青年报 2016年1月15日 星期五
责任编辑 沈清 美术编辑 施伟杰

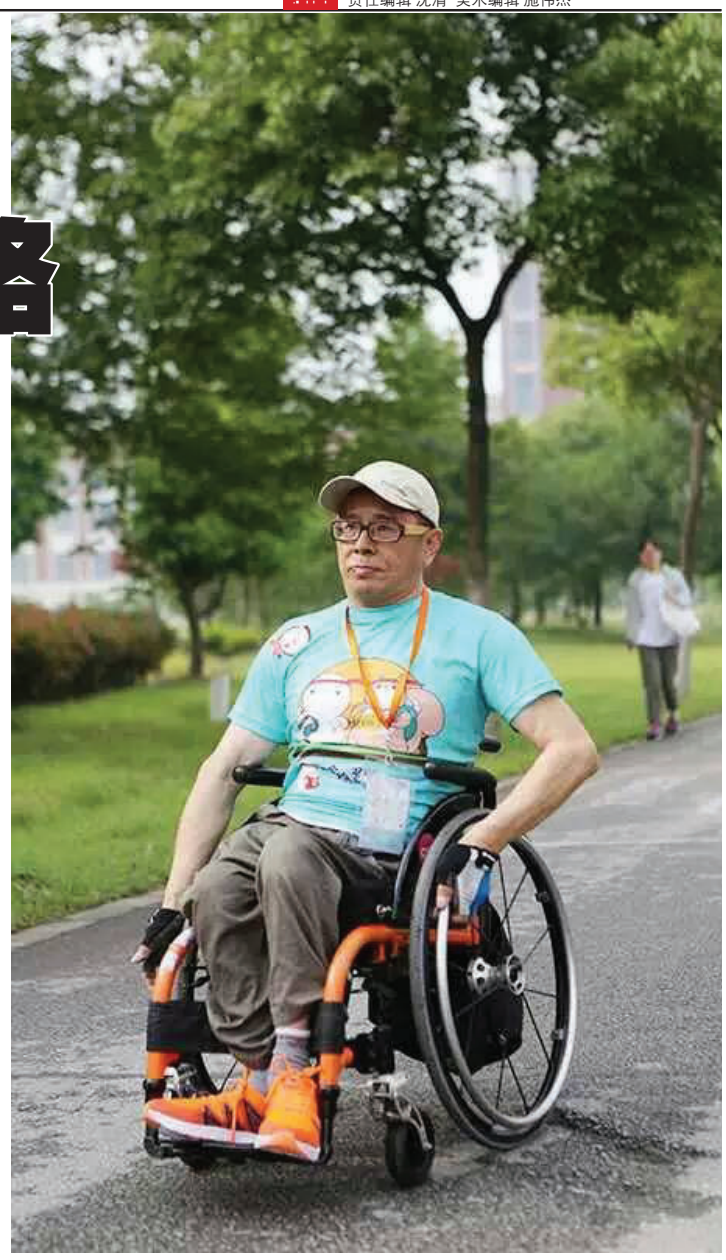
坐着轮椅 酷爱跑步 他的梦想是行万里路

从小患有小儿麻痹症的他和海伦·凯勒有一个相似的梦：给我三天站起来的机会。

他不沉浸于这样的幻想，却悄悄地践行自己的梦想：在刚刚过去的2016年新年第一天，他用5.4公里体验跑给自己献上了猴年的祝福。

最近，这位爱跑爱暴走的“老小孩”又不安分起来：“在杂志上看到资深驴友去北极时拍的风景照，太美了，退休后，我也要去。”而早在3年前，他曾成功组队开车周游亚欧10国。

青年报首席记者 范彦萍



爱跑步、爱暴走的“老小孩”邵健明，梦想退休后能去畅游北极。 受访者供图

“我不希望大家太关注我，不关注反倒是好事，说明大家对残障人士参加体育活动越来越包容、理解，说明社会在融合，观念在改变。我相信未来残疾人参加跑步活动会越来越平常。”

下午3点，在COSTA咖啡，邵健明买了一杯大杯卡布其诺，坐在轮椅上，一边啜饮，一边悠悠地回忆今年1月1日参加的5.4公里体验跑。

“你知道吗？我差点就跑不成了。因为残疾人参加跑步活动对于主办方来说，还是新鲜的第一次。”仅仅是报名这关，邵健明就遇到了“阻力”。

一开始，他并没有注明自己是肢体残疾人，如愿缴费。报名后，他与主办方互相关注成为微博好友。活动举行前夕，他兴奋地在微博上发了一条帖子，“2016年蒸蒸日上，四环跑轮椅滚。”看到竟有坐轮椅的网友要参加跑步活动，主办方工作人员立即与邵健明电话沟通，希望他能退出报名流程，并表示“按理说，一旦报名，概不退费，但基于情况特殊，可以全额退款”。

沟通无效，邵健明铁定了心一定要参加活动。主办方又给他发了封邮件，信中称，跑步场地有高高低低的地方，活动条文里有明文规定，身体不适者不宜参加活动。邵健明认为，残障人士不适用此条文。

在活动举行前最后一周，工作人员带来了一个好消息：“恭喜你，经过我们协商讨论，同意你参加跑步活动，但你要注意安全。”

让邵健明倍感欣慰的是，因为他的坚持，主办方破例让另一位报名的盲人也参加了活动。“我想要做的就是倡导平等、无障碍的环境。这次坚持有了意义。”邵健明说。

终于等到了新年第一跑，在跑道上做热身运动时，不少90后好奇地打量这位坐轮椅的大叔。“你这辆轮椅里装了什么神器吗？”

正式开跑后，大家也分外友好，周围人都自觉让出一条道来，方便他安全通行。一路冲冲冲，7000多人的跑步活动，他居然“跑”到了队伍中最前面的五分之一，只花了55分钟就跑完了全程。

一场跑步活动下来，他对跑步运动又有了新的认识，“我不希望大家太关注我，不关注反倒是好事，因为说明大家对残障人士参加体育活动越来越包容、理解，说明社会在融合，观念在改变。我相信未来残疾人参加跑步活动会越来越平常。”

“到了第四个关卡的时候，我感到自己几乎要瘫痪，简直是一米一米地在用轮椅丈量土地，就和我们的队名一样，像蜗牛般在前行。”

今年58岁的邵健明从小就羡慕别人能用脚走路，虽然只能用轮椅、拐杖代步，但他始终相信，自己可以开启另一种生活方式。“对我来说，这样的信念始于去年5月16日的一个鸡蛋的暴走。”

为了这次50公里的公益慈善暴走，邵健明提前三四个月就开始准备。按照活动规则，参赛者必须抱团组队，于是，他通过一名热心的工作人员找到了一个名叫“极速蜗牛”的小组，组成6人小队。“蜗牛是走得慢的意思吗？”邵健明私下揣测，尽管如此，第一次挑战50公里的暴走，对他和很多人来说都是一项极限运动。

在接下来的几个月中，他分别按照2公里、5公里、10公里、20公里的强度进行加阶式训练。

跑2个20公里的时候，他已经感到了极限将至。没有耳机、无人相伴，空旷的操场上唯有他一人在一圈圈地前行，无尽的孤独感扑面而来。但酷爱阅读的他反倒很享受这种安静的独处，放空一切的美。

终于到了暴走的日子，场地设在金山枫泾镇，在第一个10公里打卡点的时候，他信心满满。上午10点，他抵达第二个打卡点时，略有些力不从心。吃完午饭，他开始冲刺30公里。

路途遥远，尽管风光无限好，但他只拼尽全力往前冲，担心下午6点前到不了终点。沿途他听到最多的是路人为他点赞，“你很棒，加油！”为了照顾暴走队员，主办方招募了一批志愿者，开着私家车充作保姆车，顺路搭跑不动的队员一程。途中，邵健明多次遇到有人询问，是否需要搭载，但均被他婉拒了。

经过第三个关卡时，沿途有一个隧道，他试了好几次都爬不上坡道，有人提出要推他上坡，他执意要自己来，最后通过打S形的策略才成功上坡。

去年5月份的天气已经有些炎热，阳光毫无遮挡地晒在脸上。但为了避免频繁如厕，他不敢多喝水。

“到了第四个关卡的时候，我感到自己几乎要瘫痪，简直是一米一米地在用轮椅丈量土地，就和我们的队名一样，像蜗牛般在前行。”当天下午4点十几分，他推着轮椅缓缓地滚过了终点线。

这次50公里暴走让他突破极限的同时，也爱上了暴走这项运动。平时，只要不开车，他会从家中“暴走”几十分钟到单位。问他今年还会不会继续参加一个鸡蛋的暴走，他笑了笑。“今年我打算开辆保姆车做志愿者，为其他队员提供服务。当然，20公里以内的跑步或暴走活动我还是很有自信参加的。”

除了暴走，邵健明还喜欢漫步，2009年，他在网络上发起了一个同城活动，取名叫“漫步法国梧桐树的小街”。原本只限10个人报名，结果吸引了30多位年轻人慕名而至。他亲自当导游，带领年轻人们领略街边梧桐树的美。

“小时候，我看到别人跑步会很羡慕，一心想着自己哪一天依靠高科技也能站起来，但换位思考一下，坐在轮椅上，也是一种不同的体验。”

其实，邵健明使用轮椅“跑起来”的历史只有七八年。直到2008年，他才拥有了人生中第一辆轮椅。而轮椅是开车出行必不可少的工具。

“肢体残疾人能考驾照吗？”他询问公安部门，答复是“没有听说过”。当时，唯有左脚不好的人能参加C2（自动挡，用右脚踩油门）驾照的培训，其他肢体残疾人只能“望车兴叹”。

从2008年开始，他先后发布了400多篇博客，倡导残障人士可以开车。有一次，他更撰写了长达5000多字的长文据理力争，历数了自己到国外出差时看到的残疾人也能开车的案例，逐一论证残疾人开车的可行性。

这件事经《人民日报》报道后，在网上的呼声很高，2009年公安部申领驾照规定征求意见稿里将残疾人开车列入其中，次年通过征求意见稿。邵健明清楚地记得：2010年6月，他成为第一批拿到驾照的残疾人。

从新手到老司机只花了2年时间，2012年他召集了20多名残疾驴友，开了6辆车，花了45天时间，走遍了亚欧的10个国家。那是一段漫长的旅程。单程就有1.4万多公里，邵健明一个人开了9000多公里。旅途中，他在布鲁塞尔邂逅了一位陪着他朝反方向走了一公里路，只为将他安全送到目的地的阿姨。也诧异于莫斯科地铁无障碍设施虽不如上海，但大家却非常照顾行走不便者的尊严。有两个俄罗斯小伙还特意多乘了一站地铁护送他。

尽管腿脚不变，但邵健明是一个好动又好奇的人。他不爱走马观花当地的景点，而是喜欢体察当地的民风。路过俄罗斯一个小镇时，他对社区里五颜六色的轮胎非常感兴趣，便推着轮椅去敲一户居民家的门。对方看到是陌生人，便警惕地打量他。“我是上海的游客，我们是开车过来的。”“你再说一遍。”对方看到坐在轮椅上的他，好奇极了。“你们的车在哪里？”在核实了邵健明所言非虚后，他打消了顾虑，满足了邵健明想进屋参观的要求，并耐心地解释了放置轮胎是为了种花。

“现在上海独自出行的残疾人多不多？”记者问。

“不多。在欧洲，我们可以看到很多轮椅族在外面自由活动，但是在国内却很少。我这种人估计属于极少数爱出门的。其实，国内的残疾人士并不少，但是由于外界环境不便出行，所以他们只能留在家中。我们应该多创造一些条件，让残疾人多多出来参加社会活动，鼓励他们多出行。”邵健明呼吁，请大家都来关注无障碍环境的构建，多多普及无障碍知识。与此同时，他也希望通过自己参加跑步行动，让其他残疾朋友也知道，宅在家里并不是唯一的选择，生活原本可以过得多姿多彩。“小时候，我看到别人跑步会很羡慕，一心想着自己哪一天依靠高科技也能站起来，但换位思考一下，坐在轮椅上，也是一种不同的体验。”

“我看到有本杂志的封面故事就是写有驴友到北极游玩，称北极的四周一片寂静，这种体验很特别。如果有机会，退休后我也打算去畅游北极。”采访临近结束，邵健明说。

征集小人物

如果你的身边有绝不渺小的小人物，如果你有不凡的凡人故事想与大家分享，请与本版联系：qnbxiaoren-wu@sohu.com