

跑垒、击打、接球……全部靠“听” 中国第一支盲人棒球队在锡成立

“我今天打到了球，也接到了球，跑一垒也准确无误，太开心了。”身穿亮橘色T恤的张亮，手拿棒球棒，头戴眼罩，在太湖广场的草坪上边说边挥舞着双手，四周同样戴着眼罩、穿着相同T恤的人纷纷鼓起了掌。他们是一群视障人士，也是中国首支盲人棒球队的队员。这支刚在无锡成立的队伍，正为参加9月份在英国伦敦举办的第二届WBSC（世界棒球总会）盲人棒球国际杯而努力训练。

15名盲人集结 靠“听”打球

上午9点，太湖广场的草坪上，一支特殊的棒球队正在训练。本月以来，每个周一、周二，这里都能看到他们的身影。早在2015年，无锡成立了首支听障学生棒球队，在国家体育总局以及国际棒球联合会可以说“小有名气”，也为如今盲人棒球队的成立打下了基础。

记者获悉，这支盲人棒球队目前有15名运动员，他们大部分是“黑暗跑团”的成员，平均年龄在37岁左右，最大的55岁，最小的25岁，分别来自无锡、常州、苏州等地。国际棒球联合会还捐赠了4套器材给棒球队，用于日常的训练。

棒球队教练杨申告诉记者，盲人棒球无论防守或打击都是用听觉来判断来球的方向，这项运动起源于意大利，并逐渐形成了自己的比赛规则和特点。“棒球是特制的，里面有铃铛，会发出声

音，抛球的时候盲人就能通过听力来实现击打。”杨申指着正在跑动的队员说，盲人棒球的垒包只有本垒、一垒和三垒，打击者将球打出之后，听一或三垒的垒包哪一个发出声响，记者发现，本垒、一垒、三垒的提醒声音都是不一样的，便于队员区分跑动位置。队员杨晓军表示，有时周边环境太嘈杂了，会听不到球过来的声音，所以安静还挺重要的。为了避免因为视障程度不同而引发的比赛不公平，所有上场的选手都用眼罩将眼睛蒙起来。同时在防守者球接到前触及该垒包就算得到一分，所以盲人棒球赛没有“盗垒”的情形，只有得分或出局。

“因为很多视障人士都不知道棒球运动是什么，没有这项运动的概念，所以在训练的时候增加了很大的难度。”无锡市棒球协会副会长王思入告诉记者，棒球运动规则很多，有很多专业术



语，盲人队员通过一段时间的学习，已经掌握了基础知识，跑垒也已经非常熟练，而击球和接球比较难。

“我因为经常跑步，所以听着声音跑垒容易掌握诀窍，但是击打棒球真的挺难的，不知道发力点在哪里，一定得多练习。”队员戴瑾说。

因为此前国内没有盲人棒球队，如何训练并没有系统的教科书，“我们属于摸着石头过河，每天训练每天调整，训练结束一定要问每位队员的感受，从而进行一些有效的课后训练。”杨申表示，每次训练三小时后，很多队员会自觉地留下练习。

接档“青团季” 端午粽子提前开售

本报讯 距离端午还有一个多月，粽叶香味已悄悄传来。记者走访市场看到，无论是西式蛋糕房还是老字号糕团店，散装和礼盒粽子铺满货架。在减糖成为食品生产和消费发展趋势的当下，商家在“老传统”上做出“新花样”，低糖口味和粗粮馅料粽子让人眼前一亮。

在南禅寺穆桂英门店，展示位置虽不抢眼，阵阵清香味却是最好的招牌，有顾客一边端详一边小声嘀咕“这么早就有粽子啦”，简单问几句口味和生产日期，便利落地往购物篮里放上几只。穆桂英市场部经理罗青介绍，今年的粽子销售从4月15日前后开始，企事业单位的团购率先打响，目前线下在售的口味有大肉粽、豆沙和蛋黄肉粽。

传统口味先行，新式粽子也即将登场。罗青介绍，今年穆桂英研发了咸肉腊肠笋丁粽、桂花粗粮粽等8款新品，越临近端午口味越齐全。其中桂花粗粮粽里包含黑糯米、黍米、燕麦米、玉米，契合当下减糖、低热量的消费需求，每只仅100克。“端午节毕竟是传统节日，粽子是绕不开的美食，粗粮粽在保留香甜口感的基础上减少碳水和糖分，尽量降低大家食用时的心理负担。”

一些主打西式甜品的面包房，粽子口味创新更为大胆，食材混搭花样百出。在海岸城格瑞思门店，咖喱牛肉、鲍鱼鲜肉、蛋黄鲜肉、陈皮豆沙等近十种口味令人眼花缭乱。“青团卖到月底就结束，粽子正好可以填补空缺，有购买需求的客户看到产品后会主动联系订购，能提前把订单抢到。”店内销售人员表示。

在商家拼口味、内卷上市速度时，市民包粽子的热度渐渐升起。南禅寺朝阳农贸市场粽叶已经开始零售，偏小的粽叶零售价5元/斤，更大的宽粽叶暂时还买不到。朝阳批发市场蔬菜经理任新华介绍，目前批发市场上的粽叶来自泰兴，市民爱买的大粽叶预计五一前后上市，只是价格还要略贵些，批发价就要5.5元/斤。（陈婧怡）

他们的精神也治愈着周围人

据了解，棒球队的队员们都在盲人按摩院工作，训练的时间选在上午也是这个原因，因为按摩院是下午开始工作。王思入表示，其实大家很辛苦，因为训练完他们还得上班。队员张亮告诉记者，自己和4名队员都是从常州过来的，训练日6点就起床了，大家通过地铁公

交到某个点集合，由队友的家属送到无锡，训练结束再接回常州，光来回路程就得近4个小时，“但是我们每次来训练都很开心，按摩院的工作每天就围着按摩床打转，其实有时候挺压抑的，能参与这样的运动，是一种解压的方式，也是人生中一件有意义的事情。”

值得一提的是，此次训练还有15名志愿者全程辅助。他们不仅协助教练进行技术指导，还负责保障队员的安全，为训练提供服务。“因为他们看不到，比如他们在跑垒的时候，跑得太快冲过来，我们需要保护他们，防止他们摔倒；训练场地有一些柱子、栏杆，在这些位置都需要安排人，避免队员冲撞上去。”志愿者邵庆红表示，自己原本是带着孩子参加志愿者活动，想让小朋友多学习，没想到做出了感情，与盲人队员在一起，感觉随时在接收他们的情感和阳光，这种精神也在治愈自己。如同这支球队名为“和光”，寓意着残健人士和谐相处，发出光亮，互相照耀。

“这不仅是我国残疾人体育事业的又一里程碑，也展示了无锡在推动残疾人运动发展方面的坚定决心和卓越成果。”王思入表示，如果训练顺利，9月将代表中国走上国际赛场，参加第二届WBSC盲人棒球国际杯比赛。

（晚报记者 马晟/文、摄）

