

而滑雪则是一个人在战斗。”杨洪琼说，刚进队时，跟她同一批的队员滑四到五圈就能超她一圈，3个月试训期结束后很有可能被淘汰，于是她拼命练习。正式训练的前两个月，她每天顶着烈日坐着轮椅拿着两根棍子干划。集训地有个坡道，她上坡都费劲，还常常把棍子插到轮子里面，重重摔倒后被轮椅压住，有时候在平路上滑着又冲到了草丛里。

11月，她开始了正式的滑雪训练。因时间紧迫，杨洪琼的训练强度也逐渐加大。刚开始时，她上午、下午各练1个半小时。后来，每周三、周六加练，一个上午要滑够2.5~3个小时或者35~40公里才休息。杨洪琼挺过了夏训时30多度的高温，也熬过了冬训时零下20多度的严寒。

“衣服不敢穿太厚，不然动作打不开，穿太薄又冷。”有一次，杨洪琼摔跤之后起不来，等着教练来拉，中间她就一直趴在雪上，手都冻得没有了知觉。训练期间，杨洪琼一不小心就摔进雪坑、雪沟里，雪板都摔折了。教练说：“这个地方都让你摔出坑了你还不摔。”杨洪琼不服气地“顶”了回去：“哪里摔出坑，就要把哪里练平。”因训练中经常摔跤，每天必摔一跤，教练还给她起了个外号“杨每跤”。

2019年3月，杨洪琼把肘关节摔成了骨裂，休息1个月，她回到了滑雪队。尽管手还有痛感，为了不和其他队员拉开差距，她忍痛坚持训练。刚入队时，她手上的力量不够，就利用晚上的时间通过拉皮筋或挥雪仗来加强力量。如今她的肌肉已很结实。

4年下来，杨洪琼抱着勤能补拙的心态，靠着勤奋弥补先天的不足，她勤练、苦练。日积跬步，终至千里，她在队里的排名逐步上升，长期名列前茅。

## 从“倒数第一”到“正数第一”的逆袭

即便杨洪琼辛苦付出，成功也没有轻易到来。

2021年，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举行。受新冠肺炎疫情影响，滑雪队近两年几乎没参加过大型比赛，杨洪琼非常珍惜这次与对手切磋技术的机会，一口气报了3个项目，但因为临时出了状况，没能进行场地适应性训练等原因，3个项目她都拿了倒数第一。

这次比赛给了杨洪琼重重一击。“我开始怀疑自己的坚持和选择是不是错了。每天一想到要训练就非常难受，连呼吸都很沉重，回到房间里盯着天花板一夜到天亮，身体和心理双重崩塌。”这种状态杨洪琼持续了两个星期，直到云南省残联的老师打电话来开导她。

家乡是想起来就倍感温暖的地方。那时候，杨洪琼的父母在外地务工，她回到云南找到残联的老师，向他们倾诉、听他们开导，才慢慢振作起来。经过一段时间的调整，杨洪琼逼着自己回到了滑雪队备战下一次的比赛。“这些挫折、坎坷仿佛都在为3块金牌做铺垫。”杨洪琼说。

在2022年3月举办的北京冬残奥会中，杨洪琼包揽了越野滑雪女子坐姿组短距离、中距离、长距离3个项目的冠军。短距离重爆发力，长距离靠耐力，之所以能成为全能选手，实现从“倒数第一”到“正数第一”的逆袭，杨洪琼觉得心态很重要。“我不再纠结比赛的结果，而是全身心投入比赛，保持住自己的节奏，心理负担减轻了很多。”

在越野滑雪女子长距离坐姿组比赛中，刚冲过终点线的杨洪琼振臂高呼：“中国万岁！”她感慨，这些年来她感受到了国家对于残疾人事业的重视，从方方面面给予残疾人保障和支持。“正是因为国家的繁荣昌盛，才让我们残疾人有了更多实现梦想的底气。”

对于“胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来”的北京冬奥会精神，杨洪琼感悟深刻：“4年的历程就是从兴奋到枯燥无味，然后刻苦训练、尽情享受的过程。从开始遇到困难慢慢克服、迎难而上，到后来热爱冰雪、享受训练，专注于追求更好的状态、更好的技术，这又是一个追求卓越的过程。”

夏训炎热、冬训严寒、摔跤骨裂、名次倒数……回顾过往点滴，杨洪琼说，自己的金牌是“摔”出来的，“迎难而上”是制胜法宝。她不是天赋型选手，一路走到今天，靠的是自己不怕困难、迎接挑战、追求极致的努力。

“现在就想着每天好好训练，把该做的事情做好，让今后的每一天都不会为昨天后悔。只要身体条件允许，我还会继续努力，为国争光。”杨洪琼说。

本刊记者 保磊 马萧 邹鹏