

# 脑瘫后加入残疾人田径队 每天至少五个小时高强度训练 龙江籍运动员薄庆 奋力一掷 亚残运会夺银

生活报讯(记者刘维娜 李丹)23日上午,在杭州第4届亚残运会田径比赛场地黄龙体育中心体育场内,黑龙江籍运动员薄庆投出了46.56米的好成绩,摘得银牌。投掷台上,薄庆将紧握着投掷棒的右手高高举起,上半身微微后仰,伸出左手保持平衡,协同发力,大喊一声,将手中的投掷棒用力掷出,整个动作一气呵成。

## 脑瘫后 加入残疾人田径队

薄庆,1998年出生,5岁那年的一场变故改变了他的人生轨迹。“我父母领我体检时,发现我患上脑瘫,必须手术切除,否则可能危及生命。经过手术,瘤被成功取出,但不幸的是,术后形成了脑瘫。”薄庆告诉记者,从那以后因脑瘫引起的四肢不协调、行动障碍及言语表达障碍等问题一直伴随着他。

2016年,18岁的薄庆由哈尔滨市残联推荐加入了省残联田径队,“当时黑龙江省残联到各地选拔队员,我就试着报了名,没想到经过考核选拔,成功入选。”回忆起加入田径队时的情景,薄庆兴奋地说,“我很喜欢运动,但是身体受限,其他同学都能自由地奔跑,我却只能坐在轮椅上看着,心里一直很羡慕。”就这样,渴望像健全人一样参加运动的薄庆,成了黑龙江省残疾人田径队的一员,也因为这一选择,他的人生轨迹再一次发生变化。



图片由省残联提供

## 厚厚的老茧见证训练路

初到田径队的薄庆对新事物充满了好奇。在教练的介绍下,他了解了很多残疾人田径项目:轮椅竞速、轮椅标枪、轮椅铅球、轮椅投掷棒……通过教练的推荐和自己的反复思考,薄庆最后选择了轮椅铅球和轮椅投掷棒作为比赛项目。薄庆之前从未接触过任何训练,因此在训练中遇到了很多困难。首先就是力量训练这一关,“我自己无法行动,别说利用器械锻炼了,就是坐上去都得教练帮忙。”面对困难,薄庆没有气馁,“刚训练时我没有经验,连杠铃杆都拿不稳,稍微运动一下就会流很多汗,身上的衣服每天湿了干,干了又湿,双手也磨出了水泡,轻轻一碰就疼得不行。”虽然训练艰苦,但薄庆依然咬牙坚持,每天至少五个小时的高强度训练下,薄庆慢慢地可以自己练了,并且各项运动表现都获得了提升,他那布满厚老茧的双手就是这一路成长的证明。

体能训练跟上后,薄庆又遇到了新的难题。“投掷棒这个项目规则很严格,要求坐在投掷凳上时双腿不能接触投掷凳,在投掷时脚不能离开地面,投掷过程中臀部始终与垫子或座椅保持接触,直到投掷器械投出。而铅球的规则跟投掷棒又不同,投掷棒是用手指尖夹住球棒的一头用力地掷出去,铅球则是借助身体的旋转将铅球推出去,我本身身体就不协调,训练时总是不能按照要求完成动作,所以光是规范动作就练了很多次。”那时薄庆花了大量时间在比赛动作的训练上,别人训练时他跟着练,别人饭后休息时他则回到训练场早早开始训练。为了能够控制自己在投掷过程中不离开座椅,每次投掷前他都会在心里默默提醒自己不要离开座椅,调动全身可以调动的肌肉协同发力。在日复一日的反复训练中,薄庆终于掌握了两个比赛项目的动作要领,每次都能按照标准完成比赛动作。



## 崭露头角 屡创佳绩

2017年,薄庆报名参加了全国残疾人田径锦标赛。第一次参加比赛的薄庆虽然没有取得优异成绩,但这次比赛经历让他愈发振奋,归队之后的他更加刻苦地训练。“看到其他跟我一样的运动员通过刻苦努力取得了好成绩,我觉得我加把劲儿也可以。”薄庆说,经过不断努力,他的力量越来越大,投掷的距离越来越远,成绩也越来越好。2019年天津第十届全国残运会上,薄庆获得投掷棒金牌、铅球银牌;2021年西安第十一届全国残运会获得投掷棒银牌、铅球银牌;2023年巴黎世界残疾人田径锦标赛上打破男子投掷棒F32级世界纪录并夺冠。

比赛结束后,记者在场外见到了薄庆和他的教练张珩。张珩表示:“作为多次摘得金牌的薄庆来说,这次获得银牌对我们来说不是坏事,走下领奖台,我们将从零开始。”薄庆说:“回去后会更加努力学习训练,争取在2024年巴黎残奥会上把金牌赢回来。”

## 志愿者包饺子 给老人过节



生活报讯(记者于海霞)22日,在重阳节到来之前,哈尔滨四叶草志愿服务中心组织志愿者,为养老院的老人包饺子过节。当日7时,四叶草志愿服务中心的45名志愿者出发前往双城,来到咱爸咱妈之家,大家立刻进入状态,从揉面团、擀面皮,到包饺子、摆饺子,分工明确。

大家热情高涨,还有小志愿者帮忙端盘子传递面团,每个人的脸上都洋溢着喜悦。热汤饺子煮熟了,大家把一盘盘饺子摆放整齐,开始煮饺子。老人们准备了精彩的歌舞,和志愿者们一起互动,欢声笑语中,饺子也煮好了,看着老人们吃得开心,志愿者们更开心。图片由四叶草志愿服务中心提供

## 公告·公示

根据市政府关于历史遗留不动产办理的相关规定,现对以下房屋不动产现要让人及相关情况予以公示:

本人付力鸣(身份证号:230105199711220714)现为汇雄生活小区A1栋2单元903号房屋的受让人,原房屋所有人邹长利,已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有,协议编号:01110271844。本人自愿做出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途径合法,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生的任何纠纷由本人承担全部法律责任,与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

如对上述房屋所有权人存有异议的,请在此公示公告发布之日起15个工作日内,向哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室和哈尔滨市不动产登记交易事务中心道外二中心提出异议申请,请求暂缓办理《不动产权登记证书》相关手续。

哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室,地址:道外区兴业街157号409室;电话:87822575  
哈尔滨市不动产登记中心道外二中心,受理地址:道外区南直路703号,电话:87072843

## 公告

根据市政府关于历史遗留不动产办理的相关规定,现对以下房屋不动产现要让人及相关情况予以公示:

●本人董晓红(身份证号:232102197503293824)现为北树嘉园小区5栋2单元802号房屋的受让人,原房屋所有人赵江雷,已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有,协议编号:01110250826。本人自愿做出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途径合法,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生的任何纠纷由本人承担全部法律责任,与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

●本人宋春英(身份证号:230105199803122716)现为北树嘉园小区4栋2单元503号房屋的受让人,原房屋所有人辛淑珍,已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有,协议编号:01190051246。本人自愿做出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途径合法,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生的任何纠纷由本人承担全部法律责任,与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

●本人郭长英(身份证号:230105194512191321)现为北树嘉园小区5栋1单元801号房屋的受让人,原房屋所有人杨树春,已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有,协议编号:01110250643。本人自愿做出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途径合法,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生的任何纠纷由本人承担全部法律责任,与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

●本人杨伟秋(身份证号:230105197212041333)现为北树嘉园小区2栋1单元2504号房屋的受让人,原房屋所有人杨树春,已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有,协议编号:01110250643。本人自愿做出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途径合法,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生的任何纠纷由本人承担全部法律责任,与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

如对上述房屋所有权人存有异议的,请在此公示公告发布之日起15个工作日内,向哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室和哈尔滨市不动产登记交易事务中心道外二中心提出异议申请,请求暂缓办理《不动产权登记证书》相关手续。

哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室,地址:道外区兴业街157号409室;电话:87822575  
哈尔滨市不动产登记中心道外二中心,受理地址:道外区南直路703号,电话:87072843

## 生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅  
刊登 84681180  
电话 15004697804

总投资 8亿元!

# 我省再添一处 大型果蔬生鲜交易中心



生活报讯(记者仲亮)23日上午,兰西哈达农产品国际物流园项目奠基启动仪式在兰西县榆林镇哈达农产品国际物流园举行。

据了解,该项目由地利集团投

资建设,兰西县哈达农产品国际物流园项目约占地22万平方米,计划总投资8亿元,分二期实施。主要定位为规模适中、品类精优、功能完备、运行先进、高标准数字化,服务于黑龙江省中部地区、辐

射全省,直供布拉戈维申斯克、符拉迪沃斯托克等城市的国际农产品物流园区。

项目建成运营后,将成为哈尔滨北部最大的水果、蔬菜、生鲜交易中心、价格形成中心和信息传

播中心,将成为具有理货、储藏、加工、配送、结算、科学管理和配套服务的国际化、现代化的农产品物流园区。年交易量可达150万吨,产值120亿元,上缴利税6000万元,带动就业2万人。

## 哈尔滨市第九届 亚冬会执行委员会(临时) 在“亚冬大厦”揭牌

生活报讯(记者梁晨)23日,哈尔滨市第九届亚冬会执行委员会(临时)从友谊宫搬迁到“亚冬大厦”新址,并举行哈尔滨市第九届亚冬会执行委员会(临时)、中国共产党哈尔滨市第九届亚冬会执行委员会临时委员会揭牌仪式,标志着哈尔滨第九届亚洲冬季运动会筹办工作进入新的历史阶段。

据了解,本届亚冬会旨在践行“冰天雪地也是金山银山”发展理念,大力弘扬北京冬奥精神,高质量高标准完成各项筹办任务,把亚冬会办成一届精彩、圆满、绿色、廉洁的亚洲冬季体育盛会。

从2023年8月1日至今,亚冬会筹办工作专班已经工作80余天。围绕办会总目标,专班全面落实省委、市委办会要求,认真履行七项工作职责,严格执行四项闭环工作机制,全力确保筹办工作高质量高效推进。入驻“亚冬大厦”后,站在重要历史节点,执委会将继续传承奥林匹克精神、发扬斗争精神,踔厉奋发、勇毅前行,以百倍努力、万份干劲办好第九届亚冬会,办成党中央期许的盛会、全省全市人民期待和梦想的盛会,实现“办好一次冰雪运动盛会,做强一个冰雪经济大省”目标。

## 哈市交警开展冬季专项整治 核定8人挤进9人 司机被罚200元



交警部门提供

生活报讯(记者何兴丽)近期,哈市公安局交警部门全面开展冬季突出违法行为专项整治,重点取缔超员、超载、闯红灯、无牌无证、酒驾等交通违法行为。10月21日、22日,全市共取缔酒驾违法50余件、货车闯红灯30余件。

行动期间,交警松北大队警力在世茂大道和阳明滩大道交口处,发现黑A719X\*号面包车行驶轨迹异常,车辆加速、制动时较为“费

劲”,并且车内人头攒动。执勤交警立即上前拦截,看到车内有四名乘客挤坐在最后一排。经查,该车核定载客人数8人、实载9人,超员1人,车内人均均为周边务工人员。民警对司乘人员教育后,给予驾驶人200元罚款的处罚。

此外,韩某驾驶车号为黑A8L75\*号轿车经过兰河大街与萧红大道交口时,因无证驾驶被交警呼兰大队取缔。经询问得知,韩某今年25岁,平时喜欢驾驶车辆,但苦于没有驾驶证,便动了“歪脑筋”,用网购来的假证在被查当日去租车公司租赁车辆,没想到晚上就被交警查处,而其所驾车辆还涉嫌逾期未检验。最终,交警部门对其作出罚款2200元、行政拘留10日的合并处罚,针对韩某使用假机动车驾驶证的行为,移交至呼兰公安分局进一步处理。

## 今日霜降 最高温明显偏高

我省已进入气象学意义上的冬天

生活报讯(记者李威兵)“天上繁霜降,人间秋色深”,二十四节气的第十八个节气——霜降到了。其实,霜并不是天上降下来的:云雾,雨之征也,夏则为露,冬则为霜,温则为雨,寒则为雪,雨露冻凝者,皆由地发,非从天降。这形象地诠释了气温降低后,空气中的水蒸气凝结在物体表面的现象,也从侧面印证了随着霜降的到来,天真的冷了,此时我省已经进入气象学意义上的冬天。

与常年的霜降首日对比,今年最高气温明显偏高。寒冷可能迟到,但绝不会缺席,正如诗中所说:“气当霜降十分爽,月比中秋一倍寒”,此时还是要注意保暖。

本周哈市以晴或多云天气为主,无明显降雨。24白天和25日傍晚至夜间,受弱冷空气影响全市自西向东有零星阵雨,降雨不明显,预计降雨量为0.1~0.5毫米,25日夜间局地可能伴有雨夹雪;本周其他时段全市以晴或多云天气为主。

本周气温先降后升,昼夜温差大。25~27日受冷空气影响气温逐步下降,降温幅度8℃左右,26~27日最

最高气温降至8~10℃,最低气温降至-7~-1℃;28~29日气温略有回升,29日最高气温15~17℃,最低气温3~9℃。

24日、29日午后风力较大,平均风力3~5级,最大阵风6~7级;本周其余时段风力不大,白天平均风力2~4级,夜间1~2级,夜间至上午时段局地易出现雾。

哈市天气预报,24日白天:东部(木兰、通河、依兰、方正、延寿、尚志、五常)多云有分散性阵雨,其他地区多云;西南风2~4级;最低气温东部3~5℃,其他地区6~8℃,最高气温18~20℃。

24日夜间至25日白天:全市多云,偏西风2~4级;最低气温五常、尚志、依兰3~4℃,其他地区-2~2℃,最高气温14~17℃。

25日夜间至26日白天:25日夜间东部(木兰、通河、依兰、方正、延寿、尚志、五常)多云有分散性阵雨,山区半山区可能伴有雨夹雪,其他地区多云;26日白天全市晴,西北风2~4级;最低气温-2~2℃,最高气温9~11℃。

## 为冰城留守儿童送温暖义卖会 图书文具手工画 市民慷慨解囊



哈师大附中提供

生活报讯(实习生王琪 记者吕晓冰)22日上午,由哈师大附主办的为冰城留守儿童送温暖第三届“爱在金秋”志愿义卖会,在凯德广场学府路店一楼大厅举行。一上午,售出图书、文具、玩具等义卖品及现场捐款总计现金15922.05元人民币,善款将全部用于购置物资,捐赠给需要的留守儿童。

记者在现场看到,各义卖学生团队纷纷把带来的图书、文具、玩具、小饰品、手工画、笔筒、相册、陶瓷杯、闹钟、字帖、明信片、橡皮等各色义卖品摆

放在桌子上、地面上,学生们使出浑身解数向客人叫卖着。志愿者服务队的同学们也都各司其职,分工明确,承担起了揽客和对接其他学生团队的工作。此外,为了增强义卖吸引力,校街舞社、爱乐社、说唱社等社团的同学们精心准备了极具特色的文艺演出,引得路人连连驻足。

负责捐赠箱的志愿者同学也十分积极,他们即积极义卖又主动捐款,还鼓励路人捐款献出爱心,不少市民纷纷慷慨解囊。

随着活动的进行,购买的人也越来越多,很多师大附中的同学也参与到志愿者的行列中。他们引导顾客购买,很多人还主动购买物品。现场购买的同学说:“我觉得这次义卖活动非常有意义,不仅能献出自己的爱心,还让同学之间的距离变得紧密。”

# 重阳节 老人乐享 DIY



生活报讯(记者于海霞)

10月23日,农历九月初九,又是一年重阳节。我省各地通过开展丰富多彩的尊老敬老活动,传承弘扬敬老爱老传统美德,为老人们送去关爱和祝福。

当日,哈尔滨市第一社会福利院组织了重阳节百家宴主题活动,在满屋菜香中,邻里节百家宴活动正式开始,大家一边品尝着邻居的手艺,一边欣赏乡亲们精彩且接地气的才艺展示,席间,老人们唠着最贴心、最温暖的家常。用最“烟火气”的方式将“小家”汇成“大家”,让大家都感受到了别样的亲情。

图片由省民政厅提供