

即使高位截瘫也要不断奔跑 花甲大叔坐轮椅跑马拉松破“3”



在近日结束的西安马拉松比赛中，一位61岁的高位截瘫参赛者用双手推着轮椅以2小时56分28秒跑完全程，创造出个人最好成绩。他叫郭广东，已经瘫痪24年，20年前开始坐着轮椅跑步，2018年开始参加马拉松，而且不断创造出个人最好成绩。郭广东说：“我这么多年总有一种想法，虽然高位截瘫了，但我很向往奔跑，很享受不断争取、不断努力的过程。”



郭广东开车自驾游。

总结轮椅“跑马”经验 不断突破个人最好成绩

随着参加的比赛越来越多，经验也越来越多，郭大叔慢慢知道心率过高或者特别累的时候怎样调整，跑完如何进行恢复，训练更加系统，成绩提高也比较快。

郭大叔告诉笔者，现在残疾人虽然可以参加比赛，但很多赛事还是把残疾人当弱者对待，出发的时候把残疾人放在最后。不少人认为残疾人的轮椅不安全，担心会跟人发生碰撞，“其实轮椅就是我们身体的一部分，我们可以很安全地操作。”郭大叔说。

去年3月19日，郭大叔参加重庆马拉松，跑出了2小时56分57秒的成绩。郭大叔说：“赛前我告诉主办方我能破‘3’，他们都不相信，总裁判长让我最后出发，我说我来参赛是要破‘3’的，坚持从A区出发。我记得当时冲线后，裁判长高兴地跑过来祝贺我安全完赛，说没想到我真能跑这么快。”

国内外自驾游 开到哪跑到哪

以前法规不允许双下肢残疾人开车，郭大叔和很多病友一直呼吁开放。如果双下肢残疾人能开车，生活半径扩大，能做的事就会多很多。“后来西安市公安局破例给了一个临时驾照，

我就开始一个人自驾。2006年我开车去过欧洲，当时从二连浩特出境，从蒙古横穿俄罗斯，经过白俄罗斯、波兰到达德国，然后开车在欧洲走了十几个国家。”郭大叔说。

欧洲自驾回来以后，他把那次自驾游的资料送给了张海迪大姐，经过多方面的努力，双下肢残疾人在2010年终于能够申请驾驶证。

这些年来，郭大叔自驾已经开报废了两辆车，每辆车都跑了30多万公里。他自驾去过西藏6次，还从樟木口岸自驾到尼泊尔玩了几天，并且穿过羌塘无人区去了新疆。

郭大叔的自驾是和跑步锻炼联系在一起。郭大叔说：“比如到了西藏林芝，我就在那里待一个星期，每天都要跑十几公里。在拉萨也跑步，每天绕布达拉宫跑好几圈，一圈3公里多，而且速度很快。当地人都觉得很吃惊，纷纷来给我加油。这么多年来，我的马拉松成绩一直是上升的。我记得在前几年参加完成都马拉松，收到一个邮件，通知我是年龄段内世界排名第一，我也很吃惊。这个排名只看年龄和成绩，不看身体状况等条件，残疾人和健全人是在一起排名的。”

郭大叔说：“我觉得年龄不是问题，只要你训练到位，成绩就会不断提高。我把力量再练一练，再提升一下耐力，距离再拉一拉，过几个月可能还会刷新个人最好成绩。”

□宋世锋

飞滑翔伞遇意外 用轮椅跑步战胜抑郁

郭大叔向笔者回忆，2001年7月7日，他为了缓减工作压力，飞滑翔伞遭遇恶劣天气，造成高位截瘫。

高位截瘫不仅是只剩下下半条命，还有普通人想象不出的困难。郭大叔说：“首先是站不起来，很多事情自己都不能做；其次还有神经疼，因为神经断了以后，受伤处还是有反应的，给大脑反应出一种很严重的疼痛，让人痛不欲生；另外，还有大小便失禁、褥疮等问题，并发症也特别多。”

这次意外不仅给郭大叔的身体带来了很大伤害，原来红红火火的事业垮了，婚姻随之破裂，致使他受到非常

大的打击，得了抑郁症。“那时候整天睡不着觉，不敢待在房间里。最痛苦的时候，觉得一刻都不能忍受了，如果没有积极向上的心态，可能走不到今天。”郭大叔说。

让郭大叔走出这个困境的是跑步。郭大叔说：“我从2004年开始，就慢慢坐在轮椅上跑，起码出一身汗，能有个好身体。只要每天能跑上十几公里，我就觉得一整天的情绪都很好，要是遇到雨天不能出门跑，情绪就会很低落。”

起初郭大叔只是自己这样跑，2018年，有人劝他试试跑马拉松，“当时我没有信心，觉得可能不行，但是别人鼓励我试一试。第一次参加的是商洛马拉松，报了全马，心里想5小时能跑完就行，最后成绩是3小时26分。”郭大叔说。

退休后 我在短剧里做“霸总”

今年61岁的何煜生身材瘦削挺拔，穿着柔软的羊毛衫和熨烫妥帖的西装裤，从头到脚都写着精致。退休后，他从上海到成都养老，坚持健身。年初，他偶然出道，眼下已经拍了近20部短剧。

不为钱也不是玩票

何煜生接到的第一个角色是在一部学生剧里演一位父亲。“学生剧，就是学生团队拍摄的短片，一般是作为他们的毕业作品。”第一部学生剧他拍了两天，都是夜戏，拍到凌晨2点。他饰演的父亲，因为不理解孩子的选择，在家里大发脾气，摔砸打骂。按照一天300元的报酬，他“发了两天火”，收到600元的劳务费。除了报酬，他唯一的诉求就是将成片发他一份。

“因为我需要这个演艺经历。”年初，何煜生加入了一个短剧招聘的信息群，群里都

是他这样可以做群演配角的中老年人。激烈竞争下，有相关演艺经历，能拿出演出片段的占有绝对优势。

“我不为钱，但也绝不是玩票。”何煜生将这作为人生的第二份工作，他拿出了上一份工作的专注。

演绎最多的是“霸总”

因为外形条件，何煜生演绎最多的是各种“霸总”。第一次看见剧本里需要他甩出黑卡，然后说“30亿，没问题”时，他第一反应是问导演：“真的是30亿吗？”导演摆摆手，让他照这样演就行了。

几个月前，一部以中年“霸总”为主角的短剧爆火，开启了中老年短剧的风潮。何煜生认真看了那部剧，隐藏身份的中年“霸总”，遇到朴实善良的中年女主。他觉得这其实就是把年轻人的爱情故事，套在了中老年人的身上，反转、爽点、套路都是类似的。但他又觉得，这也是一个很好的趋势。

作为上海人，他特别喜欢王家卫导演的作品《繁花》，那种精雕细琢的华美让他沉醉。但作为短剧演员，他也认可短剧中极快讲述的表达形式，“短剧这种形式本身在当下是有意义的，但在内容上还可以承载更多，讲述更多类型的故事。”何煜生说。

据《快乐老人报》



何煜生剧照。