

今天，致敬热辣滚烫的“她”

□ 全媒体记者 程呈 文/图

“今天是“三八”国际妇女节，妇女能顶半边天。当女性和体育运动结合在一起，她们身上洋溢着**的坚强和努力等美好品质更加发光发亮。**”

安庆击剑队教练董晓姣：以剑育人 剑指未来

13年来，安庆击剑队教练董晓姣以剑明志、以剑育人，带领安庆队在击剑事业上闯出一片天地。

3月5日晚，在安庆市击剑馆，董晓姣戴上面罩，身着防护服，甘做活靶子，“一对一”带训队员们。一晚上下来，被学生劈刺几百剑是常有的事。在这个击剑队里，不仅走出了省运会冠军，还走出了中山大学等名校大学生，更走出了无数热爱体育的孩子们，这些成绩都是董晓姣一剑一剑用汗水浇灌的。

1988年，董晓姣出生于安徽淮南。12岁接触击剑，很快展现出天赋，14岁进入安徽省击剑队训练，个人最好成绩是2009年第十一届全国击剑女子重剑全国第六。2011年，从省队退役的董晓姣跟随爱人定居安庆，她发挥自身特长，着手组建安庆击剑队，并全身心投入，自

此击剑项目在安庆“从无到有”，逐渐发展壮大。

没有热爱就没有坚持。队伍成立之初，这个小众项目的群众知晓度不高，队伍招生困难，董晓姣白天东奔西走去学校挖好苗子，晚上和周末扎在击剑馆执教。

每一份努力都不会被辜负。2014年，安徽省第十三届运动会在安庆举办，安庆首次派出运动员参加击剑项目比赛，一鸣惊人拿下一枚宝贵的金牌。

“我喜欢击剑，它可以提升我的体能，锻炼我的反应力；我更喜欢董教练，她外表对我们严厉，内心却充满爱。”击剑队队员张敏慧说。

因为击剑人才稀缺，董晓姣一人扛起击剑队大旗，她身兼数职，既是教练和助教，又是后勤。队员外出参加比赛，她全程陪同做最坚实的后盾。在击剑队每个队员心中，她就是那把



董晓姣带训队员。

“永远不会断的剑”。

“这些年，我的愿望始终没变过，希望孩子们能超越我，代表安庆、代表安徽创造更好的成绩。”董晓姣眼神坚定地说。

健身瑜伽爱好者吴庆玲：运动不息 坚持不懈



吴庆玲展示健身瑜伽“一字马”。

这个春节档，电影《热辣滚烫》票房成绩遥遥领先，健身、减重等话题成为大家的焦点，演员贾玲为电影减重100斤引起了广泛讨论。

在安庆，也有一名成功减重近50斤的“贾玲”，她的故事同样励志精彩。她就是59岁的吴庆玲，是安庆市最早一批健身瑜伽爱好者。坚持做健身瑜伽运动7年，不仅让她的身材“脱胎换骨”，也让她和腰酸背痛等疾病说“拜拜”。

3月4日下午，在安庆市健身瑜伽协会瑜伽室里，吴庆玲不断变换瑜伽体式，一套动作做完，浑身轻松不少。

“我原来是个180多斤的胖子，这个体重从生过孩子后就没变过，已经有几十年了。”吴庆玲年轻时是位幼儿园老师，工作和家庭的繁忙，让她无暇管理体重，身心疲惫、走路喘气、衣服难买等困扰她多年。

2017年，直到退休后的她才闲下来，有朋友说健身瑜伽对身体好，便推荐她去学。“瑜伽

是什么？先去看看。”连吴庆玲自己都没料到，这一好奇竟是7年之久。

因为常年不运动，吴庆玲身体僵硬，再加上体重超重，练瑜伽的难度比一般人高不少。起初做瑜伽体式时她手臂伸不直、腰也弯不下去，很多动作都完成不了。有人劝她别折腾了，可她却不服输，坚信量变引起质变，每天风雨无阻地练习。一个“一字马”体式，她练了整整三年才攻克。

慢慢地，吴庆玲发现睡眠更香了，肩颈不适也渐渐没了，腰围变瘦了，腿也变得修长纤细了，身体内外都在不经意间发生改变。

吴庆玲深刻感受到运动使人健康和快乐。她说，“运动永远为时不晚，我这么大岁数和大体重都可以，还有谁不行呢？”

三级跳远运动员许诗雯：敢打敢拼 奔跑逐梦

离弦般助跑、起跳、腾空、落地，三级跳远运动员许诗雯的整套动作行云流水、一气呵成，沙地里丈量的每一毫厘，都记录着她的汗水和荣誉。

许诗雯2007年出生于一个“体育世家”，父亲和爷爷都曾是运动员。受父母的影响，从小她就对羽毛球等运动产生了浓厚的兴趣，活跃于各类体育比赛中。

小学六年级，许诗雯在市小学生田径运动会上取得全能运动项目全市第二，开启了她的田径之旅。每天下午，当其他孩子放学回家后，她却在运动场上日复一日的训练。一次次濒临失败的经历，一次次想要放弃的冲动，一次次坚持下来的欣慰，小小的她身上蕴含着巨大的力量。

初中二年级，许诗雯毅然决然走体育特长生这条路。她一边训练一边备考，体育和学业两手抓，最后中考以603分的优异成绩，考入安庆市第一中学。

运动员最怕伤病，一次受伤可能会将前期的努力付之东流。但运动员哪有不受伤的？许诗雯大大小小的伤已经历过多次，光膝盖积液，她就足足养了一年多。一日练，一日功，一日不练十日空，许诗雯深知训练的重要性。无论怎么受伤，她都没有离开运动场，手臂受伤了就训练腿，哪里不受伤就练哪里。

跳远考验爆发力，决胜往往在分秒之间，但背后是运动员们长久的训练和努力。一步一个脚印，小小年纪的许诗雯如今已拥有两枚省运会金牌，是跳远和三级跳远双项目二级运动



许诗雯进行力量训练。

员。可她的目标不止于此，告别成绩，展望未来，她有了新的目标：“考上理想的大学，冲刺三级跳远一级运动员，在赛场上挥洒汗水，在领奖台上绽放笑容。”