



马明涛用工具调整跨栏栏杆上的螺丝。



马明涛作示范，教一名队员跨栏动作。

为残疾人插上运动的翅膀

□记者 卢鹏 通讯员 王洪磊 报道



在位于阳信县城的滨州明涛体育训练中心训练室里，马明涛帮助队员陈银花（本文中残疾人运动员均为化名）作拉伸训练。陈银花（左）来自湖南，因事故失去了一只手。

今年春节，马明涛公益培训的残疾人运动员中有6人没回家，在马明涛家里过年。其中一人是孤儿，两人来自单亲家庭，还有父母都是残疾人的，最远的一个家在湖南。正月初一大家休息了一天。初二，马明涛又带着孩子们长跑、跨栏、举杠铃……开始新一年的训练。

马明涛是滨州市阳信县河流镇人，2000年正月里，11岁的马明涛因触电事故导致双臂截肢。飞来横祸没有击垮马明涛，他用断肢练习写字、骑车、洗衣，回归正常学习生活。上初中时，自强的马明涛展现出运动天赋，他先后到滨州市体校和山东省体工队接受专业训练，获得过8枚省残运会金牌和多个全国性残疾人田径比赛冠军，打破两项全国长跑比赛纪录。2015年，马明涛被推荐进入越野滑雪国家队，参加了2018年平昌和2022年北京两届冬残奥会。

北京冬残奥会上，马明涛本来有实力冲击冠军，教练让他每天训练30公里，习惯于加练的马明涛自己加到45公里，结果身体过劳，旧疾复发造成便血，影响状态，最终他只拿到了20公里传统式越野滑雪第9名，这成为

马明涛终生遗憾。2022年4月，马明涛从国家队退役。拥有田径教练资格的他着手创业，作运动培训。当年6月，马明涛组建滨州明涛体育训练中心，之后他负责选拔训练6名残疾人运动员代表滨州市参加当年的省残运会相关比赛。

会后，马明涛说服其中4人留了下来，加上他原来结识的好苗子，开启残疾人运动员公益培训。

“还有的家长是从抖音上看到我，把孩子送过来的。”马明涛说，去年11月开练，马明涛集合了16名队员，队员有聋哑、肢残、脑瘫等多种情况，年龄17岁至26岁，训练内容是跑、跳、投田径项目。

为了保障运动员的居住条件，马明涛投入5万多元装修家里的老房子，给孩子们的宿舍都配备了空调，还租用了宽敞的运动场馆，每个月光电费开支就要1200元。

残疾人运动员的训练、食宿都是免费的。为保证大家吃得营养又安全，马明涛要亲自采购肉菜蛋奶等食材，平均两天一次，每次花费少则几百元则上千元钱，

前段时间他买了2600元的牛肉，做了5顿就吃光了。马明涛在寒暑假还会带健全的体育特长生训练备考，这是马明涛退役后的主要收入来源，他赚到的钱几乎都花在了对残疾人运动员的公益培训上。

“那时我早餐只有馒头，外加一点红糖。”马明涛说。2009年前后，他有一年多既没有教练，也没有运动队收留。一心追求运动梦想的他在泰山脚下租房，天天登山训练。家里每月只能给他300元和一些炒面。直到后来他参加每月一次的登泰山比赛，拿了名次和奖金，生活才有所改善。马明涛说这段苦难经历刻骨铭心，所以他要竭尽所能为有志向残疾人提供条件，为他们插上体育的翅膀。

“残疾人通过体育运动也能改变命运，为国争光。”马明涛说，训练过程中会有队员因为受不了苦累或者信心不足退出，他每周要拿出一节课来谈心鼓励队员。春节前有4名队员退出了，春节后又有五六名家长联系他要把孩子送过来。今年马明涛将要带训练比较好的队员出去参加马拉松比赛，慢慢打出成绩和名气。



马明涛用手机打字，和聋哑队员徐天明（左）聊天。



在自己的电动车内，马明涛用牙齿穿上胳膊布套，准备带队员们作户外训练。



马明涛举杠铃练习力量，为以身作则带好训练，他坚持锻炼，保持运动状态。



阳信县城街道的铺路上，马明涛带领队员们拉练长跑，这是他们每天的必修课。

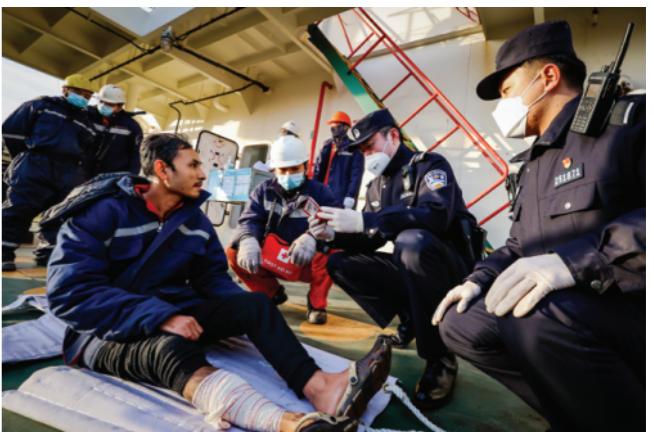
你拍我拍

春节在岗守口岸

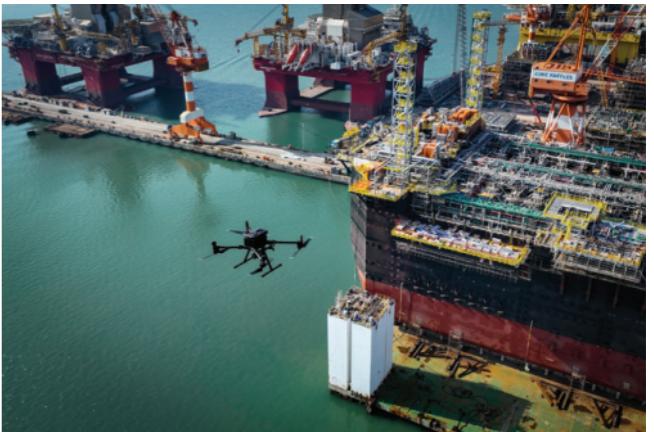
□记者 卢鹏 通讯员 钱程 报道

除夕夜，当忙碌了一天的宫昕到家时，春晚已演了大半，儿子还在眼巴巴地等着他，他这才想起当天还是儿子12岁的生日，赶紧点燃蛋糕上的蜡烛。

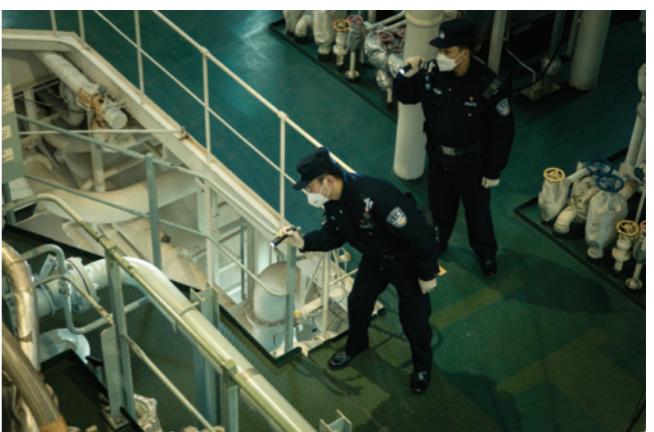
宫昕是山东出入境边防检查总站烟台边检站执勤一队值班队长。近期，随着疫情防控政策优化，烟台港出入境货运船舶明显增加，汽车运输船、散杂货运输船数量较往年同期增加了60%以上。春节临近，宫昕和同事们的工作量陡然增加，他们坚守岗位，逐船登船检查，落实“一船一策”通关保障方案，对靠泊不足24小时的船舶一次办妥出入境手续，提高通关效率，为企业省钱省时。



烟台港西港区，宫昕（右二）和同事开通“绿色通道”，为受伤外籍船员快速办理入境手续，以便其下船就医。



宫昕操控无人机对中集来福士烟台基地开展空中巡查。



烟台港西港区320泊位，宫昕（左）带队对利比里亚籍达美轮进行夜间登轮检查。



烟台港芝罘湾港区，宫昕的两位同事在成排待装的出口车辆中进行边防检查。



烟台港“蓝鲸二号”平台上，执勤一队民警为外籍船员送上代表春节祝福的大红“福”字。



除夕夜，宫昕和儿子一起与妻子视频通话，妻子是宫昕的同事，当天在机关值班。