



中国选手李羽洁在比赛后庆祝夺冠。
新华社发

- 一次意外，她靠体育的力量走出阴霾
- 一次次挑战，她克服困难磨炼技术
- 一个新纪录，她助力中国队实现残奥会跆拳道“零”突破

李羽洁：战胜对手，更要战胜自己！

5

责编王亚梅 美编李红芬 审读王法军

2024/1/28 星期四



中国选手李羽洁(右)和土耳其选手居尔达尔在比赛中。
新华社发

近日，李羽洁回到青岛训练基地，接受晚报记者采访，讲述了今年参加巴黎残奥会夺冠的经历。

8月31日凌晨，残奥会跆拳道女子K44级57公斤级决赛现场，庄严的《义勇军进行曲》在巴黎残奥会会场上空响起，五星红旗缓缓升起，站在领奖台上的李羽洁热烈盈眶。在当天进行的决赛中，李羽洁以11:0的绝对优势，击败土耳其名将居尔达尔夺得冠军，为中国队赢得首枚残奥会跆拳道金牌。在比赛前的一个星期，李羽洁在巴黎度过了自己的23岁生日，那天她许下愿望——战胜对手，更要战胜自己。事实证明她做到了。

踏上跑道 体育的力量让她走出阴霾

2001年，李羽洁出生在一个农村家庭，十岁那年，一次烟花爆炸事故改变了她的人生轨迹。事故让李羽洁失去了右手，脸上也留下了几处无法愈合的伤疤。“起初我不认为这场事故对自己的生活有什么影响，但当真正回归校园时，这份‘与众不同’让我感受到了压力。”从此，活泼外向的她变得不愿出门、不敢面对他人，夏天更是不愿意穿短袖出门。

初二时，一次偶然的的机会，李羽洁在校运会上报名参加了短跑比赛，当她飞奔的时候，惊人的速度引来同学们阵阵欢呼。李羽洁说：“到现在我还记得跑道上奔跑的感觉，风呼呼地吹过我的脸颊，自在的感觉尽情释放。”加入校田径队后，李羽洁凭借出色的成绩和不懈的努力，在2016年首次代表学校参加省田径锦标赛，一举夺得女子100米、200米和400米三项冠军。体育的力量让她走出了阴霾，重新找回了自己。

转跆拳道 她用“一万腿”的毅力蜕变

一年后，李羽洁进入青岛市残疾人体育中心，正式开始跆拳道的专业训练。16岁是运动员技术定型的关键时期，从田径到跆拳道的跨越过程并不轻松。李羽洁在力量训练和技术适应上面临极大的挑战。相较于从小练习的运动员，她的肌肉适应度和身体协调性不足。

面对这些困难，李羽洁每天都在高强度的跆拳道训练中，100腿、200腿……最多时李羽洁一天能踢到上万腿，每天与沙袋为伴，忍受肌肉撕裂般的酸胀感和一次次摔倒带来的挫败感。在无数次摔倒与爬起之间，她逐渐适应了严苛的训练节奏，实现了从体育生到职业选手的蜕变。

失利之后 她调整心态抢到入场券

三年前的东京，跆拳道首入残奥会，孤军作战的李羽洁摘铜，成就了我国首枚残奥会跆拳道奖牌。

去年杭州亚残运会，被认为是项目夺冠热门的李羽洁因赛前训练时手指受伤，最终憾失金牌。在整个巴黎奥运会备战周期，这次的失利对于李羽洁来说是一次不小的打击。去年年底，李羽洁参加了在英国曼彻斯特进行的世界残奥跆拳道大奖赛总决赛，因签证问题，比赛前一天才抵达赛场的李羽洁险些错过称重，好在她及时调整心态，一举夺冠，如愿抢到巴黎残奥会入场券。

国歌奏响 她“破茧成蝶”圆梦巴黎

决赛现场，对手率先发起攻击，李羽洁先是用腿法做好防守，随后踢中对手躯干率先得分，随后李羽洁通过灵活的技巧以绝对优势获得冠军。

“站上奥运会最高领奖台，是我一直以来的梦想。听到国歌奏响，我的眼泪止不住往下流，也长舒一口气——所有的付出是值得的。”回忆到当时场景，李羽洁依然激动不已。“每个中国人从小到大都经历过无数次升旗、奏国歌的场景，我也不例外。但当真正站在巴黎残奥会的领奖台上，看着五星红旗升起，国歌响起的那一刻，那种自豪感是任何事情都无法比拟的。”

这样的感受，和李羽洁五年前的一次经历有关。“2019年，我第一次穿上中国国家队队服，站上比赛场夺得冠军时，看到对手对我们态度从不屑到敬佩，那一刻我突然明白了为国出战的意义。”

2020年的东京残奥会，李羽洁依然是“孤军作战”，她以12:9击败尼泊尔选手加瓦丹摘铜，为中国赢得了首枚残奥会跆拳道奖牌。

从初次穿上国家队队服站上国际赛场，到巴黎残奥会领奖台上听到国歌奏响，李羽洁感受到作为中国运动员的荣誉与使命。“其实运动员每日的训练和生活是非常枯燥的，每一次训练，我们都要以常人难以想象的坚韧面对挑战，突破身体极限，追求更高的竞技水平。”但每次看到五星红旗升起，她都会感受到无穷的动力。在李羽洁身上，闪耀着自强不息、顽强拼搏的中国精神，激励着更多人勇敢追梦，奋力前行。观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 高静文 管浩然

砥砺奋进三十载 扬帆起航新时代

——庆祝中国光大银行青岛分行成立三十周年

1994年11月28日，中国光大银行青岛分行诞生于大青岛发展战略的潮流之中。伴随着城市的发展与变迁、青岛金融的变革与崛起，光大银行青岛分行由寥寥数个网点和几十人的组织架构逐步发展成为辐射青岛、东营、临沂、日照四地，涵盖31家支行网点、19家社区银行网点，并拥有千余名职工的完善组织，走出了一条由立起来、到大起来、再到强起来的发展升级之路。

三十载栉风沐雨，三十载春华秋实。开业以来，光大银行青岛分行始终坚持党建引领，秉承“以客户为中心”的发展理念，以服务和支撑地方经济社会发展为己任，依托光大集团金融全牌照优势，积极融入青岛区域和城市发展新格局，累计协同投资和贷款超万亿元，成为助力青岛经济腾飞的亲历者和见证者，并屡获最佳财富管理银行、市民最喜爱银行品牌、最具创新力企业、青岛市金融服务经济社会高质量发展先进集体等众多荣誉，连续二十一年获得“A级纳税信用等级单位”称号。

共成长·向光而行赋能区域发展

金融作为国民经济的血脉，更是促进地方经济发展、服务区域战略落地的关键驱动力。金融也只有在为实体经济服务中才能实现自身持续健康发展。

光大银行青岛分行始终紧跟国家战略，结合青岛产业布局转型升级方向，切实提升综合融资总量，加大对先进制造业、民营经济、乡村振兴和新质生产力的支持和服务力度，为经济社会

高质量发展注入源源不断的金融活水。

勇创新·奋楫笃行践行为民初心

金融向善，普惠为民。普惠金融关系国计民生，是金融工作政治性、人民性的重要体现。近年来，光大银行青岛分行持续加大普惠金融发展力度，从绩效考核、资源配置、尽职免责、减费让利、业务创新等多维度支持小微企业融资，持续加大优质金融产品和服务供给，提升普惠金融覆盖面、可得性、和满意度，取得了突出成效。

新使命·筑梦前行贡献光大力量

中央金融工作会议提出，高质量发展是全面建设社会主义现代化国家的首要任务，金融要为经济社会发展提供高质量服务。

光大银行青岛分行牢记“国之大事”，积极践行金融央企职责使命，将提高自身金融服务能力作为高质量发展的基础，根据自身资源禀赋，强化科技赋能和数字化转型，不断建立和完善有特色、差异化的金融服务模式，因地制宜书写“五篇大文章”。

三十而立，是走向成熟的标志，更是面向未来的开始。站在新的历史起点上，光大银行青岛分行将认真学习贯彻党的二十届三中全会精神，按照集团和总行党委的工作部署，聚焦“国之所需”，响应“民之所盼”，竭尽“光大所能”，构建更具适应性、竞争力和普惠性的服务体系，切实履行中管金融企业的职责使命，以优质、高效的服务为经济社会高质量发展贡献光大力量！