一个比较容易达成的小目标，然后给她设立一个又一个小目标，让她一点点实现。在这个过程中，她压力既不会很大，也不会觉得很辛苦，还容易积攒自信心。”很快，刘玉就在关相南的帮助下进入了状态。

“刘玉的身体比较瘦小，在训练中容易发烧。正常人下水会越游越热，而她会越来越冷。这就需要我想办法，不但要保持她训练跟得上，也要保证她的健康。”为此，关相南及时调整刘玉的训练内容。“她累了，我就会适量下降强度；她状态回来了，我再一点点加强度。”不但如此，关相南还会根据刘玉的需求为她拉伸和按摩。

“关教练训练我们时是一个十分严格甚至不近人情的铁腕教练，而她在生活中又是和蔼可亲的知心姐姐。她刚正不阿的性格我很喜欢，很敬佩。千里马需要伯乐，如果说我是千里马，那么关教练就是伯乐。以前的我只是个游泳‘小白’，当时练习游泳只是为了康复训练，但自从跟随了关教练，我的人生发生了翻天覆地的变化，是她使我更加坚强、自信、阳光，更使我成长为奥运冠军，真心的感谢她！”刘玉如此评价她的恩师。

生活报

记录时代风云 推动社会进步

2021/11/1 星期一 辛丑年九月廿七

中国日报刊例

主管/主办：黑龙江日报报业集团 出版：生活报社 国内统一连续出版物号：CN 23—0017 代号：13—37 总第11548期 今日12版

“双减”百万家长调查问卷，等您来答！

随着《黑龙江省关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的实施意见》的发布，“双减”政策在黑龙江落地。为深入了解我省“双减”落实的真实效果，龙头新闻·生活报现面向我省百万家长推出黑龙江省中小學生“双减”问卷调查，您的问卷答案将作为大数据提供给相关行政部门，作为今后“怎么减”“更好减”的有力依据！

参与方式：扫码下载龙头新闻客户端，打开后点击右下角“服务”按钮进入，点击“双减调查”进入问卷界面答题，答题结束点击“提交”即可。

扫码下载龙头新闻参与调查

违反33号公告规定将被依法处罚

最新通报：

●平房区发现2例阳性感染者

●平房区两小区调整为中风险地区

服务信息：

●哈市暂停各客运班线发车

●地铁1号线新疆大街等站停运

●哈市驾考业务暂停 恢复时间另行通知

影响：

●哈市中小幼儿园暂停线下教学一周 转为线上教学

黑河两渠道为在外地户籍人员恢复“绿码”

A02、03

我们“手拉手” 我们“心连心”

庆安县 万名党员进社区办实事 A05



哈尔滨医保恢复使用 购药小票有药品编码 更放心 新系统出院当场结算 真方便 A04

哈三中7人进全国中学生数学冬令营 “数学大神” 是这样玩转数学滴 A09

有难事找帮办

龙头新闻·生活报帮办记者团：	水电网购帮办李威兵 17800590259	民政帮办于海霞 17800590264
供暖帮办仲亮 17800590258	教育帮办吕晓艳 17800590263	社区帮办史天一 17800590267
旧改帮办梁晨 17800590256	医疗帮办周琳 17800590260	社区帮办肖劲彪 15590881052
出行帮办姜德谦 17800590257	旅游帮办薛宏莉 17800590261	首席帮办李丹 17800590268