



11月5日,对于无腿青年杜海来说意义非常。这天,在央视综艺频道《幸福账单》栏目里,靠着一双手、俩木凳,一步步艰难“行走”的他力挫群雄,赢得一万元幸福基金的同时,也在央视这个大舞台上成功展示了自己,圆了自己的健身梦。

但是,在这之前,却很少有人有人知道,他的生活就像一部挑战史:

5岁时,一场突如其来的车祸,让他永远失去了双腿。

8岁时,父亲因病永远离他而去,坚强的母亲擦干眼泪,靠捡破烂和四处打零工,拉扯他姐弟三人长大……

16岁时,他初中毕业,考上了一所不错的高中,却被学校拒录。

他没有抱怨命运的不公,而是淡然笑对。他学走路、学游泳、学健身、学网络直播、学家电修理和手机维修技术……

2014年,他在河南省残运会上夺得男子200米蛙泳亚军。

2018年,他在平顶山市第六届残运会上夺得55公斤级别举重冠军。

2019年,在江苏省盱眙县举办的第十届中国“奥赛之夜”健美大赛上,他获得了青年组健美冠军。

他用笑容和坚持,改写了命运,也实现了自己的健身达人梦!



昨天,杜海在市区一家健身房锻炼。

一双手、俩方凳、挪着走……

他这样“走”进央视舞台

——口本报记者 李霞/文 李英平/图——

顽强“长”出“双腿”： 小方凳用坏十多对

杜海今年27岁,家住卫东区鸿鹰街道天宏社区。他身高仅有一米,体重不足百斤(1斤=500克),长得也谈不上帅气,但他一笑起来仿佛阳光照过,给人一种安静与和善的感觉。这是记者11月5日见到他时的印象。

1997年,5岁的杜海在路边玩耍时,被一辆大货车撞倒,双腿粉碎性骨折。高位截肢手术后,他的生命被贴上了“无腿”的标签。

童年的不幸,没让他失去生活的信心,反而让他更加坚强。他下定决心,一定要学会“走路”。

种种尝试之后,他想到了一个办法:用双手抓着两个小方凳支撑身体向前挪。摔倒、爬起,凳子坏了,换一对……不知道摔倒多少次,杜海又学会“走”了:用双手代替双腿,抓着方凳“走”起来。

洗衣、做饭、整理房间,会“走”后杜海啥都要自己来。

“会走路没几年,腿没了;刚又学会‘走路’,父亲又没了,孩子那几年可没少遭罪!”妈妈胡大敏回忆起杜海用双手和两个小方凳支撑学“走路”的情景,心疼地抹起了眼泪。

“弟弟那时还小,手臂根本没有足够的力量支撑身体,更不要说向前移动了。刚开始他都是爬着走,用胳膊支撑着身体在地上爬,身体几乎擦着地,他的胳膊肘、手掌还有腿根处磨得都是血泡和茧子。可他咬牙坚持了下来。一年多后,他用方凳学“走路”时,为了让方凳用得时间长一点,就把凳子四个角处缠上厚布。”姐姐杜雪比杜海大3岁。在她的印象中,弟弟杜海从小就特别有毅力。上小学五年级后,他就坚持不再让妈妈接送,自己用手撑着方凳“走”去学校。从初学“走路”时的艰难挪动,到如今“走”得飞快,光他用坏的小方凳就有十多对。

“贴身保镖”下岗:逆境中坚强成长

“妈妈把我们姐弟三人拉扯大不容易,我要努力自食其力,让她过上好日子!”这是杜海遇到困难时用来勉励自己的一句话。

杜海的妈妈才50岁出头,可由于常年操劳,岁月已染白了她的双鬓。

杜海说,他的坚强其实主要是受妈妈的影响。那年,5岁的他失去双腿后,母亲甘愿变成让他依靠、给他力量的“贴身

保镖”。8岁时,父亲因病去世,母亲没有埋怨生活的不公,擦干眼泪,一边捡破烂、四处打零工供他们姐弟三人上学,一边抽时间照顾他,一肩挑起了生活的重担。

16岁时,他初中毕业,考上了一所不错的高中,却被学校拒绝了。杜海说,为了让他有学上,母亲急得哭了好几次。从那时起,他就暗下决心:“我无法改变无腿的现实,却能改变自己。不能再让母亲

当我的‘保镖’了,以后的路我必须自己走下去。”继续上学的路走不通了,那换条路试试?说干就干,他独自一人跑到郑州一所家电维修学校学习手机和电脑维修技术。学成后,他先在外地的一个手机生产厂里打工,随后用打工挣的钱买了一辆小电动三轮车当“脚力”,回平顶山后在一家手机店里当维修人员,基本实现了自食其力。

挥洒青春和汗水:运动达人坎坷健身路

一分耕耘一分收获,2014年,杜海在河南省残运会上一举夺得男子200米蛙泳亚军;2018年,他在平顶山市第六届残运会上夺得55公斤级别举重冠军,被誉为神臂壮士。

“他性格开朗,自信善良,还特别能吃苦耐劳,一个动作不会,他会反复练习,直到学会为止。”杜海的游泳教练,现河南省残联专业游泳队教练马云鹏这样评价杜海。

除了学游泳和举重外,杜海还爱上了健身。昨天上午,在市区联盟鑫城附近的一个健身俱乐部内,杜海在跑步机上“奔跑”,做杠铃推举、臂力拉伸等,动作娴熟又有节奏感。除了个头低,换训练项目时要手撑小方凳“行走”外,杜海与其他健身者没什么两样。

“他是我们的榜样,平时除了天气不好时,他几乎天天来锻炼,比大多数人都

坚持得好!”正在健身的郭豫慧说。

经常与杜海一起健身的袁俊豪说,杜海是他们健身俱乐部的“明星”,在今年江苏省盱眙县举办的第十届中国“奥赛之夜”健美大赛和在江苏省淮安市举办的“华国队——源水阁”体育文化节“世界奥赛之夜(中国区)”健美大赛中,他均获得60公斤级青年组健身冠军!

“我觉得弟弟特别努力,如果换成是我,说不定早就坚持不下去了。”杜雪说,弟弟刚学游泳那段时间,回来都是浑身酸痛,身上还总有一块块的瘀青,家里人心疼,劝他放弃,他却说,既然选择了就坚持吧。后来练习健身,他都是抽空去锻炼。前段时间为了备战江苏淮安的健身赛,他一日三餐基本都是煮红薯和蒸南瓜,再加上只放一点盐的水煮鸡脯肉……

励志逆袭成“网红”：“走”进央视圆梦

红”,也引起了央视综艺频道《幸福账单》栏目组的关注。

在《幸福账单》节目中,他展示了单杠引体向上、双杠引体向上、花式俯卧撑等健身动作,他自信开朗的笑容、娴熟的健身动作赢得了现场观众和评委的一致赞叹。最终,他从多名选手中脱颖而出成功闯关,

圆了自己的健身达人梦,也获得了栏目组的一万元奖励基金。

“血液里流淌的执着让我在每个困难时刻咬牙坚持了下来,现在回头看,我很感谢自己的坚持,未来我也会一直坚持!没有谁能阻挡你成功,除了你自己。”回顾自己的健身之路,杜海这样说道。