

励志蜕变！严重烧伤女孩成为长板教练

“纠结失去不如感恩拥有”，24岁的她用乐观书写不屈人生，还是一名传递正能量的博主



扫码看视频

2岁时意外烧伤，全身烧伤面积高达65%，住院期间收到不下9张病危通知书，24岁的衡阳女孩李洁（化名）选择乐观面对人生。

如今，她不仅是长板教练，更是一位在自媒体平台上分享生活、传递正能量的博主。李洁始终坚信，与其纠结失去不如感恩拥有，所有的经历都是宝贵的财富。7月23日，她向记者讲述了自己的故事。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜
通讯员 钟霁宁 甘雪娇

在伤痛中成长，却心怀感恩前行

一场因线路老化引发的火灾，让年仅2岁的李洁遭受了全身高达65%面积的严重烧伤。在那段艰难的日子里，医生甚至建议家人放弃治疗。在家人的一再坚持之下，李洁奇迹般地活了下来。

“我很感恩，我有一个伟大的母亲，她带我出去看世界，带我做公益，塑造了我积极向上的心态。”李洁说，虽然自己现在乐观开朗，但年幼时面临了不少困难。因为身体状况，遭到过学校的拒收，因为无法正常行走，遭遇过同龄人的嘲笑……一语带过曾经遭遇的苦难，李洁更愿意相信善意与美好的一面，她说，“我最记忆深刻的是，一位陌生同学在校车上给我递了一张写满鼓励话语的纸条，那是我第一次感受到来自陌生人的善意。”

是长板教练，也是励志博主

“身边很多人都认为我什么事都做不了。凭什么？我从不这么想。”高中时期，李洁偶然间看到路上有人滑着长板，潇洒的身影瞬间吸引了她的注意。尽管自己的身体条件并不占优势，她还是毅然踏上了学习长板的道路。

“别人能做到的，我也能做到。”凭着这股不服输的劲，在高低腿和肌肉萎缩带来的身体挑



长板运动让李洁变得更加自信。受访者 供图

战面前，李洁没有退缩，而是思考如何保持平衡，如何通过主动社交来获取学习长板的信息。“长板给我带来了看世界的勇气，通过它，我重新认识了自己，变得更加自信。”在李洁的坚持下，她从一名长板小白变身成为一名长板教练。

大学期间，李洁开始尝试在自媒体平台分享自己的生活点滴。有如此尝试，是因为收到了一份特别的礼物——一本记录了她在医院治疗期间与医护人员、志愿者相处的日常点滴的相册。这份温暖的礼物让她意识到，记录生活、分享美好是一件非常有意义的事情。从最初的拍照记录生活，到后来的长板教学视频，她的短视频内容吸引了越来越多关注，也鼓励了很多同样遭遇过不幸的人。

“希望自己面对未知的困境与挑战时，能够一直保持勇敢、积极、乐观的态度。”李洁笑着说，会把长板教学继续做下去，也会尝试更多人人生新可能。

13岁少年驰骋赛场 与成年人竞技越野摩托



扫码看视频

三湘都市报7月23日讯“摔倒了怕什么？和爸爸在山里骑车，浑身是劲儿！”7月23日上午，13岁的湖南郴州越野摩托车手尹嘉琪摘下头盔，兴奋地说。

这名刚和父亲尹海龙结束当日练习的少年，在不久前落幕的郴州越野摩托车赛事中，作为全场唯一未成年选手，与一众成年骑手同场竞技，凭借稳健发挥斩获“最佳新人奖”。

山野间成长，13岁“老司机”的蜕变

“这孩子玩了8年越野摩托车，现在都是‘老司机’了。”看着儿子的成长，父亲尹海龙满是骄傲。

2017年，5岁的尹嘉琪在父亲的影响下第一次接触越野摩托车，从此与这项运动结下不解之缘。

尹海龙是越野摩托车爱好者，休息时带着儿子去山野间骑行。“一开始就是带着他玩，没想到孩子越玩越感兴趣。”尹海龙回忆，儿子从一开始在自己身后模仿，到独立完成翘头、收尾等动作，全靠自学摸索。没有专业教练，尹嘉琪就反复观看赛事视频琢磨技巧；没有专业场地，父子俩便约着车友去附近山区练习。

8年的坚持让尹嘉琪的控车技术日益娴熟。尹海龙坦言，如今不少高难度动作自己都做不到，儿子却能流畅完成，“运动能锻炼他的韧性，遇到困难不轻易放弃，这比好成绩更重要”。

赛道上挑战，与成年选手同场竞技

“一点不害怕，参加新手组比不少成年人都厉害。”尹海龙说，7月12日的郴州赛事是尹嘉琪第4次参加比赛，也是他第2次与成年骑手同场比拼。

比赛当日，面对复杂的赛道和经验丰富的对手，13岁的少年丝毫没有怯场。“我们没有专业场地，面对跳台等障碍，比专业选手稍显吃力。”尹海龙说，但儿子凭借灵活的反应和稳定的发挥，一路过关斩将。

冲过终点线的那一刻，尹嘉琪难掩兴奋：“能和叔叔阿姨们一起比赛，还拿到奖，太开心了！”

如今，越野摩托车已成为尹嘉琪生活的一部分。“更自信、更独立了，做事情也更有韧劲。毕竟这项运动存在一定的风险，所以每次练习时我都会提醒他戴好护具，注意安全。”尹海龙表示，未来会尊重儿子的选择，若他热爱便继续支持，“热爱教会他的坚持与勇敢会让他受益终身”。
■文/视频 全媒体记者 高煜棋
通讯员 邵美琪 陈浩然 刘彦伶



开报废教练车上路被查 司机：我才加了几百块钱油



扫码看视频

三湘都市报7月23日讯“我才加了几百块钱油！”开着报废的教练车上路，司机被查获后这样说。近日，长沙交警运用大数据分析，研判产生一批已经达到报废标准，且近期仍有行驶轨迹的教练车，并推送给各勤务大队进行查缉，该车就是其中之一。7月23日，长沙交警通报，该车已被依法扣留，驾驶员面临罚款，驾驶证也将被吊销。

7月18日下午，长沙市公安局交通管理支队天心大队分控中心民警发现一台牌照为湘AL****教练车正在辖区内行驶，该车达到报废标准且已公告牌证作废。随后，九中队民警在刘家冲与中保路成功将该教练车拦下。驾驶员邹某是位中年女性，她按照民警要求下

车后显得很茫然，得知该车已达到报废标准后，她称：“我不知道啊，这是一所驾校倒闭了拿来抵债的车。”

经确认，该车已于2024年3月达到报废年限，被公告牌证作废。“我才加了几百块钱油，油箱都是满的，可以倒出来吗？”邹某称，她在附近摆摊卖小吃，开车用来送货。

天心交警九中队指导员周永欢介绍，目前民警已依法扣留该车，并要求邹某和车主在规定时间内到天心大队接受处理。依据道路交通安全法相关规定，邹某因实施了驾驶已达报废标准的机动车上道路行驶的违法行为，将面临罚款1500元，同时，将被吊销机动车驾驶证。

■文/视频 全媒体记者 魏灿 见习记者 羊咪米
通讯员 朱洁茹



尹嘉琪正在参加越野摩托车比赛。受访者 供图