



巫山小伙李奎在听障奥运会跆拳道项目两夺金牌 于无声处 踢出精彩人生

李奎在训练中

1 姐弟俩天生失聪

2004年，李奎出生在巫山县两坪乡的一个普通家庭。当同龄孩子牙牙学语、天天呼唤“妈妈”时，母亲邹传菊却始终没能等来儿子的这份稚嫩问候。更令人揪心的是，李奎的姐姐也迟迟未能开口说话。2006年，父母带着姐弟俩来到中心城区检查，等来的却是“天生失聪，无法治愈”的残酷诊断。

诊断结果不仅没有击垮这对父母，反而坚定了他们守护孩子的决心。父亲李继魁当即表态：“现在条件好了，肯定有专门的学校能接纳他们，巫山没有，我们就送进中心城区！”随后，姐弟俩先后进入巫山县特殊教育学校就读，邹传菊时常悄悄到校探望，原本担忧孩子因听障无法习得知识的她，渐渐放下心来：“学校老师教得特别好，李奎不仅学会了手语和识字，还懂得感恩，乘车时遇到老人会主动让座。”

巫山县特殊教育学校党支部书记、校长刘玉玲见证了李奎的蝶变：“2011年第一次见到他时，小家伙害羞地躲在姐姐身后，十分腼腆。后来在学校的陪伴下，他变得活泼开朗、勤奋好学，深受老师和同学的喜爱。”正是这段校园时光，为李奎后续的成长筑牢了根基。

2 14岁与跆拳道结缘

2018年，巫山县特殊教育学校启动“艺康教育”项目，初衷是挖掘特殊孩子的潜能，助力他们强健体魄、建立自信，李奎也因此与跆拳道结下不解之缘。在班主任涂勇的建议下，他同时参与了乒乓球和跆拳道的训练，而跆拳道最终成为他逐梦的赛道。

项目初期，学校没有专门的教练和训练场地，负责人桂昌蓉便带着十几个孩子风雨无阻地步行前往训练馆。回忆起训练中的惊险一幕，桂昌蓉至今心有余悸：“一个大雨滂沱的下午，过马路时李奎没留意，一辆大卡车朝他冲来，我当时在后面看到，立刻冲上去把他推开，自己摔在了地上，幸好司机及时刹车，才没酿成大祸。”

巫山县特殊教育学校的潘兴龙是李奎的跆拳道启蒙教练，彼时他也是第一次指导听障孩子。为了突破沟通障碍，潘兴龙专门总结了一套适用于跆拳道训练的“特殊手语”，精准传递动作要领。

在他眼中，李奎最大的优点是悟性高、韧劲足：“他能快速捕捉动作的关键细节，精准领悟要领。但他天生韧带硬，拉韧带时疼得泪水直流，却从没有抗拒过，总是默默坚持，还经常主动加练。”这份坚韧，为他日后的进阶之路埋下伏笔。

3 教练摸索出独特训练模式

2021年，李奎的天赋与努力迎来收获——先后斩获重庆市第六届残疾人运动会跆拳道品势冠军、全国第十一届残疾人运动会暨第八届特殊奥林匹克运动会男子团体品势第五名。

亮眼的成绩，让他被重庆市残疾人跆拳道队总教练张银余看中，成功入选市队。“他给人的感觉特别自信，总是笑呵呵的，眼里有股不服输的劲。”张银余回忆道。

2023年，李奎从巫山特校毕业，进入重庆市残疾人跆拳道训练基地，成为一名带薪运动员，同时进入重庆市北碚职业教



李奎获得的各种奖牌



日本东京举行的第25届夏季听障奥运会上，李奎斩获跆拳道品势男子个人项目首金，为中国跆拳道项目实现重大突破。

“入队这么多年，他从来没喊过苦、叫过累，不管是身体上的伤痛还是心理上的压力，都自己默默扛着。除了高强度训练，他还要兼顾学业，对自己要求极高。”张银余对徒弟赞不绝口。

凭借这份坚持，李奎的实力稳步提升：2024年斩获重庆市第七届残疾人运动会跆拳道品势冠军；2025年在中华人民共和国第十二届残疾人运动会暨第九届特殊奥林匹克运动会上，再夺KP60品势个人金牌和混双冠军，一步步向着更高舞台迈进。

4 未来想参加更高等级比赛

跆拳道训练中，李奎的腹股沟、腿部、膝盖多次受伤，母亲邹传菊看在眼里、疼在心里，曾劝他放弃，但李奎态度坚定：“这是我自己选择的路，我想一直走下去。”

他坦言，自2018年接触跆拳道以来，从未有过放弃的念头，“刚开始到北碚训练时，因为听不见指令，跟不上进度，心里特别挫败，但我知道这是我的希望，必须坚持。”

2025年听障奥运会夺金的前一天，恰逢李奎生日，教练们为他准备了小蛋糕，可他满心都是比赛：“当时心里有点紧张，满脑子都是备战，只想静下心来发挥出最佳水平。好在有教练们的指导和帮助，最终顺利夺冠，没辜负大家的期望。”让国旗在赛场上升起，是李奎一直以来的心愿，如今这份荣耀已然实现。

谈及未来，李奎目标清晰：“我想参加更高等级的比赛，和健全人同台竞技。”目前，他正全力备战2026年在韩国举行的世界跆拳道品势锦标赛。张银余也对徒弟充满信心，认为他有实力冲击前三名。

李奎的故事，也激励着身边的人。师弟吴祖贤说：“我希望有一天能像奎哥一样，用汗水和奖牌证明，无声并非无力，我们同样能踢出精彩人生。”邹传菊为儿子倍感骄傲：“跆拳道不仅给了他荣誉，更让他变得自信、开朗。”

桂昌蓉作为见证李奎成长的特教老师，满心欣慰：“看到孩子们能站上全国乃至世界的舞台，实现自己的价值，所有的付出都值得。李奎的成功，是家庭、学校、社会的关爱与他自身努力共同铸就的。”刘玉玲则感慨道：“教育的意义，就在于让每个孩子找到属于自己的‘发声’方式，让每一个生命都能绽放精彩。”

巫山县残联副理事长韩钱兵表示，李奎的成功，是学校“赋能融合，德润生命”理念与县残联“搭建好平台、选准好赛道、挖掘好苗子、构建好机制”“四好”举措共同孕育的硕果。

从巫山乡间的腼腆少年，到驰骋世界赛场的双金得主，李奎的成长轨迹勾勒出一幅家庭守护、学校培育、社会赋能的融合画卷。父母的不离不弃、特教老师的悉心守护、专业教练的匠心指导，与李奎自身的坚韧不拔交织成光，不仅照亮了他的逐梦之路，更为特殊群体的成长注入了力量，证明在无声的世界里，亦能奏响最激昂的生命乐章。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳



胡明达指导李奎



邹传菊展示儿子获得的听障奥运会金牌

育中心就读，开启了专业训练与学业并行的新阶段。

然而，新的挑战接踵而至：李奎起步较晚，缺乏系统的高水平专业训练，动作细节亟待打磨，而听障带来的沟通障碍，更是初期训练的最大难题。

为了攻克沟通难关，张银余团队摸索出一套独特的训练模式：“我们主要靠肢体语言交流，我示范动作，他凝神观察、反复模仿，我再逐点纠正，确保他掌握每一个要领。”主教练刘雨青更是主动学习手语，将复杂动作拆解成一个个简单步骤，一遍遍地比画讲解，陪着李奎从早练到晚。

久而久之，团队形成了一套针对听障运动员的科学训练方法：“我们把训练步骤精细化拆解，引导他们循序渐进掌握，虽然过程比普通孩子慢，但他们的基础更扎实、动作更标准，训练效果反而更显著，这套方法后来还被推广到了普通孩子的训练中。”

跆拳道品势比赛中，关键节点需要运动员发声助威，这对从小生活在无声世界的李奎来说，无疑是又一道难关。“他一开始只会用嗓子硬喊，声音沉闷无力，没有丝毫气势。而品势发声必须用丹田发力，才能彰显精气神。”胡明达说。

为了帮助李奎掌握丹田发声技巧，教练团队想了办法：训练时用手卡住他的嗓子，若感受到抖动，就提醒他改用丹田发力；教发声时，将手放在他的腹部，发声时轻轻按压，引导他感知腹部发力的触感；还在黑板上标注发音要点，通过手语讲解、播放比赛视频，让他理解如何发出有气势的呐喊。日复一日的打磨，让李奎在动作、眼神、身位、发声等细节上愈发精湛。



重庆市北碚区职业教育中心城南校区内，一堂特殊的跆拳道训练课正在进行。21岁的李奎身着跆拳道服，神情专注地跟随教练胡明达的指导调整动作——教练时而轻按他的头部控制重心高度，时而按压他的膝盖与肌肉纠正发力点，再辅以精准的手势比画，全程无语。

学校大门的广告牌上，清晰标注着二人的特殊身份：李奎，第25届夏季听障奥运会跆拳道品势项目双金得主；胡明达，重庆市残疾人跆拳道队教练。2025年11月22日，在日本东京举行的第25届夏季听障奥运会上，李奎一战成名——不仅斩获跆拳道品势男子个人项目首金，还与搭档携手夺得混双金牌，为中国跆拳道项目在听障奥运会历史上实现重大突破。

这个来自重庆巫山的听障少年，究竟如何跨越无声的阻碍，成长为奥运冠军？近日，记者辗转巫山县与北碚区，探寻这段自强不息的成长故事。

