

2025年全国特奥地滚球男子单打金牌获得者韩旭

一个“唐氏儿”用16年特奥赛场回报母亲

实习生徐继辉 生活报记者刘维娜 李丹

在刚刚结束的全国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会中,哈市32岁的唐氏运动员韩旭夺得了2025年全国特奥地滚球男子单打金牌、男子双打金牌和团体铜牌的好成绩。聚光灯下,韩旭激动地将奖牌咬在嘴里,脸上洋溢着纯粹到极致的喜悦。面对记者的镜头,这个身高一米五多的小伙子脱口而出:“妈妈,我得冠军了!我很激动!”多年来韩旭在母亲郝雅杰的陪伴下参与了多项特奥项目,在轮滑、滑冰、足球、篮球等多项赛事拿到优异成绩。这一枚枚奖章背后,不仅代表着一位唐氏运动员在特奥赛场上的千锤百炼,更是镌刻着母亲三十余年如一日的坚守与陪伴。近日,记者采访了韩旭、郝雅杰以及特奥滚球教练陈小亮,了解韩旭的特奥成长之路。



不盼出人头地 只愿陪他把路走稳

韩旭生于平房区一个普通家庭,三个月大时,一纸体检报告打破了全家的平静,他是唐氏综合征患者,发育缓慢、性格内向、平衡协调能力很差,这些标签成了他童年最初的注脚。母亲郝雅杰至今记得,韩旭小时候胆子小到了极点。“当时有个比他还小的小朋友来家串门,他靠着墙一动也不敢动”。看着孩子自闭的样子,郝雅杰心里急得发慌。“当时我跟丈夫商量,以后不能让韩旭总在家待着,一定要让孩子多往外走。”郝雅杰回忆道。从那以后,郝雅杰夫妻常常带韩旭外出运动,韩旭的童年就此与运动结了缘。“韩旭小时候什么运动都愿意参与,单板车、轮滑、街舞、游泳等,只要他喜欢,我都会支持他。韩旭从小肌张力弱,智商就跟几岁小孩一样,有些动作同龄的孩子一堂课就能学会,而韩旭需要四到五天,但他从来没叫过苦,我真的很心

疼他。”为了能够陪伴在韩旭身边,49岁时郝雅杰提前退休,“当时提交报告的时候,我就想着多陪陪他,他走到哪,我就跟到哪。”郝雅杰说,那些年,母子俩的足迹遍布哈尔滨的各个训练场。2010年,16岁的韩旭在妈妈的陪同下,走进了哈尔滨市残疾人康复托养中心,在康复中心的日子,韩旭又接触到了特奥运动:足球、篮球、轮滑,每一项都让韩旭着迷。教练悉心指导,韩旭就拼尽全力练习,哪怕比别人慢,也从不偷懒。他用拼搏的青春在特奥的赛场上收获了诸多的荣誉,累计在5个项目中拿下了9金7银4铜的优异成绩。“我的想法很简单,我没有想过让韩旭出人头地,我只想安稳地陪他走过这一生,经过这么多年的锻炼,他得到不少荣誉,作为母亲我为他骄傲。”郝雅杰坦言道。



结缘地滚球 酷暑寒冬里的执着坚守

2024年,韩旭被特奥滚球项目的省队选中,正式开启了他的特奥滚球职业生涯。对于韩旭而言,特奥滚球还是一个全新的领域。“我们的滚球项目是在一块4米宽、20米长的地毯上进行的运动,白色目标球与4红4绿8个大球构成了比赛的核心,有点类似于冰壶,谁的球离目标球越近越多,得分就越高,一球一分”。陈小亮向记者介绍。

“因为韩旭就像几岁小孩一样,所以他初学时是很困难的,指导其他队友可能说一两遍就能执行,但跟他解说战术,他会非常不解,最开始的时候投球得远近他都分不清。”陈小亮坦言。虽然历经挫折,但多年的运动经验早已养成了韩旭坚韧的性格,“韩旭的优点就

在于他的性子很稳,从不急躁,你告诉他什么就做什么,他会非常认真地完成老师的任务。我们每天的训练时长还是挺久的,周一到周五,每天4个小时,晚上吃完饭,当其他队员都累得不想动,他会自己提着球去训练场,天都黑了,自己才提着球回来。我觉得这份韧性和超强的执行力,是他最宝贵的优点。”

地滚球的训练场地设在康复中心三楼的花厅,那是一个四面全是玻璃的阳光房,寒暑气温的差异让训练的艰苦远超常人想象。“夏天外面热,屋里就更热。到了冬天,室内温度只有十多摄氏度,寒风透过缝隙灌入,队员裹着羽绒马甲都会很冷,韩旭也会坚持训练。”



从全锦赛摘银到全特奥会夺金

2024年7月份,芜湖全国锦标赛,韩旭迎来了他的地滚球首秀。这是郝雅杰第一次现场观看儿子的地滚球比赛。那次比赛,韩旭拿下了个人、双打和团体三块银牌,虽未夺冠,但他在赛场上的专注与坚持,让陈小亮看到了无限可能:“平时训练他的成绩不是特别突出,但比赛时总能发挥得很好,这和他的刻苦和稳重分不开。”韩旭下定决心,跟妈妈许下承诺:“我得给你拿块金牌回来。”郝雅杰听着儿子的话百感交集,既有对韩旭的欣慰,也有对他刻苦训练的心疼。

2025年的第九届特殊奥林匹克运动会上,韩旭成功晋级决赛,“半决赛的时候,韩旭对阵外省选手,他连续打出两局4:0的完美比分,之后又以一局2:0锁定胜局,对方最近的球也没有他最远的球靠近目标球。”陈小亮激动地说,“决赛时他更是超常发挥,把平日里比他练得好的队友都赢了,在他身上我看到了

厚积薄发这个词的具象化。”最终,韩旭靠着刻苦的训练经验拿下了男子单打金牌、男子双打金牌和团体铜牌的好成绩。这些年,在妈妈、教练、市残联和区残联等相关部门的陪伴帮助下,韩旭不仅获得了荣誉,在生活中也完成了蜕变。“运动给予韩旭最大的帮助是自信,现在他很阳光,不像原先那么胆小。平时在家,他不仅能捡桌子、刷碗,游完泳,还会自己分类衣物、手洗袜子并晾干,去出行时,还会给我拍照,沟通和沟通能力都有了质的飞跃。”郝雅杰笑着向记者分享道。

“我还要继续训练,继续参加比赛!”韩旭的声音坚定而有力。这个曾经胆小怯懦的唐氏孩子,在母亲的守护、教练的指导、市残联和区残联的帮助和自身的拼搏下,在特奥的赛场上,闯出了属于自己的广阔天地,相信韩旭今后定会书写出更加精彩的人生篇章。 图片由受访者提供

公告 根据政策规定,对哈尔滨客运段劳动服务公司(哈尔滨龙华工贸有限公司)、哈尔滨客运段列车列员服务队下属职工公告通知如下:

自2026年2月1日停止办理改革资金支付手续。请上述职工于2026年1月21日前按规定办理相关手续。逾期未办单位将采取回收改革资金等措施,届时一切后果由失业职工自行承担。

失业职工名单: 哈尔滨客运段劳动服务公司(哈尔滨龙华工贸有限公司)王立平(23010519570211****)、郑玉斌(23010319670217****)、王盛林(23010519670423****)。

哈尔滨客运段列车列员服务队史亚杰。 联系人:邵喜权 18245190797 哈尔滨客运段劳动服务公司(哈尔滨龙华工贸有限公司)

哈尔滨客运段列车列员服务队 2025年12月20日

诚聘 哈尔滨卓易科技开发有限公司是一家专业致力于安防产品、家庭防盗报警系统设计安装企业。

公司承接 闭路监控,远程监控,门禁系统,停车场一卡通,入侵防盗系统,防盗报警,视频会议、公共广播,楼宇对讲,电子显示屏等智能建筑弱电系统的工程设计与安装。

应用场所 政府机关、银行、公共交通、体育场馆、学校、商场超市、小区、娱乐场所及公共建筑设施场所。

公司拥有专业的销售团队,及在安防领域具有深厚技术力量和专业施工队伍。坚持以“以人为本,科学经营”的管理理念,以“用户至上,信誉第一”的优质服务赢得了广大客户的认可和信任。

招聘:技术实习生10人 岗位要求:

- 1. 监控、计算机及办公设备安装调试。 2. 有责任心,良好的沟通能力。 3. 工作认真,态度端正。

薪资待遇: 2800-3500元/月,试用期6个月,试用期转正缴纳五险。

地址:哈尔滨市南岗区南通大街258号船舶电子大世界西区356室 联系人:张经理 电话:15945696495

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103室 刊登 84681180 15004697804 电话 13613600156

敬告客户 刊例广告请通过以下官方渠道办理并签署相关协议:1. 拨打本报广告部电话:15004697804 2. 发送邮件至:13613600156@163.com 3. 第三方中小商家本报提供第三方平台刊登,引发的纠纷由客户自行承担本报不承担法律责任,或在本报刊登广告时,因客户未及时提供有效联系方式,导致本报无法联系,本报不承担法律责任,即本报不承担因客户未及时提供有效联系方式而产生的任何后果。

高校学生集体退演出服事件频发

“无理由”不是“无底线”,别把好规则玩坏了



忧天,而是见微知著。 追根溯源,学生出此“下”策,既是卑劣之“下”,也是无奈之“下”。因为这些学校和院系其实是将演出的成本转嫁给学生,而对于并无收入来源的学生而言,为了这一次性的展演活动,花百十来块钱购置可能再无用途的服装,也确实会觉得不值,所以才会祸水东引、殃及池鱼,让无辜的商家来替自己“买单”。可以说,从校方到学生,都只有满满的利益算计,而没有起码的道义坚持。

制度和规则的制定,应该是对双方都公平、都有制约。保护一个群体的权益,不能以损害另一个群体为代价。可以说,七天无理由退货的初衷是好的,能够降低消费者的购物风险,提升消费体验,而消费者放心大胆购买,也能够促进商家的销售。但一个制度和规则的好坏,往往取决于下限的那块短板。无论是“七天无理由退货”还是之前没被平台取消时的“仅退款”,都被那些喜欢投机占便宜的“羊毛党”给玩坏了。就像道德哲学家安尼特·拜尔说的:“对各种信任钻研最勤的专家不是道德哲学家,而是罪犯。”比如熟悉数码圈的朋友应该都知道“摸摸党”,指的是经常购买某一产品后,使用七天内无理由退货的人群,他们之所以让人深恶痛绝,就是因为他们的“揩油摸摸”之举,不仅损害了商家利益,也常给其他消费者带来“买新机买到二手机”的不良体验。还有公开数据显示,电商女装退货率高达50%至60%,直播的退货率甚至达80%以上。为防止部分消费者“蹭穿”后退货,逼得许多商家只能采用“巨型吊

牌”“密码锁”的对策。因为信任缺失,最终推高的是商家和整个社会的额外成本。

就我个人而言,网购这些年,迄今为止从来没用过“七天无理由退货”。其中并不是没有尺码不合或到手后并不喜欢的情况,但一来我秉性嫌麻烦,不喜折腾,二来我觉得成年人要为自己的决策失误“买单”。当然,这只是我自己的习惯和观念,并不认为所有人的消费理念和行为都该如此。但有一点我觉得应该明确,那种明显的“蹭穿”“蹭用”“恶意退货”,占便宜牟利甚至诈骗的行为是应该受到社会和法律的唾弃与惩戒的。

最近就看了一条颇让人义愤的视频:一个自称女大学生的旅游者,在景区找摄影师拍照,说好20元一张,最后挑了45张,又讨价还价,摄影师最终收了地488块钱。可在摄影师将照片导到其手机上,女生付完钱离开后,过了一段时间又返回来找摄影师,说照片不喜欢都被自己删了,又说自己是大学生来旅游的,没钱吃饭了,要求退款。明眼人都可以看出,这很可能是将照片转移后想要“白嫖”。好在无论是摄影师还是被她叫来的警察,都没有支持她的无理要求。因为没有正规媒体介入调查,我也不好完全判断视频内容的非真假。但在现实生活中,类似这样无耻无赖的“白嫖党”,确实屡见不鲜。对这种人的放纵,无疑是对诚信经营者的不公。

所以我们必须明确,七天无理由退货,绝不能变成无底线退货,要清晰界定合法合理的消费维权与打着“无理由”幌子行诈骗之实的恶意行为。

“爱你老己”藏着年轻人对生活最温柔的期许

外求索”,追求被他人认可,追求社会地位和外部成就,甚至用最高标准苛责自己,将自我价值捆绑于外界评价之上。

考试失利先骂自己“真没用”,仿佛一次失误就否定了所有努力;求职落选先自贴“失败者”标签,反求怀疑自己的能力;就连发一条朋友圈,都要反复斟酌别人会怎么看……这些时刻,自己都忘了,自己才是最该被看重和善待的人。

这样的心态不仅把本应善待的自己弄得疲惫不堪,而且容易陷入长期的自我批判和精神内耗中,有的人甚至因此躺平,用摆烂来对抗内心的焦虑。

实际上,我们与自己的关系是生命中 longest、最重要的关系,从呱呱坠地到白发苍苍,自己永远是不

离不弃的陪伴者,最坚实的依靠也是自己。要处理好与他人、与外部世界的关系,先要处理好与自己的关系。先学会爱自己,才有底气和智慧爱他人、爱世界。

而“爱你老己”看似只是个热梗,却体现了从“向外求索”到“向内关照”的转变,通过一顿热饭、一杯奶茶、一句自我鼓励等微小而具体的自我关怀,表明年轻人期待与自己重塑一种健康关系,与自我和解,走出内耗泥潭,学着向内扎根生长。

这是一种低成本的自我疗愈,不需要昂贵的礼物,不需要复杂的仪式,只需要多给自己一点包容和肯定。学会与自己相处,接纳并不完美的自己——接纳偶尔的懒惰和犯错的自己,接纳自己并非无所不能。从“渴望他人认可”到“成为自己的靠

山”,积蓄能量成为更优秀的自己。当然,爱“老己”并非溺爱自己,不是犯了错就找借口,不是遇到困难就退缩,也不是异化成为只爱“老己”的精致利己主义。真正的自我关怀应是促进成长,成为最好的“老己”。

它是熬夜加班后允许自己睡个懒觉,而不是一整天躺平荒废时光;是工作受挫后给自己买块蛋糕来安慰,而不是借酒消愁麻痹自己。平衡自我关怀与社会责任,在爱“老己”时也爱别人、爱世界,将自爱的能量转化为连接社会、承担责任的能力,依然是我们努力的方向。

“爱你老己,明天见”的梗,藏着年轻人对生活最温柔的期许。愿我们都宠坏自己,在纷繁复杂的世界里好好爱自己,活出自在从容,好好奔赴属于自己的未来。 据《新京报》