

# 残奥铜牌,是他迟到的“新婚贺礼”

从即墨渔村到冬残奥领奖台,宋晓栋 书写“冰上传奇”



宋晓栋与队友斩获2026年意大利米兰冬残奥会冰球项目铜牌。



宋晓栋

青岛面孔

时代青岛·有你一面

## 人物名片

宋晓栋

年龄:29岁  
身份:中国残奥冰球队队员  
“希望能有更多的残疾人朋友走出家门,参与到冰球项目中来,用运动点亮美好人生。”

你有故事,请联系我们  
早报热线:82888000

## 延伸

### 冰刃逐梦向未来

冰球赛事素有“勇敢者游戏”之称,是一种强对抗项目,一群“蒙面勇士”在冰面上飞驰,激烈拼抢,攻防节奏转换极快。相比健全人冰球,残疾人参与冰球项目更依赖身体协调性和上肢力量,既要保持速度,也要随时准备面对激烈的身体对抗,训练和比赛的难度远超常人想象。宋晓栋与队友们用汗水和坚持,在冰橇上书写着属于自己的传奇,而推迟婚礼、为国征战的选择,更让这份坚守多了一份温情与大义。

冰刃破风,逐梦前行;初心如炬,薪火相传。从北京到米兰,中国残奥冰球队在青岛这片热土上崛起,用汗水铸就荣光,用坚守书写传奇;从小渔村少年的破茧成蝶到推迟婚礼的温情选择,宋晓栋用行动诠释了残疾人运动员的责任与担当,让生命在冰场上绽放出最耀眼的光芒。他们是冰橇上的勇士,是生活中的强者,用残缺的身体谱写了完整而壮丽的人生篇章,传递出自强不息、拼搏向上的正能量,激励着每一个人勇敢追逐梦想。

日前,由青岛市承训的中国残奥冰球队,在斩获2026年意大利米兰冬残奥会冰球项目铜牌后载誉回青。在这支队伍中,从青岛市即墨区田横镇七口村走出的运动员宋晓栋,用推迟婚礼、全力备战的坚守,书写了属于中国残疾人运动员的热血与浪漫,让冰场上的荣光与人生的幸福交相辉映。昨日,记者在田横镇见到了载誉而归的宋晓栋,在他从容而真挚的讲述里,一段从海边小渔村出发、历经坎坷却始终向阳生长、最终登上残奥会领奖台的励志人生故事徐徐铺展开来。

### 要办一场“迟到的婚礼”

对每一位运动员而言,一枚沉甸甸的奥运奖牌,既是为国争光的荣耀,也是献给家人与所有支持者最珍贵的礼物。面对记者,这位从海边渔村走出的冰球小将脸上满是喜悦,笑着分享起自己的人生新规划:与未婚妻办一场“迟到的婚礼”,让赛场荣光与人生幸福“喜上加喜”。坐在轮椅上的宋晓栋目光温柔,言语间满是甜蜜。他说,未婚妻同样是一名残疾人运动员,曾斩获残奥会银牌。两人因体育相识、因坚守相知,在追梦路上彼此理解、相互支撑,成为对方最坚实的依靠。

谈及这场“迟到的婚礼”,宋晓栋表示,2024年他与未婚妻订婚,后因忙于备战残奥会,两人迟迟没有举行婚礼。“她时刻关注着比赛,我获奖后第一时间就收到了她发来的消息。”宋晓栋笑着告诉记者,在米兰征战的日子里,赛场之上,他奋力拼搏;赛场之下,手机屏幕那头始终有未婚妻关切的目光。当终场哨响,铜牌入袋的那一刻,宋晓栋第一时间分享的喜悦,便化作了未婚妻传来的那句饱含祝福的回应。

说起未婚妻时,宋晓栋的嘴角不自觉地上扬,眼里的温柔几乎要溢出来。“我对象比我厉害,她打夏季项目,我是冬季项目,她上一届拿了残奥会银牌。”他俏皮地调侃,“我还问她,我拿了铜牌能不能提升一下家庭地位。她逗我说,不行,因为她是银牌,除非我拿金牌才行。我立马回答:行,我再练练,下次一定夺金!”简单的玩笑,藏着两人之间最默契的陪伴。

### 少年遇磨难 心中有梦想

1997年深秋的一天,青岛市即墨区田横镇七口村,这个依海而居的小渔村,迎来了宋晓栋的第一声啼哭,承

载着一家人的期盼与欢喜。可命运的考验不期而至——宋晓栋被确诊患有小儿麻痹症,让原本喜气盈盈的农家小院瞬间被阴霾笼罩。在那个交通不便、医疗条件相对薄弱的年代,父母抱着年幼的宋晓栋四处求医,辗转于一家又一家医院,心中只有一个朴素而执着的愿望:盼着儿子有一天能稳稳站立,像其他孩子一样自由奔跑、自在成长。

上学后,母亲整日为宋晓栋的日常生活忧虑,担心他在学校受委屈,担心他无法照顾自己。幸运的是,善良的同学们给予了他最温暖的关怀,不仅在日常生活中主动照顾他,帮他拿书包、扶他走路,还承担起接送他上下学的任务,让他感受到了集体的温暖。初一那年,在亲戚的全力帮助下,宋晓栋前往济南武警医院接受手术,经过漫长的治疗与休养,他的脚得以恢复正常,能够穿上普通的鞋子,这让全家都欣喜不已。但手术与长期休养让他的学业进度大受影响,文化课落下太多,考高中变得举步维艰,即便如此,小小年纪的他心中始终怀揣着对未来的憧憬。

### 奖牌背后是刻苦的训练

2017年,命运的转折点悄然降临,即墨区残联为宋晓栋搭建起通往残奥冰球的桥梁,让身处困境的宋晓栋看到了人生的新希望。初入训练营,宋晓栋就深知这是改变自己人生的难得机遇,训练起来全身心投入,不敢有丝毫懈怠。残奥冰球运动对运动员的上肢力量、身体协调性要求极高,坐在冰橇上控制平衡、挥杆击球,对从未接触过冰上运动的宋晓栋来说,每一个动作都充满了挑战。训练场上,他总是最早到、最晚走的那一个,手上的水泡起了破、破了再起,久而久之化作厚厚的老茧,手臂和身上也布满了

训练时留下的磕碰伤痕,但他从未喊过一声苦、叫过一声累。

2018年,在政府的支持以及家人的鼓励下,凭借不懈的努力和出色的表现,宋晓栋成功入选国家残奥冰球队,踏上了为国征战的征程。“我知道,只有努力训练才能出成绩,这是我唯一的出路,所以,拼了!”说话间,宋晓栋的眼中满满是对信念的坚持与追求。

从全国锦标赛冠军到世锦赛B组“本场最佳”,从北京冬残奥会历史性夺得铜牌到米兰冬残奥会摘铜,宋晓栋的奖牌柜里陈列的不仅是荣誉,更是一个曾被断言“站不起来”的少年向命运掷出的战书。他深知,每一步的前行都凝聚着无数次的跌倒与爬起,每一枚奖牌的背后,是汗水与泪水的交织,是坚持与坚守的力量。

### 用自身经历鼓励更多人

说起宋晓栋的蜕变,父亲宋敬林心中满是感慨。他告诉记者,宋晓栋小时候因为身体原因不愿意与人交流,更不想去人多的地方。2017年,即墨区残联打来电话,告知有加入残奥冰球队的机会,他回家跟宋晓栋一商量,宋晓栋毅然选择加入。就是这次选择,让宋晓栋的人生发生了翻天覆地的变化。“人变得开朗了,也更有男子汉的气概和责任心了,看着他的变化,我们老两口也是乐在心中。”宋敬林欣慰地说。

如今,宋晓栋不仅是赛场上的勇士,更是残疾人自强不息精神的传播者。宋晓栋表示,未来希望能有更多的残疾人朋友走出家门,参与到冰球项目中来,用行动点亮美好人生,在体育赛场上实现自己的价值。他愿意用自己的经历激励更多身处困境的人们,让大家相信,只要心怀梦想、勇于拼搏,就一定能够冲破命运的枷锁,迎来属于自己的曙光。