



文/图 本报记者 张承斌 刘伟

坐着轮椅,他们每天相约在徒骇河畔的滨河大道,一起锻炼身体,亲近自然。

坐着轮椅,他们在各种体育赛场上挥洒汗水,共同拼搏,收获了一枚枚奖牌和一项项荣誉。

坐着轮椅,他们依然坚强乐观,积极向上,书写着自己的精彩人生。

他们,就是来自聊城市肢体残疾人协会的“轮友”们,4月1日,让我们一起走近他们,听他们讲述别样的“轮椅人生”。



“轮友”一起锻炼身体

1 每天清晨相约,成为彼此生命的守候

“来啦?你今天状态看上去不错!”“嗯,今天天气挺好,得多转两圈!”“行啊,再等等,还有两个马上到。”

4月1日上午9时,在滨河大道巨龙广场附近,程恩民等几位“轮友”和往常一样,一大早就在这里集合了。他们都是肢体残疾者,平时基本离不开轮椅,每天清晨相约沿着滨河大道晨练,这个习惯已经坚持了2年。

又过了几分钟,其他几名“轮友”也赶来了,一阵寒暄后,晨练便开始了。首先进行的是“滑圈”,他们从巨龙广场向南沿滨河大道滑着轮椅前进,抵达利民路徒骇河大桥后折返到原点,整个行程大约1000米。有时候一个来回,有时候两个来回。在这个过程中,队伍始终保持整齐的单列阵型。“滑圈”结束后,就到了做轮椅健身操的环节。队伍中的吕林今年57岁,平时喜欢学习一些轮椅健身操,学会了之后她又教给大家伙。把音乐打开后,她就带着大家做起了最近新学的一段轮椅健身操。“一二三四,五六七八,二二三四,五六七八……”随着她的口令,大家有节奏地挥动着双臂,动作整齐划一。

程恩民今年60岁,因小儿麻痹症导致肢体残疾。他是这个队伍的组织者,他的另一个身份是聊城市肢体残疾人协会主席。提起他,其他“轮友”都竖起大拇指,说他是这个队伍的“主心骨”。

“残疾人最需要的是和这个社会沟通,走出家门,去融入社会,只有这样才能真正实现自我价值和人生价值。”程恩民说。为了鼓励更多肢体残疾人走出家门,两年前,他开始组建这支队伍,慢慢地,这个“朋友圈”越来越大。现在,经常联系的“轮友”有十几名,他们几乎每天都一起到滨河大道晨练。

“以前朋友少,也不愿意出门,怕见人,即便是偶尔出门也是自己转悠。在家里时间长了心情就烦躁,也影响家人的心情,现在有了这些朋友,就像找到了组织,每天在一起锻炼、拉呱,感觉很开心。”52岁的宁春荣因为一场意外事故导致肢体残疾,她的话代表了这些“轮友”共同的心声。他们因为特殊的缘分走到一起,也在相互交流和彼此激励中收获了自信和成长,开启了人生新的篇章。

聊城『轮友』:用轮椅丈量精彩人生



山东省第十一届残运会后队员合影留念

2 不向命运屈服,他们收获一枚枚奖牌

这些“轮友”有自己的微信群,群名是“一路向前”。和这个名字一样,他们在生活中坚强乐观,活出自我。更难得的是,在市残联的重视和帮助下,他们刻苦训练、努力拼搏,收获了一枚枚奖牌。

宁春荣体型偏瘦,坐在轮椅上的她看起来更加柔弱。然而,就是这样一个“弱女子”,却在山东省第十一届残疾人运动会轮椅飞镖项目比赛中取得了第四名的好成绩。

和宁春荣一样,肖同芳也因为一场意外事故导致脊髓损伤,属一级肢体残疾,肚脐以下无知觉。那起事故发生在20多年前,肖同芳已经20多年没下过楼梯了,长期待在家里,导致她经常焦虑。直到两年前,她遇到这群“轮友”,才勇敢走出家门,享受户外的阳光和空气。后来,在大家的鼓励下,她积极参与到体育比赛中来,在山东省第十一届残疾人运动会冰壶项目比赛中,她和其他几名“轮友”一起获得了铜牌(集体)的好成绩。

在山东省第十一届残疾人运动会上,这

些“轮友”组成的代表队还拿过很多奖牌:轮椅射箭项目铜牌(团体)、竞速轮椅银牌、冰壶项目铜牌(团体)。2022年7月26日,在聊城市第十二届全民健身运动会上,肖同芳、邹德义、吕林、姚忠刚、程恩民、赵敏组成的聊城市残联代表队获得企事业单位冰壶比赛冠军……赛场上,他们克服身体障碍,配合默契,技艺精湛,展示了自强不息、顽强拼搏的精神面貌,赢得了观众喝彩。这一枚枚奖牌,是他们不向命运屈服,勇于超越自我、创造辉煌的褒奖和证明,是坐在轮椅上的他们喊出“我能行”的坚实底气。

吕林喜欢吹葫芦丝,姚忠刚喜欢唱歌……和常人一样,这些“轮友”们也有自己的爱好,平时他们也经常聚在一起热闹热闹。“命运改变的是我们的生活方式,但在精神追求方面,我们和正常人是一样的。我们也有自己的爱好和特长,也有对美好生活的追求和向往。”程恩民坦言。

3 他们想为残疾人群体多做事

“现在党和政府都非常重视、关心残疾人,我们的生活越来越有保障了,各种公共场所的无障碍设施也越来越多,我们出行更加便利了。”程恩民坦言。

不过,也有不少问题需要解决。一些“轮友”告诉记者,目前城区仍然有部分公共服务场所无障碍设施不太健全,需要进一步补充完善。还有的路面虽然有坡道,但是坡度太陡,残疾人通过很吃力。针对这一情况,今年以来,程恩民已带着几名“轮友”多次对城区重要的公共服务场所进行察看。平时外出,他们也会特别留意各公众场所的无障碍设施配建情况。“我们最近制作了红马甲和帽子,打算穿着统一的服装继续察看,再把情况整理上报至有关部门,促使问题尽快得到解决。”程恩民说。

为什么要重点察看无障碍设施?程恩民

说:“这是因为这与残疾人平时生活息息相关,比如,我们想出去和朋友吃个饭,最先考虑的不是饭店的饭菜怎样、价位如何,而是考虑有没有助残坡道等无障碍设施,如果没有的话,我们很难过去吃饭。”

除了无障碍设施,还有不少其他问题也让这些“轮友”非常关心,他们也正积极发挥自身作用去推动问题解决。比如,其他一些城市的公交车设置了专用踏板,方便坐轮椅的残疾人上车,现在聊城还没有;另外还有不少参加人存在一定的心理障碍,不敢走出家门,自理能力差,亟需相关部门的关注……对于这些,程恩民和“轮友”都愿意积极发挥自身作用,让一些问题尽快得到解决。“我们的力量是有限的,也希望全社会都来关心和支持残疾人事业。”程恩民说。



面对生活和明天,「轮友」充满信心