

# 身残志坚 泳道逐梦

——巴黎残奥会铜牌获得者、太原姑娘郑杰桐的奋斗故事

“只要坚持，梦想一定会实现。”清徐姑娘郑杰桐是这么说的也是这么做的。9岁那年，她因视力问题就读太原市盲童学校，随后学习游泳。她在泳池中找到了奋斗的方向，破浪前行，成长为一名优秀的残疾人游泳运动员，为自己赢得了荣誉，更为我省残疾人体育事业增光添彩。12月3日是第33个世界残疾人日，记者采访了郑杰桐，听她讲述她那百折不挠、奋勇争先的感人故事。



郑杰桐在残奥会颁奖典礼现场。图片由受访者提供

## 命运转折 与水结缘

七八岁时，郑杰桐的视力开始逐渐下降。家人带她四处求医问药。然而，视力障碍并未阻挡她对生活的热爱和对梦想的追求。11岁那年，她凭借良好的身体素质入选学校游泳队。第一次接触这项运动，郑杰桐对泳池不但不害怕，反而有种与生俱来的亲切感。每当置身水中，她就如同一条欢快的鱼儿，尽情享受劈波斩浪的快乐。2012年，郑杰桐因成绩优异被选拔进省残疾人游泳队，从此开启了游泳生涯。

对于游泳运动员而言，长时间的重复动作，肩部肌肉承受着巨大的压力，酸痛感如影随形，可郑杰桐从未有过一丝放弃的念头。在训练中，不知有多少次因看不清而撞到泳池壁，身体的淤青见证了她的艰辛。但也正是这无数次的跌倒与磕碰，让她愈发坚强。

郑杰桐在教练的严格指导下，细致入微地雕琢每一个动作。从出发时的起跳角度、入水姿势，到划水时的手臂伸展、手掌入水角度，再到转身时的触壁位置、蹬壁力度与方向，任何一个细微的瑕疵都可能影响成绩。她在水中一遍又一遍地重复着这些动作，不断地感受、调整，直至形成完美的肌肉记忆。

## 初露锋芒 屡创佳绩

在第九届全国残运会上，郑杰桐初露锋芒，迎来了自己运动生涯中的第一个重大突破。在那场激烈的比赛中，郑杰桐如同一颗闪耀的新星，以出色的发挥和稳定的心态，勇夺女子S12级100米蛙泳金牌。这枚金牌是对她多年努力训练的最好回报。

在首次大赛夺金后，郑杰桐并没有停下奋斗的脚步，而是开启了辉煌征程。此后的一系列赛事中，她凭借卓越的技巧、顽强的毅力，一次次站在领奖台的最高处。随后，她将目光投向更高的舞台——残奥会。

残奥会选拔的竞争异常激烈，郑杰桐的成绩在众多选手中并非十分突出。但她没有因此而退缩，而是给自己定下进入前六名的目标。为了踏上残奥舞台，她开始了更为严苛的训练。她咬牙坚持超越身体极限的训练和力量负荷，哪怕汗水浸湿了衣衫、肌肉酸痛到颤抖。她反复地练习泳姿，不断雕琢技术细节，力求每一次划水都更加有力、每一次换气都更加顺畅。

训练中的伤痛也时常折磨着她，好在父母总会想尽办法，寻找按摩师为她缓解疼痛，让她能够全身心地投入训练。

## 奥运夺牌 超越自我

2024年夏季，郑杰桐踏上了残奥赛场。那一刻，她心中只有一个信念：为国争光。一声哨响，SB12级100米蛙泳决赛开赛。郑杰桐的出发速度不算快，但她并没有慌乱。50米过后，她凭借顽强的毅力和出色的爆发力逐渐反超一名选手。在最后的30米，她咬紧牙关，拼尽全身力气，再次成功反超了两边的选手。触壁的那一刻，她的心中充满了紧张与期待。在观众席上传来的阵阵掌声和欢呼雀跃声中，郑杰桐获得第三名，夺得了一枚宝贵的铜牌。

站在残奥会领奖台上，当五星红旗在巴黎上空飘扬时，郑杰桐感到无比骄傲自豪。她深知自己的努力和付出得到了认可。她用实际行动向世界展示了中国残疾人运动员的风采。

巴黎残奥之旅虽然已结束，但郑杰桐的体育梦仍在继续。她已经将目光投向2025年的全国残运会、2026年的亚残运会和2028年洛杉矶残奥会。23岁的她，未来的路还很长。 记者 于健

## 身边有了网格员 老年人生活方便多了

老年人，生活中时不时地会遇到一些难以解决的问题。每每遇到急难事，社区网格员都会第一时间向老人伸出援手。

### 回不了家

12月2日傍晚，尖草坪区仇山美郡西社区网格员白二燕接到居民王先生的求助。对方介绍，自己出差在外，家中只留84岁的外婆，自己刚才怎么打电话都联系不到老人，十分担心，请网格员登门查看情况。王先生还将自家电子门锁密码告知白二燕。

白二燕立即赶到王先生家，老人没有在家。根据王先生描述的体貌特征，白二燕在小区内外查找，半小时后，在小区北门外找到老人。原来，老人刚才出门购物，不慎将自己反锁在门外，手机与门卡均未携带，也忘了门锁密码，想求助社区却迷了路。正在焦急之时，白二燕及时赶到。

### 走不动路

12月1日中午，杏花岭区胜利东街社区网格员陈晓风在辖区巡查时，看到七旬独居老人王大爷拄着拐杖，蹒跚而行。陈晓风对这位老人的情况略知一些，患有脑梗，腿脚不便，家住胜利街13号院，家距离此地还有一段距离，走回去需要很长时间。

担心老人体力不支，陈晓风赶紧上前搀扶并询问情况。王大爷介绍，自己早起出门办事，现在往家返。路较远，自己体力差，实在有些走不动了。陈晓风了解情况后，先将老人扶进街边商户休息，又回社区取出轮椅，将王大爷推回家。终于回到了家，老人连声致谢。

### 提不动水

“小杨，多谢你帮我把水提回来，要不我都不知道该怎么办了。”11月30日下午，杏花岭区二机西小区居民岳大娘，握住网格员杨堃的手道谢。

岳大娘是一位独居老人，平时儿女都忙，不能时常前来照看，孙子每周回家探望一次。每次回家，孙子都会帮奶奶在小区自助饮水机上打一桶纯净水。最近由于考试复习和外出活动等原因，孙子没顾上过来，岳大娘只得自己拿着空桶去接水。水桶灌满水有3公斤重，老人提不动。正巧胜利东街社区网格员杨堃路过此地，询问情况后，立即提着水桶帮老人送回了家，临走时还留下手机号，告诉老人有事随时联系自己。

社区网格员们表示，冬天里，他们会更关心关注辖区老人的安全，将不遗余力地为老年人提供更多服务。

记者 韩睿

## 网格员事



来自12345媒体专席的报道

## 雨水箅子下陷 责任单位修缮

本报讯（记者 郭晓华 通讯员 闫俊宇）玉门河南沿岸公园路口下穿通道内，一排雨水箅子下陷，对途经此处的车辆形成隐患。12月1日，市民发现问题后纷纷致电“12345”热线。接到反映，“热线”立即派单责任单位处理。“12345”热线媒体专席记者跟随“工单”了解处置进展，监督问题解决。

“你好，我开车经过玉门河南沿岸公园路口下穿通道，注意到横在车道的雨水箅子出现了下陷。该路段车速较快，如不及时处理，不仅会影响车辆

通行，还存在交通安全隐患。”12月1日下午3时许，多位市民致电“12345”热线反映此问题。接到反映后，热线立即派单市城乡管理局，该局又转派至太原水廊路网建设工程有限公司。

太原水廊路网建设工程有限公司接到派单后，迅速派工作人员前往现场核查。经实地查看，情况属实。当即，工作人员对塌陷部位进行了修复。问题解决后，工作人员还及时回访了反映问题的市民，大家对处理结果表示满意。

## 电梯噪音扰民 及时协调检修

本报讯（记者 郭晓华）电梯运行噪音大，影响居民生活。桥东南社区网格员接到反映后，积极协调小区物业、电梯维保公司，对电梯进行维修调试。12月2日，电梯噪音问题得到解决。

桥东街梦想空间小区，东楼电梯在运行过程中，频繁发出沉闷的摩擦声，以及持续的“嗡嗡”声。这些声响在安静的楼道里异常刺耳，严重影响居民生活。有居民为此

向社区反映，网格员刘一接到反映后，对电梯噪音情况进行调查，通过实地走访不同楼层的住户，亲身体验噪音的强度和影响范围，认真记录居民们的意见。

之后，刘一积极协调小区物业及电梯维保公司，督促他们对电梯进行检查维修。通过施工和调试，电梯噪音明显降低。居民张女士高兴地说：“晚上终于能睡个好觉了。”