

她是2026年全国残疾人飞镖比赛肢体残疾坐姿组女子单人赛冠军

最后一镖，成为自己的光

□记者 高阳 通讯员 钱朔雯

近日，2026年全国残疾人飞镖比赛在山东曲阜举行，活动由中国残疾人联合会主办、山东省残疾人联合会承办，全国17个省（区、市）的170余名残疾人运动员同台角逐。赛场里没有太多喧哗，只有飞镖击中靶面的声响，一声一声，像心跳。

来自舟山普陀的夏露，在肢体残疾坐姿组女子单人赛决赛的投掷线后。最后一镖出手，稳稳落进“11”双倍区。冠军！她笑说，那一刻手还在抖，心也像要从嗓子眼里蹦出来。可这一镖，她等了十年。



三岁那场过敏 让右腿按下“慢行键”

夏露出生于1979年11月。三岁那年，一场感冒，一针青霉素，她因药物过敏而高烧不退、半身红肿、水泡，父母的不放弃将她从生死线上拉回来，却留下了右腿残疾。胫骨骨髓发炎，骨头坏死，右腿弯曲畸形。当时的舟山医疗条件差，父母背着她到处求医。小学四年级，遇到了来海岛行医的上海骨科专家，之后她在上海待了10个月，做了11次手术；2012年之后的四年，她又在北京做了4次矫正手术，直到2016年才略微恢复，行动间跛脚感有所缓解。

这些事，她说起来语气平静，像在讲一段已经走远的山路。但残疾带来的影响，并不是一句“过去了”就能轻描淡写的。这意味着从小到大数不清的不便，意味着别人奔跑跳跃时，她只能慢慢走；也意味着她要更早学会接纳身体的不完美，学会坦然面对周遭的目光，学会与自己和解。

“剧烈运动我参与不了。”她说。直到接触飞镖，她才发现，这项运动以上肢动作为核心，能锻炼手、眼、脑的协调，又不会给下肢增加额外负担。“对下肢残疾、行动不方便的残疾人来说，飞镖非常友善。可以站着打，也可以坐着打，累了就坐着练。门后一条三米长的走廊，关起门来，就是我的训练场。”

公交车来回三小时 她把积分赛打成“周末仪式”

夏露并非一开始就练飞镖。2010年，她参加省残运会气手枪项目，训练了大半个月，拿到省第二名。2014年前后，市残联推荐她尝试飞镖。第一次去杭州比赛，她连规则都不太懂，却在现场碰到了从舟山去做裁判的前辈。前辈问她：“舟山怎么没见过你这个镖手？”随后告诉她，舟山有飞镖协会，有基地，可以来练。

那时她正在做腿部矫正，出门还要拄拐杖，去定海的基地并不方便。真正系统训练，是2016年。舟山市飞镖协会帮助她参加积分赛，一个月一期。她无法开车，就坐公交车，从起点坐到终点，来回路上要花三个小时。“风里来雨里去，就这么坚持下来了。”第一年去了，第二年又去，连续去了三年。大家凑在一起，聊动作、聊结镖、聊留哪一分。她发现，这项运动氛围单纯，一群人因为一个靶盘聚在一起，反而让她慢慢打开了自己。“自身的残疾让我从小挺自卑的，不太爱跟人交流。接触飞镖之后，性格改变了很多，变得比较自信，也爱跟人家交流了。”

瓶颈、退意 和一场久违的团体冠军

竞技之路并不总是向上。2019年，夏露遇到瓶颈。成绩长期停滞，孩子渐渐大了，需要安排课外辅导，双休时间被占；腿脚不便，往返定海训练基地路途遥远。她只能利用居家、午休等碎片时间自己练，反复摸索动作，一度怀疑“飞镖到底适不适合



我”，甚至萌生退意。

那几年，她参加活动少了，感觉脱离了大部队。“没有引领的人，自己就有点懈怠。”但她没有真正放下飞镖。偶尔出去打团体赛，她还在那个圈子里。

2024年，浙江省首届软式飞镖锦标赛在温岭举行。夏露和协会队友们一起，拿下团体冠军。五个人，齐心协力，一场一场拼。队友对她说：“你现在很厉害，都是因为你投镖这么准，我们才能拿第一。”这句话，她记了很久。久违的胜利，把她的信心重新拉了回来。

软式飞镖机有音效，打出高分，机器会自动喝彩。那种正向反馈，让她重新享受飞镖。“练得多，就会出成绩。”她说得朴素，却像靶心一样准。

拍视频、对镜子 把动作“拆”到每一帧

赛前，夏露会给自己安排每天两到三小时专项训练。飞镖靠手感，更靠肌肉记忆。她反复练，也反复琢磨。有一段时间，她发现自己出镖后手臂会回抽、扭动，目标性很差。后来拍视频才发现，因为右腿力量缺少，她常用腰去支撑，动作就变了形。

怎么改变呢？她对着镜子、对着电视玻璃的反光，空手练姿势；再去看高手的比赛视频，一帧一帧对照。她还用练习小程序，把1到20个分区挨个练过去：单倍区、双倍区、红心，三镖一轮，计分爬圈。结镖时双倍区很关键，红心也很关键，她就一项一项磨。

曲阜决赛 最后一镖落进“11”双倍区

2025年8月，夏露参加省残疾人飞镖锦标赛，拿到第二名。那场比赛，她2:0领先宁波选手，却被对手连翻三局。后来队友们都说，太可惜了。她自己也反复复盘：还是太紧张了。比赛打到最后，拼的其实就是心态。

2026年7月，她在省残运会拿到冠军，获得参加全国比赛的资格。曲阜全国赛，她只参加个人赛。决赛对手是去年全国残运会的冠军。开局，她0:1落后，队友和教练在身边说：“已经很好了，放松打。”

她放慢出镖速度，把注意力收回到每一镖上。比分1:1平、1:2落后，她又扳成2:2。关键一局，她打出104分的高分结镖，三镖全中。到了最后关头，谁能稳住，谁就能赢。

最后一镖，稳稳落进“11”双倍区。她说：“很幸运。”

成为自己的光 也想照亮更多海岛残疾人

拿到第一个全国冠军后，夏露说，自己已临近参赛年龄上限，想抓住剩余机会，站上更高赛场突破自己。

当然，她更想做的，是把这些年积累的飞镖技巧和训练经验分享出去，带动更多海岛残疾人走出家门、热爱运动、重拾自信。“我希望更多残疾人走出自我局限，在热爱的领域绽放光彩、收获成长。”她说。

从三岁那场医疗事故，到曲阜赛场最后一镖落定；从自卑、怀疑、想退，到每天一镖、逐帧改动作、站上全国冠军领奖台。夏露没有等一束光来照自己。她握住飞镖，投出去，也把自己投向了更开阔的地方。

在队友眼里，她不只是全国冠军，更是那个会在训练场角落耐心帮人看视频、抠动作的“夏露姐”。她会一遍遍示范，把自己踩过的坑、悟出的道，掰碎了讲给大家听。

如今，她仍在那条不到三米的走廊里练习。只是这一次，她瞄准的不只是靶心。

照片由受访者提供