



盲人运动员杨博尊从十九岁到三十九岁,从绝望的黑暗到内心的光明——

追光二十年,泳道中的坚守与传承

崔艺凡 摄影 刘欣

看不见终点线的人,如何游向光明?

黑暗中,那道最精准的弧线

2025年,12月里的深圳温暖如春。

在深圳大运中心游泳馆,泳池里的水泛着蓝盈盈的光,即将投入赛道的运动员们却无法感知它的任何色彩。12月9日,男子100米蛙泳-SB11级决赛即将开始。

准备就绪后,杨博尊摸索着站上出发台,随即身体弓成弧形,双手牢牢地抓住出发台,用触觉确认自己准确的位置。他深吸一口气,身体前倾,做出标准的出发姿势。

发令枪响的瞬间,他如箭般射入水中,身体在空中划出一道紧绷的弧线。他虽然眼前一片黑暗,却在水下找到了最清晰的方向,向着终点奋力划行。

50米转身处,于博教练的提示杆准时落下,敏锐的触感从后背传来。杨博尊开始折返。但同时,真正的考验开始了,这些平时隐藏在训练背后因年龄而带来的伤病,在最后25米疯狂反扑。

“顶住!”
一个声音在他心里炸开,这是他自己二十年积攒下来的本能。最后15米,他几乎耗尽身体的最后一丝力量。

1分14.27秒!
最终,杨博尊率先触壁,夺得了他本届残运会的首枚金牌!

杨博尊猛地从水中抬头,转向岸边,尽管什么也看不见。他的胸膛剧烈起伏,耳朵捕捉着来自岸边的声响,直到欢呼声如潮水般从天津队的方向涌来,他才咧开嘴,吐出一口混合着疲惫与释然的长气。

这是天津代表团在本届残运会游泳项目的首金,也是39岁的杨博尊第六次全国征程的“开门红”。它点燃了团队的士气,也向所有人宣告:那团名为“热爱”的火焰从未熄灭。

它的火种,早在二十年前,一个寒冷而迷茫的冬天,就已埋下。

火种,埋在绝望的冬天

2005年的冬天,对19岁的杨博尊而言格外寒冷。一场持续两年的青光眼病变,最终在这一年吞噬了最后一丝光感。

收音机成了他了解外界消息唯一的纽带。一天,一则残奥歌曲征集的广告触动了他。他摸索着,录下自己创作的歌,鼓起勇气拨通114,电话辗转接到了天津市残联。接电话的江学志老师耐心听完,提出可以推荐他加入残疾人艺术团。

“演出能给多少钱?”年轻的杨博尊问得直接。他迫切需要证明自己不是累赘,而经济独立是最直白的证明。“五十,或是一百吧。”

“一天能演几场?”
电话那头笑了:“几个月可能才有一场。”
希望刚燃起即熄灭,沉默在电话



男子100米蛙泳-SB11级颁奖仪式



赛场上的杨博尊



本文作者(左一)与杨博尊合影

线两端蔓延。或许是听出了年轻人的失落,江老师多问了一句:“你还有别的特长吗?”

“我……小时候练过游泳。”

“游泳?”江老师的嗓音瞬间亮了起来,“你来我们残疾人游泳队试试!”

江老师给出了这样的理由:游泳对身心康复好;队里是个集体,都是残障人士,不会孤独;优秀的运动员,能实现更大价值。

“融入”“价值”“集体”——这些词语,像火柴,划亮了黑暗中一丝可能。

2005年,杨博尊走进了天津市残疾人游泳训练馆。真正的挑战,开始了。

泳池,是一个充满未知撞击的迷宫。他拼命划水,身体却像失控的船,在两条水线间来回碰撞,手臂和背部布满红痕。

向阳而生:当热爱的火焰,掠过生命的悬崖

伤病是运动员职业生涯的阴影。但对杨博尊而言,有些阴影曾直接笼罩生死。

2011年,杨博尊在备战残运会时因过度训练,引发了罕见的横纹肌溶解症。肌肉细胞在体内崩解,堵塞肾小管,他陷入昏迷,尿血,被下达病危通知书。天津总医院组织多学科会诊,甚至一度讨论过截肢的可能。

“溶肌症,简单说就是肌肉练‘化’了。”杨博尊回忆时,语气平静。

术后,他发现自己连站立都无法做到。但下一场比赛,就在一个多月后。“当时挺着急的。”

于是,在训练基地的操场上,出现了这样一幕:一个刚刚“重获新生”的年轻人,像婴儿学步一样,被搀扶着,艰难地挪动。一周后,他开始尝试慢跑;第二周,他开始适应在水中

训练……

从命悬一线,到再度跃入熟悉的泳池,更像是一次精神上的“重生”。他用自己的身躯证明:真正的热爱,能够跨过生死,将一切“不可能”锻造造成重返赛场的阶梯。

传灯:当一束光,“认出”另一束光

2008年北京残奥会,游泳馆内欢声雷动。在北京的一个家庭里,8岁的盲童张博文只能通过电视声音“听”完游泳比赛。一个被反复提及的名字——杨博尊,深深印在了他的脑海里。

“那一瞬间就觉得,我们盲人也有很多可能性。”一颗种子,悄无声息地落入小博文的心田。

或许在外人听来如此不可置信的缘由,张博文仅仅因为听到盲人游泳运动员杨博尊夺冠的消息,竟然真的尝试走上了残疾人游泳这条艰难的路。

先天性视力障碍让张博文对空间和水流的感觉建立得很慢,训练异常艰苦。直到2015年,这份努力有了回响。

那一年,第九届残运会在四川成都举办。15岁的张博文第一次与杨博尊同处一个场馆。他鼓足勇气,在父亲陪伴下,上前打招呼。杨博尊朝着声音的方向,点了点头,说:“小伙子,好好练。”

六个字,像一把钥匙,打开了少年心中紧锁的门。

此后,从训练瓶颈时的技术求教,到人生迷茫时的深夜长谈,杨博尊成了张博文亦师亦友的“杨哥”。当张博文进入国家队,被高强度训练压得喘不过气时,杨博尊告诉他:“你现在受的挫折,都是给以后的荣耀铺路。”

这不是空洞的说教,而是一个同样走过黑暗,吃过更多苦的人,用亲身

经历淬炼出的道理。这种引领,远远超出了技术范畴。杨博尊教他的,是一种面对逆境的态度,一种与自我和解的智慧。杨博尊从不吝啬分享自己的失败与脆弱,正是这种毫无保留的真诚,让引领超越了技术层面,升华为一种生命态度的传递。

杨博尊,用二十年时间,在黑暗的泳道中为自己游出了一道光,而杨博尊更大的成就,或许在于他没有独享这道光,他转过身,把手伸向了身后同样在黑暗中摸索的年轻人。

体育的传承,在此刻超越了奖牌与纪录,成为一种精神血脉的无声接续。

“年轻小将”与时间的哲学

在拥有众多“00后”的国家队微信群里,杨博尊的昵称是“天津小将杨博尊”。“小将”二字,是一种刻意为之的心态,也是他与时间和解的哲学。

2025年,高血压、腰椎与膝关节的旧伤,成为他每日必须直面的“对手”。训练基地的理疗师每晚为他进行近两小时的治疗,这成了他“工作”的一部分。

“我的办法不是‘静心’,而是‘填满’。”杨博尊说。他将生活打造成精密的钟表:从起床服药、早餐咀嚼的次数,到训练中每个50米的分段计划,再到比赛前在脑海中一帧帧“预演”全部动作……

“赛前很多人问我目标,我说也许只能拿一枚奖牌。不是低调,是我真的不知道,我究竟还有多强大。”直到站上出发台,直到跃入水中,那份积蓄已久、源自热爱的全部能量,才如火山般喷涌而出,“来到赛场,我已经压抑不住了。”

最终,杨博尊在本届残运会上勇夺3枚金牌,尽显宝刀不老的强大实力。

答案:在更广阔的人生赛场

从2005年到2025年,从十九岁到三十九岁,从绝望的黑暗到内心的光明。杨博尊用二十年时间,回答了命运最残酷的拷问。

他的答案不仅关乎游泳,更关乎一个人如何在深渊中仰望,如何在失去中创造,如何将个人的光亮汇聚成照亮同路人的星河。

杨博尊的故事告诉我们:真正的光明,源于内心。当一个人为自己点燃了那束火,他便再也不惧黑暗,并且,总有力量将这火光,传递给下一个在长夜中前行的人。

2026,愿我们在新的一年里,都能从这些光亮中汲取力量,在各自的赛道上,写下无愧于心的崭新回答。



欢迎同步关注生活广播(FM91.1) 周一至五7:30 周六日7:00《百姓故事》