

本报专访世界盲人柔道冠军史怡婕和她的母亲

突然失明后， 她被妈妈送上世界冠军领奖台

今日女报 / 凤网首席记者 章清清 通讯员 罗畅

“拿到奖牌后，我第一时间就打电话给妈妈报喜！”3月20日，回忆起几天前的夺冠时刻，郴州盲人女孩史怡婕依旧激动万分。

3月14日在埃及夺下世界盲人柔道大赛女子J1—57公斤级冠军之前，这位23岁的女孩在黑暗中打拼了10年。盲人柔道作为残障人士体育中最辛苦、要求最高的项目之一，运动员是在看不见对手的情况下，接招出招制胜对方，犹如闭眼出招的武林高手。她的教练在赛后也兴奋地连用两个“极不容易，极其宝贵”来肯定她，可见其艰辛。而这一路为史怡婕领航护航的，是她的母亲。



史怡婕和她的母亲王艳红。

13岁突然失明，妈妈把她送进柔道队

2000年，史怡婕出生在郴州永兴县城一个普通的煤矿工人家庭。

“我们现在也搞不清，她为什么会突然失明。”3月19日晚上，史怡婕的母亲王艳红告诉今日女报/凤网记者，女儿10岁左右时，视力开始急剧下降，越来越看不清东西，带到医院检查，医生说可能是视网膜的原因，但也查不清具体病因。老家的医院看不好，她和丈夫又带着女儿去广州、长沙等地寻医问药，始终没有结果。13岁那年，史怡婕彻底失明了。

“我还记得当时她在参加初一年级

期末的考试，考着考着试卷都看不清了，老师就通知我们接她回家。”王艳红说。

豆蔻年华突然失明，从此世界一片黑暗。突然的打击，让年仅13岁的史怡婕天天以泪洗面，作为母亲，王艳红既心疼又忧虑，孩子的未来该怎么办？

“那时候，我天天往我们县残联跑，总要给她找条出路啊。”王艳红说，大概半年后，资深盲人柔道教练李跃华来永兴县招生，她从县残联第一时间得到了消息，马上带着女儿找李跃

华教练报名。各项指标都符合要求的史怡婕脱颖而出，获得了进入训练队的资格。

但是，对于13岁的史怡婕来说，比起选拔入队的喜悦，更多的是将要背井离乡，独自一人从永兴到长沙生活的不舍与恐惧。再加上之前并不了解盲人柔道这项运动，史怡婕并不愿加入。但王艳红觉得，女儿的情况已经无法继续在学校学习，加入盲人柔道训练队或许是为数不多的一条出路。

在母亲的鼓励下，史怡婕最终在同年9月成为了盲人柔道队的一员。

再坚持一个月，不行就回家

初到柔道队，史怡婕非常不适应。队内的训练非常辛苦。

清晨6时，史怡婕和队友们就需要出早操，每年除了春节5天假期外，日日都是如此。而且柔道技术动作的学习也无比困难，因为看不见，教练会先做出示范，然后他们只能靠手去触摸教练的身体关节，感受位置角度，从而想象模仿出动作。而能不能做得到位、准确，只能靠个人在日复一日、成千上百次的练习中不断去“悟”，

这个过程有可能是几天，也有可能是几个月。此后，还要在无数次被陪练摔倒在地，在无数次摔打中找到制胜之道。

除了技术训练，他们还要接受耐力与体质训练。每次练习跑步时，史怡婕和队友们都要手挽手、肩贴肩，喊着口号互相帮助才能完成训练。

“刚到那里头一个月，我女儿打电话给我说要回来，太苦了她受不了。我就说，你再坚持一个月，再受不了，

妈妈就接你回来。”王艳红说，一个月后，女儿告诉她“妈妈我不回来了，我能练下去”。就这样，史怡婕正式走上了柔道运动员之路。凭借艰苦的努力，2014年，在全国盲人柔道锦标赛上，她就崭露头角，获得了第三名的好成绩。之后，史怡婕接连获得2019年全国第十届残运会盲人柔道女子63公斤级金牌、2021年全国第十一届残运会盲人柔道女子57公斤级金牌。

首登国际赛场，差点被强劲对手勒晕

“其实这10年来，每当在训练中迟迟无法突破的时候，我无数次想过放弃，每次都是我妈妈鼓励我要坚持下去，我才坚持了下来。”史怡婕说。

2023年3月9日至18日，世界盲人柔道大赛在埃及举行，这是史怡婕第一次登上国际赛场，同时她还是参赛选手中年龄最小的选手。赛事过程中，她先是在小组冠军争夺赛中遭遇世界排名第一的种子选手，又在冠、亚军决赛中与世界排名第二的运动员交手，对手实力强劲。

“在第一回合，她就压制住了我，



史怡婕夺冠现场图。

我差点被她勒晕，幸好裁判吹哨了。”回想起比赛那一幕，史怡婕仍觉得惊心动魄，但“十年磨一剑”的积累让“湘妹子”史怡婕有底气应对所有挑战，最终，敢打敢拼的她以连胜四局的傲人战绩，夺得了自己的第一枚国

际金牌。

本站赛事是2024年法国巴黎奥运会的积分赛，因此吸引了来自34个国家的182名运动员报名参赛。虽然比赛发挥惊艳，但顺利夺金的史怡婕和教练们显然不仅仅满足于此。

3月17日，带着队员归国的李跃华教练告诉记者：“回来后，我们马上就开始了训练，未来的目标是继续科学地带好训练，一站一站打好奥运积分，把史怡婕送上奥运会领奖台。”

“我会继续努力，希望能在奥运赛场上为国争光！”史怡婕对今日女报/凤网记者说。

科普

新生儿吃母乳一次吃多久

文 / 陈都 (湖南省儿童医院新生儿科)

新生儿母乳喂养的原则是按需喂养，不限制哺乳的次数和量，每次哺乳时间15-20分钟为宜。建议给新生儿提倡母乳喂养，因为母乳的营养丰富，有利于婴儿吸收，且母乳中含有多种免疫因子，可以提高小儿的抵抗力。此外，母乳喂养还可以增加母子之间的感情，以及促进子宫的复旧。通常母乳喂养无严格的时间限制，多数哺乳时间15-20分钟为宜，其喂养原则为按需喂养，吃饱后新生儿会拒乳并安静入睡。由于小儿胃的容量小，吃饱以后也会很快饥饿，一般每2-3小时喂养一次。随着小儿身体的生长发育，其进食量逐渐增加，喂养的时间间隔会逐渐延长。此外，若新生儿吃奶超半小时，或吃奶的次数频繁，提示母乳量不足，建议母亲加强营养。

儿童心肌酶高怎么办

文 / 郭慧聪 (湖南省儿童医院心血管内科)

临床上，心肌酶高往往提示心肌有损害，包括有部分患儿在感冒以后可以表现为精神比较差，或者是心前区不舒服，去医院检查心肌酶发现心肌酶增高。一旦发现心肌酶增高，也不要过于紧张，因为引起心肌酶增高原因有很多，而且心肌酶增高本身如果增高程度不是特别高，也不具有绝对特异性。如果孩子心肌酶增高，要查原因，同时还要做其它检查，包括心电图检查，超声心动图检查等确定引起孩子心肌酶增高的具体原因和具体病变。如果是心肌损害原因引起心肌酶增高，则可以吃营养心肌药物，或者是输注营养心肌的药物，这样孩子可得到有效治疗，心肌酶就会逐渐降低。但是有一部分患者还要注意少见疾病也可以引起心肌酶增高。

先心病孩子手术前该如何护理

文 / 李漾哲 (湖南省儿童医院心胸外科)

应为患儿安排合理的生活作息，既要增强锻炼、提高机体的抵抗力，又要适当休息，避免劳累过度。如果患儿能够胜任，应让他尽量和正常儿童一起生活和学习，但应防止剧烈活动。同时，应鼓励儿童对治疗疾病抱有信心，减少悲观恐惧心理。先心病的患儿易感染呼吸道疾病，且易并发心力衰竭，故应随着季节的变换及时增减衣服，尽量少带患儿去公共场所，出现感染时，应积极控制感染。对于青紫型先心病的患儿应避免室内温度过高，导致患儿出汗、脱水。给予高蛋白、高热量、富含维生素的饮食，进食避免过饱，保持大便通畅。给患儿喂奶时可用滴管滴入，以减轻患儿体力消耗。尽量不使患儿哭闹，减少不必要的刺激，以免加重心脏负担。