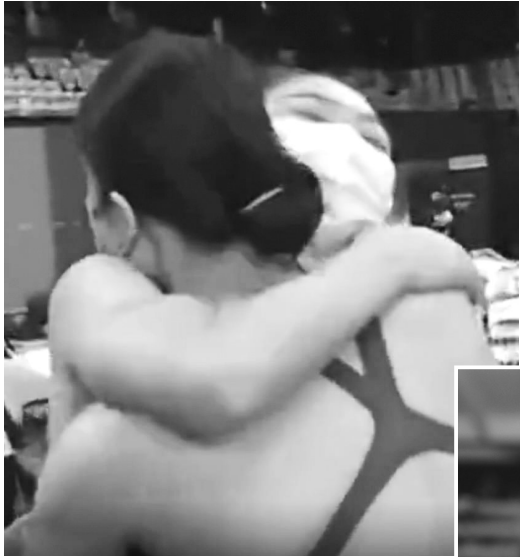


人物榜

战胜白血病 重新游进奥运赛场

池江璃花子：站在这里就是幸福



◀ 东京奥运赛场上张雨霏与池江璃花子拥抱，相约“明年亚运会见”
来源：视频截图

■ 赵越

日前，日本雅虎新闻在全国组织了一次网络调查，票选本届东京奥运会中让人印象最深的一句话。获得20%支持率位居第二的名言，来自刚刚从白血病中康复的日本女子游泳运动员池江璃花子——“我真的很幸福。”

池江璃花子在刚刚结束的东京奥运会赛场上，参加4X100m混合泳接力决赛，第三个出场，同为本场选手的中国运动员张雨霏特意等到池江璃花子采访结束后，走到她身边拥抱了她，并对她说，“明年亚运会见。”

天才少女命运突变

池江璃花子出生于2000年7月4日，从小就展露了非凡的游泳天赋，年仅5岁便能游到50米；16岁时入选国家队，在里约奥运会上三破日本纪录；两年后，18岁的她站上了雅加达亚运会的赛场，一举斩获6枚金牌，并成为本届亚运会的“官方最有价值运动员”，也是第一位获此称号的女性；自2019年7月30日至今，她保持着16项



▲ 池江璃花子。 来源：新华社

日本纪录。池江璃花子的横空出世给日本泳坛带来了巨大冲击，各大媒体争相称她为“天才少女”；赛场上的她星光夺目，赛场外天真烂漫，她享受着游泳带来的一切，也期待着一次次游向新的终点，不断发起新的挑战。然而，命运突变：2019年2月12日，正在积极备战东京奥运会的池江璃花子被诊断为白血病。

10个月治疗与心灵考验

“或许会在很久很久之后，但我一定会回来的。请等等我。”

留下这则简短的留言，曾受万人瞩目的池江璃花子消失在众人的视野，开始了煎熬的入院治疗。病床上的她依旧向家人露出灿烂的笑容，仿佛还是往日那个无忧无虑的天才少女。

由于治疗的副作用，池江璃花子的头发很快被剃光，她无力出席高中毕业典礼，在狭小的病房里度过了自己的19岁生日。2019年9月，池江璃花子接受了造血干细胞移植，随之而来的是连续数日超过40度的高烧、剧烈的头痛以及呕吐。她形容最难受的时候，“不光睁开眼晴，就连‘活着’这件事也变得不堪重负，甚至想过干脆一死了之。”

历经10个月的漫长治疗，池江璃花子终于出院了，几乎刚刚能下地走路，她便投入了一周两次的康复训练。死亡的威胁暂时远去，病魔的残影却顽固盘桓，身高171cm的池江璃花子曾拥有57kg的强健体魄，如今体重骤降到47kg，十几年如一日的刻苦训练锻造出的肌肉和体力都被无情夺走。尽管她自己调侃腿变细了裤子也好买多了，但谈起不确定的未来时还是会流露出黯然。

媒体拍摄的纪录片中，在训练的间隙，池江璃花子常常一个人坐在垫子上，听着歌出神。日本乐队king Gnu的《白日》是她最常播放的一首，歌词似乎也在暗示，“既然无法重返过去的荣光，接下来就只有一路向前。”

当被问及是如何接受过去与现实的巨大落差时，池江璃花子的答案却有些出乎意料，“意识到梦想破灭，我第一反应居然是接下来可以不用努力了，这也意味着从力争奥运会奖牌的压力中解放出来。我并不喜欢每次比赛，所有人都期待我再次打破纪录，我也一样有出不了成绩的时候。”骤然袭来的病情毫无疑问地改变了她的人生，也让这个重新站起来的女孩重新审视自己的内心，如果不能再游泳，自己会不会变得什么都不是了呢？

池江璃花子暂时中断了训练，去大学上经济学课，跟好友聊天、逛街、买衣服……人生第一次体验了一段与游泳完全无关的日子，她笑得很快乐，同

时又觉得似乎少了点什么。

媒体专访纪录片中，她打开了过去的比赛视频，手指指着泳池中那个熟悉而又陌生的自己，看着看着就笑了出来，说出一句，“好怀念啊，那时候游得真快。”

或许就是这一刻起，游泳从她的生活，变成了她选择的生活。从在健身房房里几乎抬不动身体，到能一点点完成各种动作，支撑着池江璃花子咬牙坚持下来的，正是再次入水的瞬间。2020年3月17日，池江璃花子终于重返泳池。而这一年由于新冠疫情的影响，原定于2020年4月的东京奥运会选拔赛也随之延期，让本来把目标定为4年后巴黎奥运会的池江璃花子看到了一线希望。尽管医生叮嘱她的病情并没有绝无复发的保证，尽管一开始的泳姿显得有些艰涩，尽管复出成绩只有中学水平，但水中的池江璃花子却笑得比任何时候都要灿烂。围绕她周身飞扬的水花映出明亮的白日，仿佛也在庆祝这一场历经万难的久别重逢。

进军奥运赛场

过往的辉煌一概清零，从谷底开始攀爬，是一路向前，同样是举步维艰。如今的池江璃花子十分坦荡，因为她不再只为了成绩而游。她说，“最开始学游泳的时候，一切都理所当然，也没觉得能游泳有什么大不了的；而有一天突然不能游了，才猛然意识到能游泳是怎样的幸福。我对游泳产生了更大的使命感，想要将坚持下去的勇气传递给和我一样患病的观众。”2021年4月4日，池江璃花子参加了东京奥运会选拔赛，成功夺得复出后第一个冠军，拿到了奥运会入场券。2021年8月1日，池江璃花子参加4X100m混合泳接力决赛，再度游起了擅长的蝶泳。赛后，她在泳池边失声痛哭，百感交集中说出了下面这段打动了无数人的话：

“我一度放弃了东京奥运会。能被选中参加接力，晋级决赛，我真的很幸福。”

（作者系北京外国语大学硕士研究生）

说观察

澳同化原住民政策受害者赔偿姗姗来迟

■ 新华社记者 吴宝娟

20世纪60多年间，澳大利亚政府强行将大约10万名原住民儿童与家人分开，送至专门机构或白人家庭“收养”，逼迫他们“融入白人社会”。800名健在受害者今年集体起诉澳大利亚联邦政府，后者5日宣布一项赔偿计划。

迟来的赔偿

澳大利亚总理莫里森当天在议会宣布将拨款11亿澳元（约合52.6亿元人民币）解决原住民生存困境，其中大约3.78亿澳元（18亿元人民币）用作赔偿金。他说：“曾发生的事是我们国家历史上可耻一章。”

赔偿对象是上世纪不满18岁时在

澳大利亚首都领地、北领地、杰维斯湾领地遭强行“收养”的原住民。这三个地区当年由联邦政府直接管辖。

按照政府方案，符合获赠条件的受害者每人可领取7.5万澳元（35.9万元人民币）的一次性赔偿金和7000澳元（3.3万元人民币）“创伤愈合金”。

人们把当年遭强行“收养”的澳大利亚原住民称作“被偷走的几代人”。今年4月，北领地800名健在受害者集体向法院起诉联邦政府，要求赔偿，所提遭遇从1910年直至上世纪70年代。

伤害无法弥补

澳大利亚联邦政府原住民部长肯·怀亚特说，他的母亲还是婴儿时就被带离父母，送去教会，直到20多岁才重

聚，“给人情感造成的影响无法消除”。

澳原住民卫生机构“全国土著社群管理的卫生组织”首席执行官帕特·特纳说：“我们的许多（受害）同胞已经过世，包括我母亲。对那些过世的人，这是悲伤的一天；对活下来的人，是好的一天……我希望这（赔偿计划）能给‘被偷走的几代人’中仍健在者一些宽慰。”

特纳说，她的母亲20世纪20年代遭强行带离家人，直到70年代才团圆，“任何事都无法替代在家人身边的成长，永远无法弥补”。

历史必须反省

澳大利亚昆士兰州和西澳大利亚州迄今没有赔偿原住民受害者的具体计划。特纳向两州政府喊话：“时间到

了，赔偿‘被偷走的几代人’。”

澳大利亚历史上，原住民受到英国殖民者和联邦政府迫害，原住民人口从殖民前的75万至100万锐减至如今不到8万，约占全国人口3%。

从1910年到20世纪70年代，澳大利亚联邦政府实行“白澳”、同化政策，暴行包括将大约10万名原住民儿童强行送至专门机构或白人家庭“收养”，切断他们与原生族群语言和文化的关联，逼迫他们学习“白人文化”。大量原住民儿童在“收养”机构遭虐待和性暴。

如今，澳大利亚原住民生存境况依然堪忧，诸多经济社会数据与非原住民差距大。官方数据显示，原住民人均预期寿命比非原住民短大约8年。

图特写

这名普通护士，曾感动了全世界

■ 新华社记者 刘宗亚 达娜·哈拉维

一年前的8月4日，黎巴嫩首都贝鲁特遭遇至暗时刻，港口大爆炸让这座美丽的中东城市满目疮痍。

一名护士在受损医院内守护三名婴儿的瞬间被新华社记录下来，播发后迅速传遍全球媒体和社交网络，令全世界动容。

她现在怎么样？大爆炸对她的生活产生了什么影响？日前，新华社记者联系到这位在贝鲁特圣乔治医院工作的护士帕梅拉·泽农，对她做了一次回访。

泽农说，她对这一切有着复杂的情绪。一方面，她在苦难中为人

们带来正能量，这让她感到欣慰；另一方面，爆炸当天的记忆久久萦绕在她心中，至今无法释怀。

2020年8月4日，贝鲁特港口发生剧烈爆炸，造成200多人死亡、6500多人受伤，贝鲁特大片地区遭到严重破坏。

时任黎巴嫩总理哈桑·迪亚卜政府因爆炸事件集体辞职，其政府成为看守政府。一年过去了，对这起大爆炸原因的调查和追责工作进展甚微。

泽农说，会继续尽自己的绵薄之力向人们传递爱与希望。同时，她与当地民众一样，希望关于这起爆炸的调查结果能够水落石出，也期待贝鲁特的未来更加美好。



2020年12月13日，在黎巴嫩首都贝鲁特的圣乔治医院，帕梅拉·泽农看着一名即将出院的婴儿。
新华社发 比拉尔·贾维希/摄

她世界

新冠疫情影响下——

保护母乳喂养是我们共同的责任

中国妇女报全媒体报道 2021年世界母乳喂养周从8月2日开始。此次世界母乳喂养周主题是“保护母乳喂养：共同的责任”。

据联合国官方网站报道，日前，联合国儿童基金会执行主任福尔和世界卫生组织总干事谭德塞发表联合声明表示，母乳喂养是实现消除儿童营养不良全球承诺的核心。

母乳喂养的重要性

营养不良估计每年造成270万名儿童死亡，占儿童死亡总数的45%。在改善儿童生存状况，促进儿童健康成长和发育方面，婴幼儿喂养是一个关键领域。最佳母乳喂养至关重要，每年可挽救超过82万名5岁以下儿童的生命。

母乳是婴儿的理想食品，安全、清洁且含有助于预防许多常见儿童疾病的抗体。对于6~23月龄儿童，母乳也是能量和营养素的重要来源。母乳可提供6~12月龄婴儿所需的一半或更多的能量，12~24月龄婴儿所需的三分之一能量。母乳还是患儿获取能量和营养素的重要来源，并可降低营养不良儿童死亡率。

母乳喂养的孩子在智力测试中表现较好，超重或肥胖的可能性较小，并且在以后的生活中不易患糖尿病。进行母乳喂养的妇女患乳腺癌和卵巢癌的风险也较低。

母乳喂养面临挑战

虽然在过去40年中，母乳喂养率有所提高——全球纯母乳喂养率上升了50%，但新冠疫情凸显了这些成果的脆弱性。

在许多国家，新冠大流行导致母乳喂养支持服务严重中断，同时增加了粮食污染和营养不良的风险。

有几个国家报告称，婴儿食品生产商利用人们对母乳喂养会传播新冠病毒病这一毫无根据的恐惧心理，将其产品宣传为可以替代母乳喂养的更安全产品，从而加剧了上述风险。

总体而言，全球母乳喂养率仍然很低。世界卫生组织与儿童基金会的一份报告显示，全球五分之一的儿童在刚出生时无法获得母乳喂养。近三分之二的婴儿没有在建议的出生后最初6个月内获得纯母乳喂养。这一比例在20年中没有得到改善。

创造有利于母乳喂养的环境

世卫组织积极促进母乳喂养，将其作为婴幼儿的最佳营养来源，并希望努力在2025年将新生儿出生后最初6个月纯母乳喂养率提高到至少50%。

今年年初，各国政府、捐助者、民间社会和私营部门联合起来，发起了“营养促进增长行动年”，为改善世界儿童营养不良的现状做出了新的承诺。

母乳喂养正是实现这一承诺的核心，因此承诺强调了要创造有利于母乳喂养的环境。

报告强调，今年的世界母乳喂养周是重新审视上述承诺的时候了。这包括：确保政府、卫生工作者和产业界全面执行“母乳代用品国际销售守则”——该守则旨在保护母亲免受婴儿食品行业激进营销行为的影响。

确保医护人员拥有有效支持母亲进行母乳喂养所需的资源和信息，包括通过全球努力，如爱婴医院倡议以及母乳喂养咨询指南。

确保雇主允许妇女拥有母乳喂养所需的时间和空间；包括带薪育儿假与更长的产假；在工作场所提供母乳喂养的安全场所；获得负担得起的优质儿童保育服务；提供儿童福利和适当的工资。

声明表示，随着9月联合国粮农组织峰会和12月东京营养促进增长峰会的临近，各国政府、捐助者、民间社会和私营部门都有机会做出更合理的投资和承诺，通过更有力的政策、计划和行动来解决全球营养不良危机——包括保护、促进和支持母乳喂养。

相关问题

如何合理健康地进行母乳喂养？

世卫组织和联合国儿童基金会建议，在新生儿出生后一小时内开始母乳喂养，在出生后最初6个月内坚持纯母乳喂养，即不喂任何其他食物或液体，包括不喂水。

给婴儿按需进行母乳喂养，无论白天或晚上，婴儿一旦有需要就进行喂养。不使用奶瓶、奶嘴或安慰奶嘴。

婴儿从6个月起就应开始吃安全且适当的辅食，同时继续母乳喂养到2岁及2岁以上。

感染新冠病毒后还可以母乳喂养吗？

世界卫生组织与联合国儿童基金会表示，现有证据显示，新冠病毒通过母乳传播的可能性不大，并且母乳喂养的众多好处远甚于可能感染病毒的潜在风险。

因此即便是确诊或疑似感染病毒的母亲，仍可按个人意愿进行母乳喂养。

不过，确诊或疑似感染新冠病毒的母亲在实施母乳喂养时应该：

经常用肥皂和流水洗手，或使用含酒精的洗手液，尤其是在接触婴儿前；

在喂食及与婴儿接触期间佩戴医用口罩；

在咳嗽和打喷嚏时用纸巾遮挡，随后立即丢弃纸巾并再次洗手；

定期清洁和消毒接触过的物体表面。

已确认感染新冠病毒，且身体不适，无法直接给宝宝喂奶的情况下，应该怎么做？

如果因新冠病毒或其他并发症而不适于母乳喂养婴儿，应该以可获得和可接受的方式安全地为婴儿提供母乳。这可能包括：挤奶和捐赠人乳。

如果挤奶或捐赠人乳都不可行，就要考虑乳母哺乳或婴儿配方奶粉，并采取措施确保其可行、安全且可持续。