

脑瘫小伙7年骑行7万公里

今年5月计划从四川成都骑行到拉萨



两岁时被确诊脑瘫

李明是家中独子，来自黑龙江佳木斯市。1986年，他的妈妈在生产时遭遇难产，情况危急。父亲面临着医生“保大人还是保孩子”的催问，他都不愿放弃。李明的妈妈接受采访时回忆：“情急之下，医生用产钳把孩子夹了出来。三天他也不哭，有人说是傻子，我们当时很心疼。”

李明说，他在两岁之前不会像正常孩子一样爬行，也不会坐。19个月的时候，父母带他到医院检查身体，最终这个家中独子被确诊为脑瘫。父母是下岗工人，只能一边做生意一边带他四处求医。

四处就医导致家里负担很重，母亲则选择在学习上对他严加看管。初中毕业之后，李明读了佳木斯一所职业高中，读计算机专业。但是这一专业无法为他带来工作岗位，毕业之后他只能和家人一起做生意。

不愿当长不大的孩子

“只有经历风吹雨打，才能长成一棵大树。我向往独立，不愿当长不大的孩子。”李明告诉记者，他不希望一直在父母的羽翼下生活，总想着有一天能够到外面看世界，最终在2006年7月18日踏上了前往北京的列车。

2011年10月，李明当时的工作是葡萄酒送货员。在此期间，他遇到一名喜欢骑车的同事，对方花费1000元买了一辆自行车，从20公里外骑车上下班，让李明很是羡慕。于是，他瞒着家人偷偷地买了人生的第一辆自行车。因为在佳木斯帮着家里人送货时他有骑车的经验，所以已经轻车熟路。租住地在西红门，工作地在建国门

37岁的脑瘫小伙李明计划在今年5月17日从四川成都骑行到拉萨，完成骑行者的天花板这一挑战。此前他曾经完成从北京到漠河2613公里的骑行。4月6日，记者在北京房山见到这位脑瘫骑行者。他认为，骑行改变了自己的人生，希望成为残疾人的榜样：“每一个人都能实现自己的价值。”



外，他先是趁着夜里短距离练习了几次，越骑越远，最终开始了骑车上下班生涯。骑得兴起，他还故意往相反方向绕路，就为了有更多时间享受骑行乐趣并锻炼自己。

完成500公里环青海湖骑行

从此之后，李明对自行车骑行越来越痴迷，辐射的距离越来越远。平谷、怀柔、密云、门头沟……只要有假期等时间，他很快就一溜烟地骑着自行车消失在同事的视野里。

2014年7月2日，从青海西宁启程，他开始了一场12人环青海湖骑行活动。这一趟超过500公里的8天骑行中，哪怕在最艰难的路段，他也坚持骑过去，而不是像部分队员那样下车

推行，有队员称呼他为“骑不死的李明”。

回来之后，李明有了一个脱胎换骨式的改变，包括父母在内，没有人再怀疑李明的骑行能力，转而开始支持他的骑行。李明认为骑行能够改变命运，他不用再像其他脑瘫病人那样需要亲属照顾，转而实现自己的人生价值。

2015年3月14日开始，李明参加了北京一场200公里骑行挑战赛，并以12小时01分完成。随后，2015年4月11日和5月9日，他还参加了另外两场骑行比赛，均成功完赛。

将挑战骑行者的天花板

李明完成了越来越多的比赛，他也变得越来越自信。有一次，他在送货路上遇到一群“手摇中国”的骑行者，参与者都是残疾选手。经过联系，他自告奋勇要求成为“手摇中国”骑行活动的志愿服务者，在2019年5月22日至7月8日，跟着选手有了一次北京——漠河的2613公里骑行经历。

从2012年算起，至2019年底，在疫情之前，李明在7年的时间里完成了7万公里（数据为当事人统计）骑行。他正在规划下一个目标——5月17日和两个骑友一起挑战从成都至拉萨2400公里的骑行。“这是骑行者的天花板，还面临着高原反应等挑战，注定将是我的人生重要经历。”李明在接受采访时说，他正在北京房山一处山脚下进行日常训练。“我想成为残疾人的榜样，告诉大家我们也能实现人生价值。”

（据《北京青年报》董振杰 杨欣欣）

奶奶患阿尔茨海默症 孙女用时间和爱陪伴

“小时候奶奶陪我长大，现在轮到我照顾她了”



阿尔茨海默症，被称为老人与子女之间“最漫长的告别”。在河北石家庄市第十九中宿舍，李晴九旬的奶奶就患有阿尔茨海默症，李晴悉心照顾奶奶已10个多月，她想用关心和理解让奶奶战胜“遗忘”，让老人在幸福中安度晚年。

“奶奶，您看，这两张牌中哪些图案是一样的，哪些又不一样？”走进李晴和奶奶的小屋，收拾得干净整洁。每天吃过早饭，只要奶奶状态不错，李晴都会拉着奶奶坐在沙发上，让她识图找不同，“医生说，这种日常锻炼，可以延缓奶奶大脑的衰老，让她忘得慢一些。”

2022年8月，李晴的奶奶被确诊为阿尔茨海默症，她们祖孙俩开始了朝夕相伴的日子。“小时候是奶奶陪我长大的，现在奶奶离不开人，该轮到我来照顾她了。”孝顺的李晴望着痴痴的奶奶，动情地说。

李晴自幼父母离异，从小跟着父亲和奶奶长大。在她童年的记忆中，小时候家里条件不好，奶奶却时常做她最喜欢的肉汤面，这种味道给她童年时光增添了许多温暖。

李晴告诉记者，奶奶有三个儿子，伯伯去世早，奶奶一直由她父亲和叔叔轮流照顾。

2019年，她父亲突发疾病离世，叔叔还没有退休，他们曾送奶奶住过养老院，也请过保姆照顾，但奶奶因受到父亲去世的刺激，经常闹脾气，暴躁易怒，请来的保姆接二连三被骂走。看着奶奶像小孩一样哭闹的样子，她很心疼。

奶奶的状况每况愈下，2022年8月被确诊为阿尔茨海默症。“奶奶病情严重时，会有被迫害妄想症，无缘无故对着身边人破口大骂，甚至拿拐杖砸东西、打人。”李晴说，她研究生毕业后，曾在一家媒体工作。后来随着奶奶病情加重，再加上腿部摔伤行动不便，身边离不开人，李晴决定辞去热爱的媒体工作，回到奶奶身边照顾她。

2022年6月，她开始物色方便照顾奶奶的工作，很幸运找到了一份可以居家办公的工作，每月工资2200元，这样就可以一边照顾奶奶，一边赚取她和奶奶的生活费。

刚开始照顾奶奶时，李晴也挺“怵头”，因为阿尔茨海默症也被称为老年痴呆症，“照顾奶奶不光需要耐心、爱心，还要具备专业的照护知识，这就需要我不断学习和积累。”李晴利用业余时间，从网上下载了许多阿尔茨海默症病人的照护资料，学以致用，还不断请教专业医生。

经过10个多月的悉心照顾，李晴不仅学会了做饭，还懂得了如何安抚奶奶的暴躁情绪。如今，一边照顾奶奶一边工作，李晴每天在50多平方米的老房子里忙得团团转；也只有看到屋里墙上挂着的两辆布满灰尘的山地自行车时，她才能想起自己和父亲曾是喜欢骑行和爬山的运动达人，自己也曾有热爱的工作，也曾是爱美的女孩。

然而，为了节省时间，方便照顾奶奶，李晴把头发剃短了，近10个月也没有外出社交。让人欣慰的是，在李晴的照顾下，满头白发的奶奶身体健康、面色红润，病情也得到一定的控制。“我是一个人照顾90岁奶奶的晴宝。奶奶像个大小孩，有时气得人想砸墙，有时可爱得让人心疼。不想错过奶奶生命的最后时光，陪她走过点滴，也愿成为所有老人照护者们的倾听者和同路人。”为了抒发内心孤寂的情绪，李晴把自己和奶奶的点滴日常生活记录下来，并发到了网上，引起了很多网友的关注。

很多网友被李晴的担当和孝顺所打动，纷纷为她点赞。同时，也引来很多和她有着同样经历的网友为她留言鼓励。

（据《燕赵晚报》杜慧）