

10月23日晚上，西安奥体中心游泳馆内弥漫着紧张的气氛，第十一届全国残运会游泳项目比赛正在上演，全国各地的游泳高手汇聚一堂，一较高低。

男子S8级100米自由泳决赛，来自宁波余姚的王益楠一出场，就引起了现场主持人的关注，“在第四泳道的是王益楠，这位曾经在伦敦、里约两届残奥会夺得6枚金牌的老将，在上午的预赛中排在第一位。”随着主持人的介绍，王益楠在赛道中一马当先，最终率先触壁。

站在领奖台上，手捧沉甸甸的金牌，32岁的王益楠眼睛湿润了。有谁知道，这已是他退役后的第二次复出。

“我会回来的！”这是系列电影《终结者》的一句经典台词，王益楠同样用这句充满霸气的词语，践行了自己的承诺。

坎坷劈波路

1989年9月19日，王益楠出生于余姚一个普通家庭，因患先天性右脚马蹄内翻，他从小走路和普通人不一样。2005年，上初三的王益楠为了应对体育中考，平生第一次下水游泳。2006年4月，余姚市举办首届残运会，王益楠抱着“重在参与”的心态走进赛场，没想到他凭借“野路子”游法，竟然获得第二名。彼时，余姚市残联正在为备战宁波市第六届残运会挑选运动员，他们看中了王益楠，邀请教练对王益楠进行了3个月的突击训练。在宁波市第六届残运会上，王益楠连续摘得100米自由泳、50米自由泳和50米仰泳3枚银牌，一举成名。

宁波市游泳俱乐部的汤能能教练发现了这匹“黑马”，向王益楠抛出了橄榄枝。是继续读高

“我会回来的！”

——记残奥“多金王”王益楠

林海



王益楠的荣耀时刻（资料图片）

中，还是做一名游泳运动员？王益楠左思右想，最终选择了游泳。父亲林建春告诉儿子：“主意是你自己拿的，既然做出了选择，就要坚持到底。”

2007年5月，王益楠和队友出征第七届全国残运会，一举夺得肢残34分4×100米自由泳接力项目的银牌。然而，烟花散尽是寂寞：大赛结束，游泳队解散，运动员各自回家。

回家对王益楠来说，就意味着待业，一家人为此愁眉不展。

怎么办？“这孩子是有游泳天赋的。”林建春想到了一位专业人士对王益楠的评价。他决定自掏腰包在宁波租房，让儿子坚持游泳。由于是自主训练，每天只有等到下午4时游泳俱乐部的孩子训练完后，王益楠才能下水。训练的艰苦和独居的寂寞，像两座山压在18岁的王益楠身上。2007年国庆假期，教练希望王益楠留在宁波训练，迎接省游泳比赛，但王益楠实在太想家了，买了车票准备回余姚。不料刚到车站，父亲林建春的电话就追过来了，他劝儿子利用假期积极备战。“听了我的话，他半天没出声，过了很久才憋出一句话：‘爸爸，你是不是不要我了？’……”林建春回忆起当年的一幕，鼻子还有点发酸。

2008年2月，王益楠到省残疾人游泳队集训。第二年，经多方努力，他转入省体育职业技术学院（省体工队），和汪顺等知名运动员同场训练。残疾人运动员进入

浙江省体工队训练，这是从未有过的事情，“跨出这一步，才有了后来的王益楠。”林建春说。

辉煌夺金时

实践证明，王益楠选的路走对了。

2012年9月，王益楠在伦敦残奥会上大放异彩，摘得3金1银1铜，成为宁波运动员在残奥会夺得金牌的“第一人”。4年之后，王益楠再次闪耀里约残奥会赛场，把自己的残奥会金牌增加到6枚。

2013年2月，王益楠在训练的同时被有关部门安排到余姚市黄家埠镇工会工作；2016年11月，王益楠调到余姚市残联上班。

2019年，王益楠应邀复出，代表浙江队参加8月举行的第十届全国残运会，取得3金1银1铜的好成绩。赛后，王益楠再次退役。今年10月，32岁的老将王益楠再次出征全国残运会，斩获4金，他的全国残运会金牌数由此升至18枚。在宁波，王益楠成为当之无愧的“多金王”。

2016年秋，手握6枚残奥会金牌的王益楠结束了运动员生涯。2019年，省队在备战全国残运会时，发现游泳接力项目缺少一名实力战将，他们想到了王益楠。“退役时我跟队里留过一句话，只要有需要，我还会再回来。”就这样，王益楠恪守诺言，为浙江队重返赛场。

退役后重返赛场，面临着更

大的付出。王益楠当年和奥运冠军汪顺等人同场训练时，每天的训练量和汪顺他们基本一样，均在1万米以上。如今年纪大了，如何克服体能上的“短板”？王益楠总结出一套适合自己的方法。“一周5堂训练课，不一定要像过去那样付出100%的体力，但其中几堂课必须保质保量地完成。”王益楠说，作为一名老队员，要深刻了解自己的身体极限，用智慧化解“年老体衰”的挑战，科学把握训练的“度”。经过与指导教练的反复沟通，他最终用赛场上的成绩证明了自己的训练方法行之有效。

殷殷公益情

王益楠书写了中国泳坛的一段传奇，退役后他又在公益事业领域开辟了人生新天地。

2018年2月25日，王益楠结婚了。婚礼上，他和新娘邹舒伊抛出一个“彩蛋”，当众宣布捐出5万元礼金，用作“王益楠圆梦助残工作室”的启动资金。“这个点子，是我和妻子共同决定的。当天参加婚礼的人很多，我们希望通过这一举动，让更多的人关注残疾人事业。”

助残工作室成立后，王益楠推出的首个项目是举办“跟着残奥冠军学游泳”公益夏令营。夏令营邀请余姚的残疾人小朋友免费参加，培训取得了良好的效果。2019年公益夏令营活动扩大到宁波市范围。当年7月，由宁

波市残联、市残疾人福利基金会主办的第一届“跟着残奥冠军学游泳”公益夏令营在余姚市阳明山庄开幕，来自宁波各地的19位残疾人小朋友参加。其间，孩子们不仅学习游泳和水上安全技能，还参加了“红色游”等活动。

2019年初，王益楠助残圆梦工作室又出新招，启动“跟着残奥冠军学技能——幸福方向盘”公益项目。“这个项目帮助10位肢体残疾人成功取得驾照，其中7位学员现已买了汽车，大大方便了他们的出行。”王益楠感慨地告诉笔者：“过去我是一个普通的残疾人，依靠大家的帮助一步步成为奥运冠军。我看过太多残疾人的辛酸和辛苦，所以一直想通过自己的努力帮助他们。”

2018年余姚市“两会”期间，王益楠作为余姚市政协委员，提出了“关于推进城乡残疾人免费乘坐公交车”的提案，得到市政府重视，提案被纳入2019年余姚市政府民生实事工程。在随后的一年多时间里，王益楠全程参与，如今这个提案已经成为现实。

2019年3月26日至28日，王益楠先后走进贵州省黔东南州盲聋哑学校、望谟县民族中学、实验高中、第六中学等学校，开展了4场“自强不息·勇敢追梦”主题公益励志宣讲活动。王益楠用朴实的话语、真挚的情感与11000余名师生分享了自己曲折而艰辛的运动生涯，鼓励大家树立远大志向，自强不息，努力书写人生的精彩篇章。

2021年，王益楠又收获诸多荣誉，他分别被宁波市文明办和中共浙江省委宣传部等评为“宁波好人”“浙江好人”；12月，鉴于在全国残运会中的出色表现，浙江省人民政府授予王益楠个人二等功。

“水”，珍珠般洒落四明大地

东钱湖、它山堰、浙东运河……一项项穿越时空的水利工程，见证了这座城市与水相伴的千秋岁月；

塘河纵横，水网密布，三江汇流，通江达海。溪流、江河、水井，湖泊、海湾、港口，水的形态丰富；塘、堰、埭、碶、闸、浦，水利工程多样；

王元暉、王安石、吴潜、杨懿……一个个治水先贤，一桩桩治水故事，讲述着这片土地因水而兴的璀璨历史。

绵延的姚江水从远古流淌至今，哺育了灿烂的河姆渡文化，也唱响了宁波水文化的序曲。距今8000年的井头山出土了大量的海生贝壳和渔猎动物骨骼，是华夏先民适应海洋、利用海洋的最早例证；7000年前河姆渡的稻作因水而生，河姆渡人挖的那口水井成为中华第一水井；

商周时期，越人“以舟为车，以楫为马”；战国时期，越人在姚江边建立了宁波最早的港口——句章港；

宁波既是中国大运河的终章，又是“海上丝绸之路”的序曲，兼得通江达海之宜，坐拥南来北往之利，自古以来就是我国东南沿海水路运输的重要枢纽和内外交流的繁华埠；

“宁波具有世界级意义的文化遗产大多与水密切相关。”宁波市文化研究会副会长黄文杰说，浙东运河宁波段“两段一点”被列入世界文化遗产，它山堰被列入世界灌溉工程遗产，杭州湾海塘与海上丝绸之路正在申请世界文化遗产。

在宁波人的心中，水不仅是营造温暖家乡情味的元素，也是续接地域文化精神的重要载体。

水文化研究风生水起

“一部宁波发展史，半部城市治水史。”水文化是宁波城市文化的“母体文化”和“源文化”，但在2014年之前，宁波还没有一个研究水文化的专业机构，研究水平远远低于相邻的绍兴市。

2011年9月，《宁波日报》以整版的篇幅刊登了《宁波水文化：一座文化的富矿》，呼吁重视

水文化研究，建议筹备宁波市水文化研究机构。

此报道引起宁波市水利局领导的重视。从2012年起，该局启动前期准备工作，筹备宁波市水文化研究会。2014年5月，宁波市水文化研究会正式成立，研究会由水利局直属的三家企事业单位、会员、理事、常务理事单位，同时也吸纳了部分关心水文化的社会人士加入研究会。研究会由退居二线的驻市水利局纪检组组长沈季民担任首任会长。

宁波市水文化研究会成立6年来，深入挖掘、保护、传承水文化，将水文化融入生态文明、水利工程建设、城市建设和管理之中，助力水库、大型湖泊水文化建设以及古代水利工程申遗、大运河文化带建设等，发挥了积极作用。

一个电话“触动”申遗之旅

2014年下半年，沈季民与省水文化教育委员会一位负责人在电话中商讨工作，对方不经意地说起正忙于通济堰申报世界灌溉工程遗产的事。他马上打听起来具体的背景，原来这是世界灌排委员会刚开始评选的世界遗产项目，水利部非常重视这个新项目。“难道宁波的它山堰不具备申报条件吗？它山堰历经1180余年，至今仍在发挥作用，是古代水利工程持续利用的典范啊！”

沈季民当机立断，几乎是执拗地邀请这位负责人第二天来宁波考察它山堰。放下电话他就向市局分管领导汇报，同时与鄞州区水利局、鄞江镇政府等沟通联系。次日，即陪同省水利水电学院（简称省水院）的相关专家到它山堰实地考察。但是，时间实在太仓促了，第一次申报未能通过。

一次不成，再报第二次。后来，沈季民得知中国水利水电科



考察运河古纤道（何良京 摄）

学研究院教授谭徐明是世界灌排委员会专家组成员，而谭教授对宁波的水利早就关注，对它山堰也非常了解。他又及时传递了这个信息。鄞州区政府特地邀请谭教授及其团队，全力参与指导并推进该项工作。2015年10月13日，世界灌排委员会第66届国际执行理事会全体会议宣布，它山堰列入世界灌排工程第二批遗产名录。

“抢来”古海塘申遗资格

2015年11月，在一次省水院召开的全省水文化专委会的会议上，一些专家提出，支持钱塘江北岸海塘申遗。沈季民一听就沉不住气了，当即提出：难道钱塘江南岸没有海塘？没有足够分量的历史和文化价值吗？

接着，他陈述理由：钱塘江

北岸海塘主要体现为御潮功能，保护塘内的生产生活；而钱塘江南岸海塘，最先也是为了御潮。以宁波的慈溪水境、旧称“三北”地区为例，其平原大部由海涂筑成。11世纪初，海岸大致在今临山、浒山、龙山一线。经北宋庆历至元代至正，300年间与大海搏斗建成大古塘，岸线始告稳定。明初，滩涂淤涨，开始大举围垦。至今600年来，重重围拓，造出了600多平方公里的“三北”平原，为宁波的经济社会发展拓展了空间。钱塘江南岸海塘除了促成围海造田，产生了围垦文化、移民文化外，还具备抵御外族侵略的重要功能。从宋代设置沿海制置使，到明朝戚继光等抗倭、清朝的抗英抗法、近代的抗日等“四抗”历史，以及明清期间浙东沿海一带建立诸多“卫所”，今天尚存的镇海口炮台遗

水文化研究，宁波进行时

朱田文

址、城塘合一的镇海后海塘等，无不说明钱塘江南岸海塘是抵御外族入侵的重要屏障。

2016年8月，在杭州“钱塘江古海塘保护和申遗学术研讨会”上，沈季民再次阐明观点。与会的宁波、绍兴、萧山等地专家也从各自的角度阐述发言。最后，得出结论：钱塘江古海塘申遗，应包括宁波、绍兴、萧山区域的钱塘江南岸海塘。

“立足行业、面向公众、服务社会”，宁波市水文化研究会成立6年来，参与了中国大运河（宁波段）申报世界文化遗产、助力它山堰成功申报世界灌溉工程遗产；开展众多水利史、水文化学术研讨活动；推进保丰碶文化展示、姚江大闸等水利工程与水文化的有机融合工作；推进东钱湖唐宋平水古堰及水利公园、压赛堰等水利遗存的保护和文化提升。

一批水文化研究专著出版

宁波市水文化研究会牵头组织专家编撰出版了《浙东水利史论——首届浙东（宁波）水利史学术研讨会论文集》（合编）、《宁波水利文化》（陈利权主编）、《水·化宁波——江南濒海区域水利文明的演进与表现》（黄文杰著）、《宁波唐宋水利史研究》（楼稼平著）、《岁月湖山——东钱湖史事编年（744—2017）》（孙善根著）、《运河棹影》（合编）。此外，与市政协文史委合编的《亲历宁波水利建设》一书将于近期出版，《镇海水脉》一书已完成初稿；同时，还参与组织举办“浙东（绍兴）地区水利史学术研讨会”“中国大运河（浙东运河）跨学科圆桌论坛”等学术研讨活动，完成《宁波水文化概况研究报告》。

此外，市水文化研究会还呼吁加强对国家文保单位、大运河遗产点——宋代压赛堰的保护工作，主动参与宋代莫枝堰的保护利用及文化提升，与市文保部门联合组织“运河·海丝文旅讲堂”“跟着作家、艺术家走运河”

等活动，积极助推姚江大闸、保丰碶、镇海潮浦闸、甬新闸、白溪水库、周公宅水库、皎口水库等水利基层单位，以及区、县水利部门的水文化建设工作。

水文化的挖掘、研究与建设，促进了宁波水利事业的发展。文化融入水利工程建设、管理过程，成为宁波水利建设的鲜明特点。

水文化建设前景广阔

“宁波水文化研究，可做的事情太多啦！为了发出水利好声音、讲好水利好故事，这6年来每天忙忙碌碌，但对博大精深的宁波水文化来说恐怕还只是迈出了第一步。”沈季民说。

研究会花了一年多时间、三易其稿，于今年8月初向水利局呈交了《宁波市“十四五”水文化建设工作方案》（2021—2025）（送审稿）。这是宁波市水利五年发展规划中提出的首个水文化专项子课题。

有关专家认为，编制本次水文化专题研究方案，将“水文化+”融入水利工程建设的全生命周期，建设具有鲜明宁波特质的“大运河——海丝之路”滨海大都市，唯实惟先、善作善成，率先实现水文化公共服务优质共享，人文之美、生态之美、和谐之美更加彰显，打响宁波水文化品牌，对于促进市民生活富裕富足、文化自信自强、环境宜居宜业、公共服务普及普惠，必将起到重要的推动作用。

宁波市水文化研究会有关专家也向笔者坦言：人们对水文化重要性的认识还不够，作为江海之城——富有江南水乡、塘河水韵之国家历史名城的宁波，水文化宝库还有很多好东西尚处于尘封中；对水文化建设的投入还不多，宁波水利博物馆至今未能落地，类似于压赛堰、大西坝、小西坝这样的水文化遗址尚未对公众开放；运河文化、海丝文化等尚缺少可展示、可游览的理想场所。加大水文化建设力度，靠民间机构的力量有限，需要政府部门的顶层设计与鼎力推进。

水，将文明融入这片土地；水文化，让这里变得更加美丽而灵动；水文化建设，让人们对于宁波这座城市的未来更加充满期待！