

19岁失去了左腿,34岁开始爱上骑行,9年骑行超过3万公里 金华独腿“钢铁侠”请三山五岳让路

在金华的骑行圈里有位“钢铁侠”,骑行时总是大方地露着自己的假肢,说起他,大家都不由得竖起大拇指。19岁的时候,金华人江宏海因为车祸失去了自己的左腿,装上了假肢。34岁的时候,他爱上了骑行,9年来,他骑遍了浙江境内的美景,累积骑行超过3万公里。他说:是骑行改变了我的生活。

9年骑行超过3万公里 他是金华骑行圈的名人

江宏海今年43岁,金华婺城区人,2009年开始接触骑行,那年他34岁,在一家残疾人康复中心工作。

“那时候我是陪老板一起去买自行车的,当时自告奋勇帮他把车骑回来。”江宏海说,“我19岁就因为车祸失去了一条腿,装上了假肢以后长期不锻炼,以前有空就是抽烟喝酒打牌,那次才骑了3公里左右就累得一塌糊涂。”

虽然有些累,但骑车让江宏海感

觉很好,于是花了1000多元,买了一辆捷安特入门级山地车,尝试骑行。

一个月后,野心十足的江宏海就跟朋友一起骑到了武义,清早出发下午返回,来回90多公里,“等回到家,我连上楼的力气都没有了,累得不能动弹,倒头就睡。”

没想到这样的长途骑行开始了就停不下来,江宏海成了自行车发烧友。每天都要骑七八公里,上下班都特意绕远路回家,周末一有机会就去

骑个100公里。

刚开始安全意识不足、经验也不够,江宏海受过不少伤。“最严重一次是左肩摔成粉碎性骨折,手术打了内固定,一年骑不了车。”江宏海说,“那时候家人开始反对我骑车,我也接受了他们的意见。但后来在朋友家里,看到他的车后,一摸我就忍不住了。”之后,江宏海开始上网查资料、逛贴吧,学习专业的骑行知识,还加入了不少车友会。

骑行让他更乐观自信 女儿也为老爸骄傲

“以前我很少出门,连金华都没出过几次。一方面装上假肢不方便,另一方面心里也不太自信。”江宏海说,自从开始骑行,9年来,环千岛湖、环太湖、环舟山……把浙江骑了个遍。“大概得有三四万公里。”近几年他还常出门旅游,北京、桂林、福建武夷山、江西三清山,还出国去了越南。

江宏海的微信名叫“钢铁侠”,这是他给自己取的名字。“我给自己的假肢做了些小创作,把和大腿接触的地方磨了磨,让它用起来更舒服;还

给它装上了红黄色的钢板,看起来就像钢铁侠一样,特别酷。”江宏海说,“我女儿都很自豪地和朋友说‘我爸爸有一条钢铁腿!’”

江宏海说,以前他的假肢总是包着一层厚厚的海绵。“因为这样子外出,穿上长裤别人就看不出来了。我其实一直挺乐观的,但有时候还是会不自信。”

开始骑行后,需要穿紧身的骑行裤,这让江宏海有些难办。“两条腿粗细不匀,一下子就露馅了。不包海

绵,风一吹空空荡荡,更显眼了。后来索性就不遮掩了。”

“刚截肢的时候感觉天都塌了,现在再回头去看,其实没什么过不去的。”江宏海说,“人生就像一圈400米跑道,虽然我跑了二三十米就摔了一跤,但没关系,爬起来跑完它就行了。”

“我现在出去骑行都是穿短的骑行裤,假肢都露在外面,不少人看到了,都会冲我竖起大拇指。”江宏海笑着说,“以前怕被人看出自己是假肢,现在反而希望被人看到,希望在鼓励

自己的同时也能鼓励更多的人。”

除了骑行,江宏海还开始了跑步、攀岩、游泳、爬山。“括苍山、莫干山……连泰山我都去过!”江宏海说,“我接下来的目标,是把五岳都爬一遍,今年打算去华山。” (通讯员 王萍琴)

跑出城市的“女汉子”,最美的“巾帼志愿队” 中国轻纺城有支团队女警护跑团

她们因跑步而快乐,又因快乐而跑步,她们始终坚信只要出发就能到达。这支来自中国轻纺城团队女警护跑团,全都是爱跑步的柯桥女警。这些“女汉子们”以汗水铸就平安,以跑步为媒,拉起一支巾帼志愿者队伍,前不久还被绍兴柯桥区妇联评为“最美巾帼志愿者队”。

铿锵玫瑰给人力量也给人鼓舞

成立于2016年的女警护跑团,由绍兴市公安局柯桥分局24位女警组成。团长谢敏敏说,成立护跑团也算是她的无心插柳之举,初衷是为了在展示女警风采的同时,助力马拉松,担负起护航安保的职责和使命。

在去年的越马

中,护跑团的几位女警成为了一道最美风景线,除参加比赛外,她们还以助跑的形式为跑友们提供服务。“接触跑步后,你会发现,跑步除了坚持,陪伴也很重要。”警务保障室女警柳珊珊说。她是护跑团的副团长,两年前开始进行长跑训练。起初,枯燥的

守护城市的风景区

在比赛中,奔跑中的警花不放弃、不输人,是一道靓丽的风景线;工作中,她们一样剑胆琴心,魅力十足。

王一静是交警大队车管所的民警,也是一名跑步爱好者。作为车管窗口的工作人员,王一静需要应付各种各样的突发状况。“有时需要备勤,有时需要长期坐在办公室,工作需要常常会让我身心疲惫,还好跑步可以让我全身心得放

“女汉子”的柔情公益心

铿锵玫瑰,不仅有强健的体魄,还有一颗柔软的公益心。谢敏敏是政治处的民警,工作之余,除了坚持跑步外,还始终不忘做公益。听谢敏敏说,她与公益结缘始于2014年,当时她从朋友那得知“格桑花西部助学”项目,贫困地区的孩子渴望用知识改变命运的想法深深感动了她,于是,她

跑步让柳珊珊有些懈怠,好在有行政服务科的女警马清清陪伴,两人互相鼓励,通过不懈努力,柳珊珊在去年年初全警全市大训练考核中,以3分32秒获得1000米跑女子组第一,秒杀了一大批男同胞,而坚持晨跑有1年多的马清清也在去年4月的横马中

轻松完成21公里。

柳珊珊说,女警护跑团成立以来已先后参加了杭州马拉松、横店马拉松、衢州马拉松等10多场赛事,这些跑出城市的“女汉子”不仅圆满地完成了各项赛事的安保任务,而且在比赛中赛出了风格赛出了成绩。

松。”也是在2016年,原本爱好运动的王一静开始接触跑步,并将锻炼重心从健身房转移到了户外,在她眼里,一起跑步,所有疲惫烟消云散,而跑完步,神清气爽,工作也更带劲了。

49岁的朱国仙是护跑团年纪最大的一位。“再次开始跑步,让我重新找回了青春的感觉,每一次跑步都让我身心愉悦,健康的体魄,愉悦的心情,为打造柯桥公安铁军中国轻纺城团队而努力。”这是朱国仙曾经写

下的一段奔跑语录。作为信访科的一员,朱国仙的工作比其他民警更加特殊。尤其是面对形形色色的上访人员,她需要的不仅是耐心,更是忍耐力。

“常常会被莫名指责,心中的委屈有时会无从调解。重新开始跑步,让我的心放开了,工作状态变得更好。”朱国仙说,每次跑步5公里,什么坏情绪都抛开了,有的只是开朗的心情和满满的激情。

加入了这个团队去帮助那些需要帮助的孩子们,这一帮,就是四年,她让两名青海的孩子有机会上学。

去年5月,谢敏敏还带着儿子参加了由柯桥爱心娘子军发起的“爱在后备箱”活动,将自己家中收藏的珍珠项链、丝巾、香薰等拿来义卖,最终筹得了2000多元的善款。

或许心善的女人总是更容易坚持自己想要坚持的,跑步是这样,做公益也是如此。谢敏敏说,护跑团的女警们常常在微信群中相约一起参加公益跑,不管是线下的公益跑赛事,还是线上的跑步捐赠,她们都十分愿意为公益奔跑,向爱出发。

(通讯员 曹梦婕)

