轮椅上的重生

“如果脚下能够畅通无阻，轮椅也能天涯漫步。”

31岁的克雷·朋措旺加扎着小辫，穿着时尚。与记者对坐聊天，他用双手紧紧包裹住手中的玻璃杯，随着指尖晃动，杯中的柠檬片起起伏伏。

柠檬，甜中带酸，酸中带涩，回味悠长。仿若克雷·朋措旺加这十年走过的路。

而路伸向远方，生活在继续，轮椅上的路，也要体面而有尊严地走下去。

“地震”式人生

克雷·朋措旺加老家在青海省玉树藏族自治州囊谦县毛庄乡，受伤前，这个身高超过1米8、阳光帅气的康巴汉子是当地的一名导游，每年夏季，家乡美如画的草原和独具神韵的尕丁寺是他最爱的地方。

2011年3月，从家乡去往州府结古镇的路上，一场车祸导致他脊髓损伤，他再也站不起来了。

“当时我就晕过去了，醒来时只是感觉腿麻，使不上劲，根本没想后果这么严重。”克雷·朋措旺加说。

2天后，旺加在四川华西医院接受了手术，此后便是长达半年的恢复治疗。

“2010年的玉树大地震我幸存了下来，没想到一年后的一场车祸却改变了我的人生，这对我来说更像是一场地震。”

见过刚出车祸时父母的无数眼泪，不敢用太多时间去悲伤。旺加说，他深知，如果自己因为残疾而跌入谷底，父母承受的痛会是他的双倍。

为人子女，他不舍得用自己的伤痛做刀刃。

旺加开始积极自救。在华西医院，在康复师指导下，旺加每天都坚持做康复训练。渐渐地，他学会了自己穿衣，如何从床上转移到轮椅上，下身没有任何知觉的他也学会了怎样处理大小便和应对并发症等。

2018年，在当地政府支持下，旺加在玉树成立了“玉树州脊髓损伤者希望之家”。

“希望之家”现有成员65名，年龄在13岁至65岁之间。他们中有六成是因玉树地震导致的脊髓损伤。

有尊严地活

为了让自己未来多一份保障，旺加选择了读书。2012年，他去了四川成都一家职业学校，读数字艺术。

“我喜欢电脑和传媒方面的东西，读书会让我心灵开阔，融入社会，也让自己从负能量的空间里走出来。”旺加说。

上学期间，他收获了很多善意。学校的师生们给予了他特殊的关爱，学校在所有路口修建了无障碍通行道，还专门为他安排了一间单人宿舍。旺加所在的班级仅20余人，还成立了“爱心团队”负责帮助他上下学。

这些温暖的收获鼓励着旺加，成为他生命中的养分。

毕业后，旺加先是游学德国，一边学习旅游管理与商务培训，一边学习残疾人生活重建与康复。从欧洲到美洲再到亚洲，虽然不能像别人那样行走，但他却在两年多时间里游历了三大洲的十个国家。

这些改变都抚慰了父母，旺加的人生已在“地震”后“重塑”。

“在很多人印象中，残疾人往往缺乏自主能力，是邋遢的、不体面的。我发起了拍写真集的活动，想要促使大家‘接受自己’。”

那次写真活动让他印象深刻。一开始伤友们都在躲避镜头、畏惧镜头，旺加一一帮助他们克服心理障碍。

当照片出来后，看着相片里那些帅气的样子，很多人都落泪了。

“照片上留下的不仅是容颜，还有体面和用自立自强赢得的尊严。”旺加说。

轮椅篮球队

脊髓损伤者是公认的肢体残障中最具康复价值、最具社会价值创造潜能的群体之一。如果能在早期通过生活重建协助他们开发潜能，就能在最大程度上促使这些伤者重回生活正轨。

对残疾人来说，最怕是“心残”，所以旺加不光帮助其他伤友解决现实问题，还关注着他们的心理健康。

体育，成为重要的抚慰人心、催人向上的力量。让轮椅上的重生，更加有力。

“希望之家”成立了7人组成的轮椅篮球队，闲暇之时，玉树州第四民族高级中学校方还为他们提供室内篮球场，大家坐着轮椅相互切磋，强身健体的同时忘记伤痛。

50岁的藏族队员白周是篮球队主力，家住玉树州娘拉乡，曾是一名民办藏文教师，2007年的一场车祸让他失去了双腿。

“我有三个孩子，出事时最大的儿子才13岁，那时我每天都很痛苦，但后来，大家相互鼓励，我走过了最黑暗的时刻。”白周说。

现在打篮球时，白周依然带着导尿管。

2019年11月17日，20名伤友在志愿者帮助下，坐着大巴去了西藏。在拉萨，他们和当地轮椅篮球队切磋，互相打气鼓励。

儿时，旺加也喜欢踢足球、打篮球，美丽的囊谦草原是他最理想的运动场地。

“如今坐着轮椅，我从1米8的身高变成1米5的视角。但我们彼此成为互相的腿和依靠，这是体育的力量。”

涅槃重生

虽然无法站起来了，但旺加觉得自己是个“幸运的人”。因为在医院的照顾和多年学习下，他明白了怎样实现生活自理。可是有很多脊髓伤友都不懂得如何去打理自己的身体。

旺加不忍心看着那些伤友挣扎，每年7月初，在广阔美丽的巴塘草原上，旺加都会请来自四川、青海等地的老伤友、心理培训师等参加康复训练夏令营。

“很多患者需要家人照顾，但我希望把专业护理知识分享给他们，尽自己最大的努力做一些改变。”旺加说。

如今，温馨的环境让“玉树州脊髓损伤者希望之家”成为伤友们的第二个家，在那里不仅可以煮咖啡，烘焙西点，还可以制作手工艺品。

希望之家墙面上部陈列着大家做的藏饰工艺品、玛尼石刻等，他们也和当地一些合作社合作代销产品，很多患者在重拾生活信心之余还有了收入。

面对困境，旺加不但选择直面，还收集了许多羽毛，为他人编织翅膀。

“扎曲河畔，彩虹桥边，康巴风情街上……”

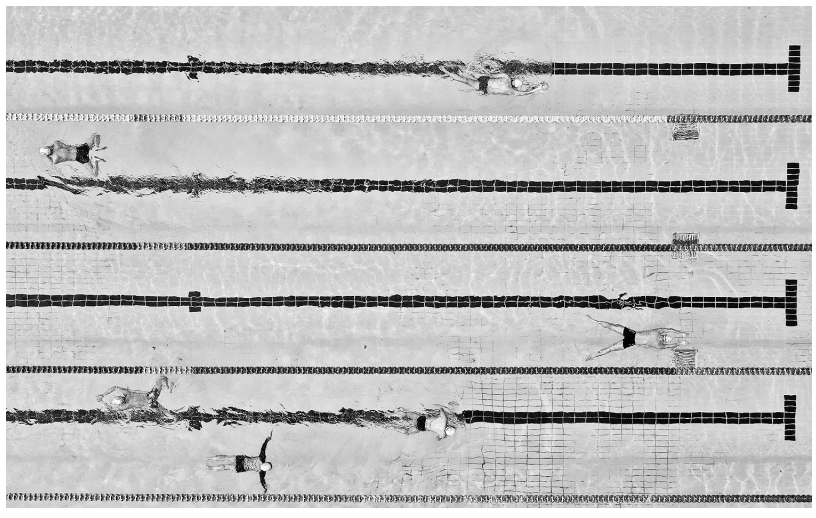
旺加喜欢用这样的语言，向人们介绍“希望之家”所在的位置。

希望之家位于玉树最繁华的康巴风情街，这里号称“玉树的外滩”。在这片曾受到重创而浴火重生的土地上，一个美丽的高原城市已然崛起。

这种崛起，充满力量，生生不息……

据新华社

健身抗疫不放松



广州市体育局近日发布《关于印发体育场馆复工复业工作指引（第一版）的通知》，按下体育场馆复工复业“启动键”。全市体育场馆开始分区分级有序有限开放，场馆采取预约制、限定接待人数、测量体温等引导管理措施。人们以各种方式健身锻炼，提高免疫力，享受春光。

市民在广州西郊泳场畅游（3月26日无人机拍摄） 据新华社

葡萄牙体育俱乐部宣布降薪

据葡萄牙卢萨通讯社消息，葡超联赛球队葡萄牙体育俱乐部的球员将降薪三个月，降薪幅度40%，以帮助俱乐部减少因新冠肺炎疫情造成的财务损失。此外，俱乐部董事会成员也将降薪50%。

葡萄牙体育是葡萄牙三大足球俱乐部中第一家宣布降薪的。据报道，暂列积分榜首位的波尔图和上赛季葡超冠军本菲卡也在考虑实施类似的降薪计划。

葡超联赛从3月12日起无限期停赛。目前联赛还剩下10轮，葡萄牙体育暂列第四名。 据新华社

冬奥会张家口赛区：

建设以快补晚 力争如期完工

记者日前采访了解到，近一个月时间北京冬奥会张家口赛区在建项目复工量超过半数，各个施工单位正加班加点、以快补晚，力争确保冬奥建设项目高质量如期完工。

太子城冰雪小镇项目是2022年冬奥会张家口赛区核心区重点工程，总占地面积2.89平方公里，总建设规模达120万平方米，涵盖了冬奥颁奖广场、国际会议中心、冰雪特色配套区等建设内容，冬奥会期间51块金牌将在小镇的颁奖广场颁发。

“项目复工后，我们严抓生产和防疫，一点都不敢松懈。”建设方中赫太舞（张家口崇礼）文化旅游有限公司工程总监许宝强说，项目通过分区管理，避免了工人大范围流动，并严格按照疫情防控方案部署了健康监测、消毒、餐饮保障、交通限制和实名制管理等措施。

在该项目第五工区施工现场，施工人员正在进行钢结构、幕墙和土建的粗装修施工。生产经理张天威介绍说：“这个工区主要负责冰雪会堂、会议中心及800人剧场的建设任务，4月1日复工以来增加了施工机械和劳动力赶工，同时采取夜间加班方式增加劳动作业时间，以弥补工期损失。”

核心区建设如火如荼，冬奥保障项目也在加速推进。位于张家口市经济开发区的河北华奥医院项目（含张家口市第二医院创伤诊疗中心）是北京冬奥会张家口赛区76个冬奥保障项目之一，冬奥会期间这里将承担运动员、游客的创伤急救、重症医疗、中转服务等保障服务，是今年最早复工的项目。

中建八局河北华奥医院项目负责人顾立影介绍说：“3月复工以来，我们制定了点对点包车、为工人提供交通补助等措施确保项目如期推进。目前主体结构已经完工，装饰装修工作正在有序开展，人员进场及材料进场满足了项目各项需求。”

据了解，张家口赛区76个冬奥保障项目目前已完成36个，其余40个项目根据建设工期及疫情防控形势，均已有序稳妥复工建设。包括核心区项目在内的所有项目都将在4月实现复工，并于今年全部完工。 据新华社

一比利时足球运动员因违反隔离政策被罚款

据外媒13日报道，因为违反新冠肺炎疫情期间隔离政策而聚众烧烤，比利时标准列日队球员乌拉雷被当地警方罚款。

此次烧烤聚会一共包括乌拉雷等5人，地点位于距离列日60公里的哈瑟尔特市。当地警方对聚会的5人每人罚款250欧元（约合人民币1924元）。

乌拉雷在接受当地媒体采访时表示：“我们并没有组织大型的聚会，很明显邻居报了警。我很理解警方的做法，不过我觉得他们也不应该过度执法。”

乌拉雷现年24岁，在加盟标准列日队之前他曾效力过布鲁日、沃特福德等队伍。

据新华社