



伸出温暖手 打开爱心门

黑龙江省慈善联合总会 生活报 生活益动基金 账号:08059201040011557 开户行:中国农业银行股份有限公司哈尔滨中山支行 户名:黑龙江省慈善联合总会



黑龙江省慈善联合总会 捐赠二维码



公益慈善大使 本报记者 李丹

因意外导致高位截瘫 90后冰城男子李红全

参加轮椅马拉松 训练营里助残友重建生活



生活报记者 刘维娜 李丹

今年32岁的李红全出生在呼兰,曾是一名武警,却因意外脊髓损伤导致高位截瘫。从人生至暗时刻的迷茫自闭,到受残友影响咬牙苦练轮椅马拉松,并投身公益,成为残友们的“引路人”,他不断地突破自我。这些年,他先后参加了全国各地的马拉松比赛,并以温暖为光,加入哈尔滨脊髓损伤者希望之家,将自己的人生经验分享给大家,用专业课程与实际行动帮助数位残友走出家门、独立生活。近日,记者采访了李红全。

日复一日刻苦训练并投身公益

走出阴霾的李红全,下定决心要改变自己。他不再沉溺于绝望,而是到康复医院主动找老师学习如何提升体能,并换掉了笨重的护理轮椅,换上了适合运动的轮椅,开始了日复一日的刻苦训练。轮椅技巧、手部力量、生活自理能力,每一项学习都充满了艰辛,“比如翘轮这个基础动作,当初我因为核心稳定性不足,每次练习翘轮都会向后翻倒,一天摔十几次是常事,磨破皮、留疤痕成了家常便饭,而且每次翻倒都需要别人帮忙才能重新坐上轮椅。”即使是这样,他也从未想过放弃。“别人能做到的,我也能。”凭着这股韧劲,他慢慢掌握了多种轮椅技巧,不到一年的时间,就实现了生活基本独立。

已经酸痛到发抖,几乎撑不下去。“那时我就想,既然来了,就一定要跑完,身边的残友也一直在鼓励我,这也是我坚持下来的动力。”用了近三个小时,他完成了比赛,从此重拾了生活的信心。

“巧的是,那年的5月10日,在秦皇岛有一个山海关肢体残疾人圆梦登长城的公益活动,两个活动无论是时间还是地点都很相近,于是我就参加了这次公益活动。”那是他第一次见到几百名残友相聚的场面,4名志愿者抬着一辆轮椅登上长城的画面,让他感受到了社会的温暖,也让他萌生了“用自己的力量帮助更多人”的想法。

从这次公益活动开始,李红全从一名参与者变成了工作人员,他积极投身公益,第二年就在登长城活动中担任了领队。同时,他也带着身边的残友一起参加各种马拉松比赛。

加入希望之家向残友传授生活经验

2023年12月27日,哈尔滨脊髓损伤者希望之家正式成立,李红全成了团队中的一员。“我平时负责团队的活动策划与执行,同时还负责给残友们做生活重建训练营。我结合自己的康复经历,在北京接受的专业培训,并融入哈尔滨本地特色,设计出了有针对性的生活重建课程。”李红全向记者介绍,哈尔滨脊髓损伤者希望之家以脊髓损伤者生活重建、职业重建、无障碍建设为三大核心板块,承担着脊髓损伤者的各类活动、无障碍考察及公益助残活动。

“到现在为止,我们已经开展了两期脊髓损伤者生活重建训练营,三期轮椅马拉松比赛,组织了十余次无障碍出行体验活动,累计带动60余位常年闭门不出的脊髓损伤者走出家门,帮扶数十位残友逐步适应社会,实现独立生活。”李红全开心地

图片由受访者提供

23岁时意外感染病毒致高位截瘫

记者见到李红全时,他的车里还载着要去医院就医的残友。“和您说完我要领他去医院。”坐在车里的李红全笑容满面,彬彬有礼地对记者说。聊起自己的过往,他已可以淡然地讲述。“那是2017年,我刚大学毕业便进入了武警消防部队,在一次野外演练中执行任务时意外感染病毒,病毒直侵脊髓,从而导致高位截瘫。”

那一年李红全才23岁。“本是意气风发的年纪,却只能看着年迈的父母带着我辗转佳木斯、哈尔滨、北京等地的医院治病。那时医生就说,治疗着看,

并没有确切地说能治到什么程度。直到我去做康复的时候,发现做完康复也没什么改变,我才意识到,自己好像真的不能走路了。”突然的清醒,让李红全和家人都陷入了难以言说的痛苦之中。

此后的一年多,是李红全人生的至暗时刻,迷茫、无助、自我排斥等情绪充斥着他的生活。他把自己关在房间里,不爱说话、不愿见人,每天重复着吃饭、睡觉、锻炼的生活,“那个时候我不敢出门,因为不知道坐在轮椅上能走多远,也无法接受自己与同龄人截然不同的人生。”

受残友影响参加马拉松比赛

2018年,网络成了李红全接触外界的唯一纽带,一次偶然的机会,他在短视频上刷到了脊髓损伤者吴明月的视频。视频里,吴明月坐着轻便的运动轮椅,不仅能自如生活、独立社交,还能参加马拉松比赛。吴明月做的这些事彻底颠覆了李红全对轮椅生活的认知。他一次次私信对方,几经辗转终于取得联系,又恰逢哈尔滨马拉松举办,吴明月便热情地邀请他加入轮椅队伍。

怀着忐忑与不安,李红全终于走出了家门,这是他受伤后第一次出门。“我当时是在酒店见到他们的,他们来自全

国各地,有20多人和我一样,是脊髓损伤者,他们坐着运动轮椅,能自如翘轮、上下小台阶,生活起居完全自理。”讲起当时的情形,李红全还是会被那些蓬勃的生命力感染,语调也轻快起来。在大家的感情邀请下,他决定和大家一起参加当年的哈尔滨马拉松比赛。赛道上,母亲用轮椅推着李红全慢慢前行,虽然只是短暂的一段路程,却让他冰封的心有了一丝松动。母亲推轮椅时微微颤抖的手臂,还有轮友们积极向上的模样,都让他萌生了“我也可以好好生活”的念头。

省医疗应急救援总队 开展专题普法培训

生活报讯(记者李丹)记者19日获悉,在第44个国际消费者权益日到来期间,黑龙江省医疗应急救援总队积极开展《中华人民共和国消费者权益

保护法》普法宣传活动。本次活动由志愿者支队队长常丽娟组织,总队领导出席,并特邀市场监督管理相关领导到场指导,面向各支队志愿

者负责人开展专题普法培训。活动中,常丽娟带领参训人员系统学习消费者权益保护法重点内容,结合典型案例,深刻剖析假冒伪劣、残

次商品对消费者合法权益的损害,强化维权意识与法治观念。各支队负责人认真学习领会,纷纷表示将及时传达至每一名志愿者。



小作坊、食品小经营强化源头把控 仅提供外卖商户要设置“无堂食”标识

我省修订食品安全条例

征集线索

网络餐饮无证无照 制售假劣肉制品

保健食品虚假宣传 餐饮具洗消不彻底

02

冰凌花校园绽放

冰城春天

“破冰而出”

04



我省大学生杨可欣 跨越千里 捐赠造血干细胞

05

冰城56岁民警王茂海 面对火海 六进六出救人灭火

06

哈尔滨天气预报

Table with weather forecast for Harbin: 20日 晴 5°C, 21日 多云 11°C, 22日 阴有小雨 8°C.

有事找帮办团 供暖帮办 旧改帮办

有事找帮办团

出行帮办 水电网购帮办 教育帮办 医疗帮办