

掷向苍穹

本报记者 刘真 张晓娟 王庆芳

12月5日，河北奥林匹克体育中心气膜训练馆内，冬日的暖阳透过大门投下一束光，巩立姣静静地坐在光影中，思绪又回到了前不久落幕的第十五届全国运动会赛场上。

11月16日晚，广州奥体中心，第十五届全国运动会女子铅球决赛现场，巩立姣用尽全力掷出最后一投，球稳稳落地。这场比赛，她荣获全运会五连冠，也是中国田径史上首个全运会个人五连冠。

从石家庄市鹿泉区邵营村，到奥运赛场的领奖台，她用铅球丈量了奋斗的长度。

告别了赛场上的拼搏，燃烧的梦想、坚韧与热爱，都在等待着她，掷出人生的下一程精彩。

荣耀：完美谢幕的最后一投

11月16日的夜晚，天清气爽，这样的天气有助于运动员发挥出最佳状态。巩立姣又一次走向无比熟悉的投掷区，这是她第五次站在全运会的赛场上。

滑步、转体、推球……这套动作，她已经做了无数次。第二投，她就投出了19米53，这个成绩足以提前锁定冠军；第五投，巩立姣又将成绩提高到19米

68。

此时，看台上一片沸腾。

最后一投，巩立姣走上投掷区，她调整了呼吸，把所有注意力都集中在“推球瞬间的发力”上。

“当时我心里默默地想，这是我在赛场上的最后一个球了，一定要好好完成。无论成绩怎样，不管投多远，都是一个纪念。”伴随着一声大吼，铅球在空中划出一道优美的抛物线，落在 19 米 28 的位置。

在全场观众的欢呼声中，巩立姣的眼神中流露出依依不舍。她望着不远处的成绩标识，缓缓直起身——这个她重复了 25 年的动作，此刻成为职业生涯的终章。

巩立姣向着裁判席深深鞠躬，与每一位对手拥抱，用温暖的掌心拍了拍年轻队员的肩膀，轻声说：“以后靠你们了。”

最后一球投出的刹那，巩立姣内心升起一种从来未有的松弛。“那一刻，才知道终于可以轻松下来了。”她这样描述着自己的感受，“就像托举着一块很沉很重的石头，一直向上举着，现在突然间‘咔’地扔出去，一身轻松。”

这种轻松来得并不容易，对于一位 36 岁的老将而言，全运会五连冠的荣耀背后，是常人难以想象的坚毅。走下赛场的巩立姣，身后留下了一连串的纪录：她为中国田径实现了奥运会田赛项目金牌“零”的突破、完成了个人在世界大赛中的全满贯、成为中国田径历史上首位全运会五连冠得主。

在女子铅球运动中，巩立姣创造了属于她的时代。“没有想到自己会创造这么多历史。”她说，“小时候第一次在镇里比赛拿了第一名，我就在想什么时候到县里比赛拿第一；县里比赛拿了第一，我就想着去市里、去省里，就这样一个台

阶一个台阶慢慢地走，一直走到了奥运会的最高领奖台。”

遗憾：巴黎奥运会未竟目标

时钟拨回到 2024 年的夏天。巴黎奥运会赛前的训练馆中，巩立姣的备战状态正炽，训练日志上密密麻麻的数据仿佛跳跃的火焰——力量训练达到峰值，重球投掷稳定在 20 米线……这是巩立姣参加的第五届奥运会，她渴望在塞纳河畔的女子铅球决赛场上奏响中国国歌。

距离奥运会女子铅球比赛还有 20 多天时，巩立姣参加了一场热身赛，6 轮投掷 3 次投在了 20 米线附近，良好的竞技状态，让她对奥运卫冕充满信心。

然而就在接下来几天里，一次普通的训练课，她的腰部传来一阵撕裂般的疼痛。就像一根拉满的弓弦骤然断裂，那一刻，仿佛世界突然安静了下来，与伤病一同到来的，是巩立姣卫冕梦想的破碎。

巴黎奥运会田径赛场上，走向投掷区的巩立姣额头渗出豆粒大的汗珠。站在投掷圈里，聚光灯下的她感到一种刺骨的凉。每一次滑步，每一次转体都伴着疼痛，投出每一颗球，对她来说都是一次煎熬，铅球出手的弧线，也失去了训练时的从容与力道。

那是巩立姣唯一一场盼望快点结束的比赛。最终，她的成绩定格在了第五名。走下赛场的她红着眼眶，却努力让声音保持平稳：“训练中出现了伤病，挺可惜的。五届奥运会，多少有些遗憾。”短短数言，她将失落轻轻掩过，把遗憾深深埋进心里。

“那是我第五届奥运会，肯定不会有下一届了。”巴黎的夜晚，埃菲尔铁塔

的灯光璀璨如星。她坐在奥运村的房间里，往事如潮水般涌上心头。比起 2016 年里约奥运会的失利，这一次她更难以释怀。奥运赛事已然谢幕，拼搏的脚步却永不停歇。巩立姣暗下决心，为了一年后的全运会，继续拼。

离别：用拼搏告慰母亲

正当巩立姣为梦想再次出发时，母亲陈秋兰在今年春节期间猝然离世。巩立姣陷入了巨大的悲痛之中。

巩立姣的父母都是地地道道的农民。“爸爸妈妈对我从事的运动并不是很了解，平时的训练、比赛也不会给我帮助。”巩立姣说，“但是无论我作什么决定，妈妈都会跟我说‘俺们不懂，你就去干吧。姣，俺们啥时候都支持你’，他们对我精神上的鼓励是最珍贵的。”

女儿进入石家庄市体育运动学校练铅球后，有人对陈秋兰说：“你让孩子练那个铁疙瘩干啥，啥时候是个头儿？”做母亲的总是笑笑：“只要孩子喜欢练，就让她练，我借钱也要支持她。”

2 月 23 日，母亲离开不到一个月，巩立姣重返赛场，在全国室内田径大奖赛（第 4 站）暨南京世界田联室内锦标赛测试赛上，她以 19 米 04 的成绩拿下了冠军。“我很想念妈妈，我知道如果这样消沉下去，不是她想看到的。为了告慰妈妈，我要拼！”说这话时，巩立姣眼里含满了泪水。

3 月 31 日，2025 南京世界田联室内锦标赛赛场上，作为中国队年龄最大的运动员，巩立姣在这一天迎来了女子铅球决赛。她以 18 米 84 的成绩排名第五，相比以往的辉煌，这个成绩和排名乏善可陈。

比赛结束一个多小时后，巩立姣发了这样一条朋友圈：“妈，今天是您离开的第49天，49天的离别，仿佛是一场梦。梦中的您依旧那么慈祥，那么温暖。虽然再也无法拥抱您，但您积极向上，乐观开朗的心态会让我更加勇敢地面对未来的每一天。下辈子依然做您的孩子！”

此时此刻，人们才知晓，这位赛场上从不服输的老将，在过去的日子里经历了怎样的悲伤。

“2025南京世界田联室内锦标赛，成绩没有达到自己的目标，对我来说更是一种鞭策。”巩立姣说，“让自己走出低谷最好的方法，就是到赛场上去迎接挑战，用更好的成绩给自己树立自信，跌倒了不怕，爬起来，继续走。”

淬炼：一个“老兵”的征途

巴黎奥运会失利后，伤病像一座无形的山峰，横亘在巩立姣的梦想与现实之间，让她又一次走入人生低谷。

腰伤得到缓解后，随之而来的是右膝的频繁疼痛，厉害的时候甚至无法行走。她到医院检查，原来是右膝韧带三度撕裂，并且在关节腔里还有一块游离体。医生给出的治疗方案是尽快进行手术，否则损伤还会加剧。

此时距离全运会开幕只剩半年时间，手术意味着无法赶上赛期。为了完成未竟的梦想，巩立姣咬牙作出了决定：“您想办法把我的手术推迟吧，等我比完这一场，咱再做。”

医生给出的答复是：“打封闭是唯一的办法，前后要打三针，必须计算好每次打针的时间。”巩立姣还记得当时医生跟自己交了底：“封闭只能暂时缓解疼痛，

药效过去后会更疼，麻药让你暂时感觉不到痛感，用力太猛还有加剧损伤的风险。”

为了备战全运会，巩立姣小心翼翼地在身体康复和保持训练强度之间寻找平衡。从6月到11月，三针封闭被精准地安排在关键节点：6月第一针，为夏季训练蓄力；9月第二针，调整赛前状态；最后一针，落在全运会前20天。“医生说这时候打，药效刚好能撑到比赛结束，太早或太晚都不行。”

每针封闭打完之后，最初几天里还未起效，疼痛使得巩立姣没办法站立训练，她就坐在椅子上完成每天40颗球的训练量。“赛场上的实力，就来自日复一日的积累，备战的关键期，下肢的蹬地和滑步练不了，我还可以练上肢的旋转和推球，总之就是不给自己理由松懈。”她咬牙坚持着。

三针封闭的效果，并不能完整覆盖巩立姣的备战期，之间间隔的那几天，才是最难熬的日子。“游离体在关节腔里漂来漂去，药效过了之后，膝盖像有颗小石子，走一步都硌得慌。有时候我上楼梯都能被它突然‘卡’住，握着扶手疼得直冒冷汗。”坐在河北奥体中心气膜馆里，巩立姣指着自已膝盖的位置。从宿舍楼到训练馆几百米的路，她要走十几分钟。

“有时候难过得想大哭一场，不停地问自己‘图啥’。”巩立姣笑笑说，“每当有这样的念头闪过，我自己又会在心里回答，也许有一百个理由让我放弃，但一个理由就足以让我坚持下去，就是为了争一口气。”

那段时间，上午训练、下午理疗，宿舍的台历上写满了每天训练的点滴。有天晚上，她在宿舍翻到母亲的照片，瞬间泪流满面。“以前训练累了，妈总说‘不行就歇会儿’，可这次我不敢歇。”她擦了擦眼泪，把照片小心翼翼地放在枕头边，“就当妈在看着我，陪着我拼最后一次。”对巩立姣而言，将要到来的已不是竞

技，而是一个老兵在为最后一次战斗做着万全的准备。

新篇：从容转身向未来

广东奥体中心内，巩立姣自信从容，她全神贯注地完成了自己的谢幕之战。国歌的旋律在奥体中心上空激荡，望着冉冉升起的五星红旗，她心潮澎湃，泪水浸湿了脸庞。

回望过去，虽有遗憾，却是圆满——巩立姣的思绪飘回到那些自己奋力拼搏的日子：“如今大家提起巩立姣，就会想到中国女子铅球，我觉得这么多年没有白付出。”

展望未来，纵有未知，亦怀期许——巩立姣曾无数次想象过告别赛场时的样子，当这一刻真的到来时，她还是感到有些不真实，就像跟老朋友告别：“以前总觉得训练苦、比赛累，可真到结束这天，又舍不得了。”

全运会完成五连冠后的第二天，她早上8点准时醒来，下意识就想穿运动服去训练馆，穿到一半才回过神来，笑了——“退役了，不用练了”，这种“不适应”持续了一周的时间。

中国田径运动殿堂中，巩立姣用拼搏写就了属于自己的传奇。在一串串闪耀的成绩背后，巩立姣还是那个朴实的农村姑娘。回到邵营村的家里，她会帮着父亲打理活计，母校的师弟师妹开课，她溜达着到校园给大家带去鼓励。

“人不可能永远站在聚光灯下，走下赛场，我们都是普通人。每个人在不同的领域，都在为我们的城市，为我们的国家作贡献，而我，只不过是在自己的岗位上取得的成绩被大家看到而已。铅球带给我的，不只有冠军的头衔，更多的是

为了梦想拼搏到底的勇气。”

无论身在何处，她都会自然流露出对家乡的眷恋。“外面的世界再好也没有家乡好，无论走到哪里，家的感觉都是最温暖的”“是家乡养育了我，培养了我，能够以自己的努力为家乡增光，我感到很自豪”。说这段话时，冬日的暖阳透过玻璃窗，在训练馆里洒下斑驳的金黄，一如梦想在闪耀。

人生就像投铅球，蹬地是积累，滑步是调整，出手是勇气，铅球落地的地方，就是新的开始。

阳光映在巩立姣的脸上，带着历经风雨后的从容与坚定。她的赛场传奇已经写就，而人生的新篇，此刻才刚落下第一笔。

第一朵雪花

□李成炎

在某个平常的黄昏
风，有了不一样的冷
我在窗前不经意地一瞥
看见第一朵雪花降临

它像一个迷路的天使
晃悠悠，轻轻盈盈
带着一丝羞怯与好奇
飘向这陌生的世界

它落在冰凉的窗台上
像一个轻柔的吻
惊醒了沉睡的冬天
也敲动了我的心弦

我伸出手，想要接住它
它却在指尖瞬间融化
只留下一丝凉凉的湿意

像一个短暂的童话

第一朵雪花来了

带着冬的讯息和希望

我知道，这洁白的旅程

将装点无数个梦乡

雪落遇见你

□姜丽丽

花苞儿裹着锦衾

在梅枝上酣眠呓语

松柏，舒展羽翼

挽留住迷途的风

你从森林那头走来

火红围巾，飘成火焰

树梢的雪，轻轻舞动

像童年丢失的玻璃珠

在围炉烹煮的酒中

映着整片北方的云

我们数窗外的落雪

一朵、两朵、三朵

雪人要戴几颗纽扣

用星星还是用月亮

天地，是一座白色的城堡

雪粒在枝头亮起来

恰似你眼眸中的星辰

现在雪还在路上

你能分给我一片吗

那种会融化在舌尖的

甜甜的冬天

雪恋

□陈常青

梅花在凛冽中踮起脚尖

用火红的唇

轻吻天使的六角裙摆

这初吻，寒冽而甘甜

像从未说出口的誓言

在枝头，凝成透明的恋

屋檐垂下水晶耳坠

是雪夜赠予人间的星芒

风过时，丁零摇曳

似冬日的私语

唤醒琉璃一帘幽梦

母亲画冬天

□ 董国宾

一入冬，母亲就开始画冬天。母亲对冬天的记忆尤其深刻，一张张涂鸦的画里充满了母亲无尽的思索和感慨。

母亲不识字，在庄稼地里耕作了大半辈子，可不知怎的，只会种地的母亲非要画冬天。母亲粗糙的手掌从没握过笔，锄草施肥，上山砍柴，饲养牛羊，靠的就是这双手。如今人老了，母亲勤劳的手也裂开了一道道缝，让人不解的是，满头银丝的母亲却饱含深情地拿起了画笔。

母亲的第一幅画贴在了墙上，这面墙我们称作“娘的心愿墙”。张贴在娘的心愿墙上的这幅画，说是画，其实就是潦草的写意图，是母亲一笔一画用心画出来的。画面上，光秃的树枝被刺骨的寒风刮得东倒西歪，母亲在严冬里背着一小捆柴火一步一步往家赶。天阴沉沉的，破旧单薄的衣服被大风吹得扬起了衣角，但母亲仍挺在寒冷里。记得母亲制作这幅画的时候，抖动的手一边涂鸦，一边感

叹，还从老花镜里滚落一串心酸的泪珠。母亲的这幅冬天图，虽画得歪歪斜斜，但天寒地冻的景象一眼就能看出。全家人静立在娘的心愿墙前，恍然明白了只会种地的母亲为什么突发奇想学绘画，这是母亲滚动的沧桑，是岁月中的风霜和执着！

母亲的第二幅画又上墙了。漫天卷过大雪后的冬天，一角墙头上，三两只小鸟寂寂地没有叫声，更没有欢快和灵动。冰凉的地面上，皑皑白雪罩住了院子和村庄，小鸟无奈的眼神呆滞了一般，这就是母亲的第二幅画。年迈的母亲从时光的缩影中制作了这幅画，全家人一个个解读着母亲的心思，回忆起往昔的岁月。那些年的冬天，风急天寒，一片冻土，尚小的我们弟兄几个，冬衣破旧单薄，在寒冷里度日如年。我们家还常常锅灶冷寂，食不果腹。母亲用抖动的笔画出的几只小鸟，在冰天雪地里难以觅到一粒食物，这让我们突然又想到了那一个个难熬的冬天。

没过几日，母亲的第三幅画也贴在了墙上。画面里没有凛冽的寒风，也没有挨饿的小鸟，只有村口那棵老槐树，枝丫上挂着零星的冰凌，树下立着两个穿厚棉袄的小人，正仰头看着树上。我们认出，那是小时候的大哥和二姐，手里攥着母亲用粗线串起的冻梨，脸蛋冻得通红却笑得眉眼弯弯。母亲画到这里时，嘴角一直抿着笑意，手指虽仍有些颤抖，线条却比之前柔和了许多。她轻声念叨：“那时候冻梨金贵，攥着给你们解解馋，你们冻得直跺脚，还舍不得吃。”我们望着画里简单的线条，忽然想起那些清贫却有滋味的冬日，母亲总会把难得的吃食省给孩子，自己却啃着硬邦邦的窝头，心里一阵温热。

母亲的第四幅画，画的是冬日的午后。院子里晒着几床厚实的棉被，阳光透过稀疏的树枝洒在地上，形成斑驳的光影。母亲坐在小马扎上，手里拿着针线，

旁边趴着一只大黄狗，正眯着眼打盹。画里的母亲头发没那么白，脸上的皱纹也似乎浅了些，眉眼间满是安然。我们知道，这是母亲如今的冬日日常。日子好了，不用再顶风冒雪砍柴，不用再为粮食发愁，她可以安安稳稳地坐在院子里晒太阳、做针线，守着一家人的温暖。母亲画这幅画时，没掉眼泪，也没多言语，只是画一会儿，就抬头看看院子里的阳光，眼神里满是知足。

母亲又画了一幅冬天图，画里全家人围坐在热气腾腾的火锅旁有说有笑，场面热闹极了。看到这幅画，我们的心一下子回到了现实中。这些年来，村里一片片山坡种上了石榴树。榴火的五月，满坡吐翠，万株流丹，景象壮观。千亩生态石榴园，还开发成了旅游项目，花红如潮，游人如织，游客有了休闲娱乐的好去处，村子的生活也滋润起来了，家家都过上了好日子。母亲深情画出的这幅冬天图，笔画虽很不规范，却透出了满满的喜悦和幸福。

又一幅画张贴在了娘的心愿墙上，这幅画是一幅雪景图。漫天的雪花飘飘洒洒，降落到一排排整齐的楼房上，乡亲们在安适的家里温暖而祥和。这幅图，母亲终于画出了心愿，画出了全家人的向往，更画出了乡亲们的安康与和美。

不识字的母亲非要画冬天，其实母亲画的不只是冬天，是抵挡不住的情感！