朱瑞铭:在绿茵场上奋勇拼搏为国争光

朱瑞铭展示荣获的奖杯奖牌

“训练再苦再累,我也会不惧困难坚持下去,在赛场上为梦想奋勇拼搏,为国争光。”日前,中国残疾人盲人足球运动员朱瑞铭正在大连参加集训,为迎接下半年的赛事作准备。

朱瑞铭,2000年出生于成武县苟村集镇高庄行政村。在他5岁那年,因眼疾导致双目失明。2007年,他进入青岛市盲校学习,由于性格活泼开朗,自幼酷爱体育,经常在校园里跑跑跳跳。四年级时,体育老师发现他反应灵敏、身体协调性好,在盲人足球项目上有极大的天赋,并让他加入学校盲人足球队。从此,朱瑞铭开始了他的足球运动生涯。

然而,与其他项目不同的是,盲人足球运动是一项在黑暗中进行的运动项目,除了守门员视力正常外,其他盲人运动员需要靠声音辨别方向,尤其是在奔跑、带球过程中,免不了碰碰撞撞。因此,盲人足球也是一项勇敢者的运动,首先要克服心中的恐惧。

训练场上,朱瑞铭反复练习基本功,十分刻苦。腰伤、鼻伤、脚伤,泪水、汗水、苦水,坚强的朱瑞铭把这一切都看作是足球的馈赠,就算遇到再多困难和挫折也不放弃。他通过踢足球,不仅练就了顽强的意志,也变得更加积极乐观。

由于朱瑞铭表现突出,多次代表山东队出战,在足球场上赢得无数的掌声与喝彩。2016年,他加入了辽宁省盲人足球队,2017年又顺利加入中国盲人足球队。同年,他跟随国家队参加了亚洲盲人足球锦标赛,并且获得了冠军。这是他第一次参加国际比赛,从中积攒了宝贵的经验;2018年,他参加了世界盲人足球锦标赛,荣获季军;2019年参加第十届全国残疾人运动会,经过不懈的奋斗最终获得亚军。

随后,朱瑞铭进入国家队训练,为2021年东京残奥会作准备。由于长时间高强度的训练,他的脚踝和膝关节都出现了不同程度的伤情,这也给他的身心带来很大的压力。为了心中的梦想,朱瑞铭调整心态,坚定信念,克服伤痛继续训练。终于,在2021年东京残奥会上踢进三枚球,包揽了中国队所有的进球,获得了东京残奥会盲人足球项目第四名。

2022年11月,朱瑞铭又赴印度参加了亚大区盲人足球锦标赛。赛场上,他克服心理压力和身体上的不适,经过激烈角逐,中国盲人足球队获得了亚大区盲人足球锦标赛冠军,也成功拿到巴黎残奥会的入场资格。朱瑞铭在此次比赛中,荣获当届赛事最佳球员荣誉称号……

伴随着鲜花、掌声、奖杯、奖牌,朱瑞铭将继续驰骋在世界足球赛场上,追逐着足球梦想,为祖国夺冠争光。

文/图 记者 **王燕**

规划征求意见公告

菏泽市自然资源和规划局现对楚庄嘉苑1#-8#楼外立面色彩调整征求意见。

现场征求意见位置:玖樟台小区以北、解放东路以东、玖樟台小区以北50米,面向解放东路。

征求意见网址:http://zygh.heze.gov.cn/

征求意见时间:2023年5月22日至2023年5月30日

特此公告。

规划征求意见公告

菏泽市自然资源和规划局现对御河上园规划设计方案征求意见。

现场征求意见位置:规划支路以东、黄河路以北、兴福路以南、人民路以西,面向黄河路。

征求意见网址:http://zygh.heze.gov.cn/

征求意见时间:2023年5月22日至2023年5月30日

特此公告。

◀5月18日,红十字救护师在牡丹区第二十二中学现场展示操作使用AED(自动体外除颤器)。为了帮助学生们提高应急自救互救能力,牡丹区向辖区部分学校投放安装首批AED,填补了牡丹区公共场所配置安装AED的空白,成为全市首个在校园内投放安装AED的县区。据悉,AED是一种便捷式、易操作,用于抢救快速性心律失常所致心源性猝死常用的急救设备,它可以给予电击除颤,有效制止猝死。

记者 **李若生 孟冰** 摄

感悟美好中国,踏上幸福旅程

度过文化和旅游市场强势复苏的“五一”假期,5月19日,我们迎来第13个“中国旅游日”。

从古至今,旅游都是人们享受美好生活的重要方式。“中国旅游日”设在5月19日,便是因为明代旅行家徐霞客在公元1613年的这天出发,怀着“云散日朗,人意山光,俱有喜态”的快乐心情,开始了自己在中华大地上的万里游历。410年后的今天,回味徐霞客当时的精气神,旅游涵养精神力量的作用更加引人深思:一段美好的旅程,不仅可以给身体放个假,还能给精神加把劲。

“登高使人心旷,临流使人意远。”精神需要自然的启迪。看山海,可以体会“山不厌高,海不厌深”的包容;临江河,可以体会“青山遮不住,毕竟东流去”的大势;赏雪,可以体会“江山如此多娇,引无数英雄竞折腰”的豪情;望岳,可以体会“会当凌绝顶,一览众山小”的气概……深入自然的旅程里,江山之美激发爱国的情怀,天地之大壮阔为人的胸怀。

文以载道,以文化人。精神还需要文化的滋养。富有底蕴的文物古迹、精彩纷呈的演出展览,已经成为越来越多人出游时必须打卡的项目,只因优秀文化的感召深入人心。体验非遗,是为了感受文明的底蕴;深入乡村,是为了追寻乡土的情怀;瞻仰红色圣地,是为了重温激情燃烧的岁月;游览科创园区,是为了领略创新发展的动能……丰沛的中华优秀传统文化、革命文化和社会主义先进文化,浸润游客的旅途,赋予人自信自强的精神力量。

放松减压也是重要的精神需求。刚刚过去的“五一”假期,243个国家级夜间文化和旅游消费集聚区夜间客流量达到7768.6万人次,再次体现休闲娱乐对于人民群众的重要意义。张弛有度的生活更精彩,劳逸结合的大脑更灵活。休息,是为了更好地出发。不时给心灵诗和远方的慰藉,才能有更大的热情投入接下来的工作生活。

当代中国,江山壮丽,人民豪迈。今年“中国旅游日”的活动主题,正是“美好中国,幸福旅程”。让我们走入名山大川、探访名胜古迹,用富足的精神体验旅游的深意,用自信的精神力量升华多彩旅程。大好河山,只等你来。

徐壮

社址:菏泽市永昌路289号夏威夷大厦 邮编:274000 邮发代号23—185 广告许可证:3729004000001 通联部:5969536 广告部:5969516 发行部:5969517 定价每月36.00元 零售每份1.50元 投稿地址:zhhzrb@163.com 本社印刷厂印刷