

# 双脚打字做客服，还“踢”出全国冠军

一场事故失去双臂，52岁易江红：残疾人也能像健全人一样绽放光彩



“明明想按A键，却总碰到旁边的键……”谈起用双脚学打字的经历，52岁的易江红语气平静。正是这双准确敲击字母都困难的脚，不仅支撑她在客服岗位工作6年，更在今年9月的全国残运会上，“踢”出了跆拳道K41级65公斤以上级冠军。

从绝望的重度残疾人，到自食其力的电商客服，再到聚光灯下的残运冠军，来自株洲的易江红用30年时间，以双脚为支点，撬动了看似不可能的人生。

9月24日，易江红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 熊思思



2025年全国残运会上，易江红夺得跆拳道金牌。受访者供图

## 用双脚敲开“重生”之门

1993年，一场突如其来的工伤事故让易江红失去双臂。经历了漫长的黑暗时期，在家人的陪伴和开导下，她逐渐走出封闭的自我。随着计算机普及，易江红看到了重新连接世界的希望。她走进培训班，尝试用脚趾敲击键盘。

脚趾大、按键小，失误是家常便饭。易江红坦言，学习打字时她必须低头注视键盘，靠头部移动辅助定位，无法实现盲打，“打不出字、打错字是常事。练了很久，一度十分焦虑，好在都熬过来了”。

2019年，46岁的易江红参加残联电商培训，得知京东正在招聘语音客服，尽管年龄已超出招聘要求，但她仍决定“试一下”。线上面试成功后，她迎来了人生的转折点。

作为团队中的大龄新人，易江红一切从零学起。复杂的客服系统、繁多的业务知识都是挑战。“培训时要比别人付出更多，刚开始几乎不敢接电话。”她通过反复观摩同事操作、在内心模拟接线场景来学习，终于，在无数次练习后，她成功独立为一位客户解决了问题。当话筒那头传来真诚的“谢谢”时，一种强烈的价值感油然而生。

“对普通人来说，这只是一件平常事，但对我这样的重度残疾人而言，真的很自豪。”这份工作不仅为她带来收入，更让她找回了尊严与社会认同感。

## 从遗憾到圆梦赛场

2022年，一张易江红坐在床上工作的照片被一位跆拳道教练看到，教练被她身上的韧劲打动，主动邀请

她参加跆拳道训练。一直热爱体育的她心动不已，尽管当时年近50岁，她还是毫不犹豫地答应了。可惜比赛受疫情影响取消，她遗憾地说，“当时哭了很久。”

2025年，全国残运会的邀约如期而至，易江红立刻投入到紧张的集训中。由于双臂高位截肢，她无法像其他运动员一样用手臂保持平衡，只能依靠双腿和核心力量支撑身体。跆拳道的转体、踢腿等动作对她而言风险极高。集训第一个月，她因失衡导致膝盖同一部位两次严重受伤，“当时走不了路，休息了半个月”。教练和队友都劝她多养几天，可她心里惦记着训练，伤势刚有好转就重新回到了训练场。

站上全国残运会决赛台，易江红紧张万分。赢得比赛的瞬间，她激动地与教练复盘。当金牌挂上脖颈，她最大的感受是如释重负的平静，“终于结束了”。这平静背后，是数月高强度训练的积累，也是对自我极限突破的复杂情绪。

谈及奖牌的意义，易江红直言，“这不只属于我一个人，是团队的互相激励让我走到现在。更重要的是，我们想通过这场比赛告诉所有人，残疾人不是弱者，我们也能像健全人一样在赛场上拼搏、绽放光彩。”

如今，易江红依旧在客服岗位上忙碌着，若身体允许，她还想参加下个赛季的比赛。除此之外，易江红还有一个温暖的梦想，“我想创业搭建一个平台，帮助难以走出家门的残友销售农副产品，帮他们解决一些小问题”。

从用双脚敲键盘谋生，到赛场上夺冠，易江红的每一步都走得坚实而有力。布满老茧的双脚，不仅撑起了自己的人生，更点亮了更多残友前行的希望。

## 注意!“湘超”多场比赛开赛时间有变



三湘都市报9月24日讯 注意!湘超多场比赛开赛时间有变!9月23日，财信金控2025湖南省足球联赛(简称“湘超”)官微对常规赛赛程进行了更新，从第3轮至第10轮均有场次调整了开赛时间，最近一场是本周六(9月27日)衡阳主场与岳阳队的比赛，时间从16时变更为19时38分。

省足协相关负责人介绍，本次变更主要针对原计划下午开赛的场次，除了第九轮长沙VS岳阳(11月8日下午3时)外，全部调整到晚上开球。同时，将部分原定於19时38分开赛的场次推迟至20时15分。另，第九轮原定於11月9日进行的怀化VS郴州的比赛，改为周六晚开赛。

票务方面，本周末第三轮的7个赛区球票均已上线，其中常德、衡阳、邵阳已售罄，娄底主场於24日15时开售，永州主场於24日17时开售，湘潭、益阳正在火热预约中。 ■湖南日报全媒体记者 蔡矜宜

中国邮政储蓄银行股份有限公司长沙市分行催收公告			借款人姓名			借款人身份证号			贷款余额(元)			借款人姓名			借款人身份证号			贷款余额(元)																	
<p>中国邮政储蓄银行股份有限公司长沙市分行以下借款人、担保人没有根据与中国邮政储蓄银行股份有限公司长沙市分行所辖分支机构签订的《借款合同》、《联保合同》约定还本付息，现予以公告催收。请下列借款人、担保人等其他债务相关人自公告之日起30日内即与我行联系，履行还款义务、连带清偿责任(以实际还款日欠款余额为准)。</p> <p>中国邮政储蓄银行股份有限公司长沙市分行</p> <p>2025年9月25日</p>																		借款人姓名			借款人身份证号			贷款余额(元)			借款人姓名			借款人身份证号			贷款余额(元)		
彭红求	430123*****2254	123352.75	陈华	430802*****1222	51686.71	罗林	430123*****1853	49945.13	姚娇	421022*****0327	102355.43	戴建祥	430122*****1851	89133.01	陈德其	430122*****5516	50000.00	姚建祥	430122*****1851	89133.01	陈德其	430122*****5516	50000.00												
包彦勤	332602*****6953	64237.80	周振华	433021*****0012	51668.61	罗有中	430181*****1853	49955.54	黄斌	430122*****4715	51467.31	张红旗	430111*****2232	50957.78	陈湘云	430122*****5230	50000.00	张红旗	430111*****2232	50957.78	陈湘云	430122*****5230	50000.00												
苏成寿	352229*****601X	182640.59	覃永安	431202*****1055	43192.98	邓启祥	430181*****1878	49955.54	陈晨	352226*****0013	0.00	朱江波	430122*****1135	59993.80	彭奇	430122*****5210	49990.00	朱江波	430122*****1135	59993.80	彭奇	430122*****5210	49990.00												
刘积源	352229*****4039	117045.57	彭可	430122*****5210	49990.00	曾奇	430122*****3236	7576.79	陈武	352226*****0074	12584.00	金志敏	320321*****3018	189878.23	陈桂云	430122*****5230	50000.00	金志敏	320321*****3018	189878.23	陈桂云	430122*****5230	50000.00												
杨建武	430122*****8133	106111.57	陈桂云	430122*****5230	50000.00	罗克干	430181*****1856	50000.00	朱敏	432401*****4012	16739.55	方德胜	430921*****7171	131733.30	罗浪漫	430104*****0612	49990.00	方德胜	430921*****7171	131733.30	罗浪漫	430104*****0612	49990.00												
林宏宥	352202*****3611	316915.54	陈海斌	430104*****0612	49990.00	罗浪漫	430181*****1856	40814.81	宋演	430121*****791X	113318.26	张宇	430103*****2051	121130.36	杨丹波	430122*****5216	48446.97	张宇	430103*****2051	121130.36	杨丹波	430122*****5216	48446.97												
潘顺	430721*****0035	450000.00	黎新伍	430122*****5216	48446.97	邵苏友	430123*****2058	18208.95	马建伟	430121*****2818	113318.26	任玖读	430105*****0537	295000.00	李建	430122*****5213	49985.00	任玖读	430105*****0537	295000.00	李建	430122*****5213	49985.00												
吴宗明	430123*****4914	409610.42	李建	430122*****5213	49985.00	李和平	430181*****0316	48939.05	马新共	430121*****3630	113318.26	唐翔	430121*****0413	4259.34	陈德海	430122*****5516	50000.00	唐翔	430121*****0413	4259.34	陈德海	430122*****5516	50000.00												
王家麟	430104*****3552	118069.83	陈德海	430122*****5516	50000.00	王辉亚	430123*****2439	49967.78	陈二华	352202*****0513	111874.99	万仁伟	360122*****3411	200000.00	朱海	430122*****5575	50000.00	万仁伟	360122*****3411	200000.00	朱海	430122*****5575	50000.00												
詹嘉华	431024*****0019	298351.40	朱海	430122*****5575	50000.00	罗平安	430181*****1856	49990.00	凌进锦	352202*****3071	199999.99	宋梦龄	430111*****3911	97484.21	董正清	430122*****5610	49989.00	宋梦龄	430111*****3911	97484.21	董正清	430122*****5610	49989.00												
聂修龙	432302*****2512	169304.20	黎新伍	430122*****5610	49989.00	李冬华	430123*****0335	49988.00	彭永红	430111*****3911	97484.21	谭文智	430121*****8330	211391.49	任建军	430122*****1115	49986.00	谭文智	430121*****8330	211391.49	任建军	430122*****1115	49986.00												
刘国华	410927*****6072	90570.71	李建	430122*****5213	49985.00	罗国保	430521*****8018	31070.54	汤运秋	360313*****3052	17593.80	何锋	421023*****5293	218000.00	文国军	430122*****571X	50000.00	何锋	421023*****5293	218000.00	文国军	430122*****571X	50000.00												
周勇虎	430111*****3716	249664.79	陈德其	430122*****5516	50000.00	张建红	430111*****6327	11113.70	陆廷全	352226*****5719	200000.00	姜之林	130921*****3239	94882.61	杨建军	430122*****5216	49990.00	姜之林	130921*****3239	94882.61	杨建军	430122*****5216	49990.00												
夏中平	510229*****1590	102974.55	文国军	430122*****571X	50000.00	陈华香	430627*****2261	14100.12	陈忠	352202*****3914	200000.00	许波	430502*****0029	9553.92	易湘成	430122*****5212	49990.00	许波	430502*****0029	9553.92	易湘成	430122*****5212	49990.00												
刘春明	430523*****6670	92204.98	杨建军	430122*****5216	49990.00	刘桂香	430721*****7345	41108.40	陈锦莲	352202*****5425	200000.00	罗小月	430104*****2539	400000.00	潘迎明	430122*****5513	49984.92	罗小月	430104*****2539	400000.00	潘迎明	430122*****5513	49984.92												
张伟平	432623*****1298	31185.99	易湘成	430122*****5212	49990.00	胡承平	430122*****3210	0.00	游碧花	352231*****0020	200000.00	覃勇强	430104*****2539	400000.00	罗洪生	431024*****4216	233451.61	覃勇强	430104*****2539	400000.00	罗洪生	431024*****4216	233451.61												
张光德	413027*****0011	139077.86	何石林	430122*****0911	49990.00	邵罗兴	430123*****3478	49922.34	陈兴树	352226*****3618	195080.33	宋志艳	430402*****2529	90000.00	陈永林	430322*****5017	0.00	宋志艳	430402*****2529	90000.00	陈永林	430322*****5017	0.00												
吴炳艺	350524*****6011	451003.25	曾永强	430122*****5513	49984.92	邵罗兴	430123*****3478	49930.22	陈帮清	352229*****3010	199495.46	代英	150428*****3011	56457.37	罗兴华	432424*****4616	308311.80	代英	150428*****3011	56457.37	罗兴华	432424*****4616	308311.80												
左煜煌	430122*****8318	415534.48	罗小明	430122*****5534	49990.00	潘宜球	430123*****3511	29958.32	郑晓明	352226*****3617	154877.26	谭伏莲	430221*****0021	83787.75	胡玉汉	430121*****8330	211391.49	谭伏莲	430221*****0021	83787.75	胡玉汉	430121*****8330	211391.49												
林平城	350725*****1516	392427.88	潘迎明	430103*****2013	435681.09	宋先如	430123*****3492	49939.83	郑幼娟	352202*****3925	56013.97	潘新奇	432828*****0019	61995.46	刘昱	430123*****0012	52949.45	潘新奇	432828*****0019	61995.46	刘昱	430123*****0012	52949.45												
张福旺	350524*****8310	415330.96	袁石强	430122*****7116	25125.96	柳义华	430123*****3476	36453.83	陈春金	352202*****3610	168302.78	田清	430123*****0012	52949.45	刘昱	430123*****0012	52949.45	田清	430123*****0012	52949.45	刘昱	430123*****0012	52949.45												
周战兵	430624*****3078	88448.79	周国满	430122*****0315	49966.40	韩小佳	430102*****251X	44582.31	郭志诚	352202*****5711	180981.03	彭水林	430322*****5017	0.00	罗兴华	432424*****4616	308311.80	郭志诚	352202*****5711	180981.03	彭水林	430322*****5017	0.00												
刘新	430381*****461X	198423.87	罗松林	430123*****1851	49990.00	姜亮	430124*****1038	22145.80	何保宁	431124*****0611	85969.67	罗兴华	432424*****4616	308311.80	胡玉汉	430121*****8330	211391.49	何保宁	431124*****0611	85969.67	胡玉汉	430121*****8330	211391.49												
冯鑫	430381*****5014	94545.22	罗春芳	430123*****1895	49990.00	陈鹏	430121*****4839	49402.48	胡炫	431002*****0578	10938.93	胡玉汉	430121*****8330	211391.49	雷伍生	431024*****4216	233451.61	胡炫	431002*****0578	10938.93	雷伍生	431024*****4216	233451.61												
王曼	430121*****2823	198410.14	罗长根	430123*****1852	49988.00	黄建广	430121*****4811	2940.37	洪文天	430124*****0052	280000.00	王又喜	432302*****0092	120609.75	胡琨琨	430922*****3119	11775.06	王又喜	432302*****0092	120609.75	胡琨琨	430922*****3119	11775.06												
王寿春	352226*****3019	195314.59	罗浪涛	430123*****185X	49990.00	陈云花	430121*****4820	49347.55	洪文天	430124*****0052	280000.00	胡琨琨	430922*****3119	11775.06	何祥	430111*****0316	21136.17	胡琨琨	430922*****3119	11775.06	何祥	430111*****0316	21136.17												
张文法	350524*****8336	459630.35	侯胜辉	430122*****1811	34750.60	黄建广	430121*****4811	2940.37	张小兵	430122*****1632	0.00	杨勇军	430528*****7379	21308.89	雷翔远	431003*****0611	9421.46	杨勇军	430528*****7379	21308.89	雷翔远	431003*****0611	9421.46												
李志尧	430624*****6519	50081.24	张伏琼	362227*****2027	49092.92	陈勇	430121*****7334	49985.00	唐自刚	430122*****1638	29834.00	雷翔远	431003*****0611	9421.46	石金萍	431230*****6323	28304.61	唐自刚	430122*****1638	29834.00	石金萍	431230*****6323	28304.61												
左偲偲	430122*****8324	248708.70	张伏琼	362227*****2027	49092.92	陈勇	430121*****7334	49985.00	余罗生	430122*****161X	49988.00	赵伏文	430303*****0026	40570.11	王行元	431224*****8118	33966.77	余罗生	430122*****161X	49988.00	王行元	431224*****8118	33966.77												
张银水	350524*****835X	309599.00	高自然	430122*****2439	44036.79	郭宏华	430623*****6131	26357.54	张伯阳	430122*****0375	29900.00	孙重	430124*****092X	0.00	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	郭宏华	430623*****6131	26357.54	彭洪亮	431281*****2812	30756.32												
郑吉银	350524*****4076	209999.00	高自然	430122*****2440	49576.98	曾国宏	430623*****6172	54875.23	张伯阳	430122*****0375	29900.00	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	曾国宏	430623*****6172	54875.23	张普通	431202*****0216	14834.34												
沈宏兵	430121*****8839	87590.94	陈建城	430122*****0639	49167.68	何三小	430121*****613	0.00	张军	430122*****1130	49900.00	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	何三小	430121*****613	0.00	张军	430122*****1130	49900.00												
刘再春	432901*****2016	199999.31	陈建城	430122*****0639	49167.68	王德群	430623*****2437	6326.98	吕天明	430122*****1632	41735.00	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	王德群	430623*****2437	6326.98	吕天明	430122*****1632	41735.00												
张飞虎	430124*****0316	166298.66	丁长春	430122*****2414	49631.27	贺平	430124*****0418	51768.31	方德胜	430121*****283X	35046.16	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	贺平	430124*****0418	51768.31	方德胜	430121*****283X	35046.16												
			王正球	430122*****2447	48934.92	任毅	430104*****4012	68223.69	曾文华	430423*****7017	12092.21	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	任毅	430104*****4012	68223.69	曾文华	430423*****7017	12092.21												
			刘莉芳	431228*****3827	49751.66	周科进	430302*****3291	37893.07	周立辉	430111*****5517	60055.28	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	周科进	430302*****3291	37893.07	周立辉	430111*****5517	60055.28												
			曾友明	430122*****0638	49704.34	孙云春	430623*****5412	43372.38	周国良	430103*****2519	32864.60	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	曾友明	430122*****0638	49704.34	孙云春	430623*****5412	43372.38												
			周友友	430122*****0646	49007.27	吴恩	430103*****0413	52749.16	张超英	430122*****6927	41872.82	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	周友友	430122*****0646	49007.27	吴恩	430103*****0413	52749.16												
			高立新	430122*****0643	49208.13	李喜雄	432503*****2975	68650.82	肖旭	430121*****2216	49872.13	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	高立新	430122*****0643	49208.13	李喜雄	432503*****2975	68650.82												
			刘毕兴	430122*****0655	49062.50	林树松	352226*****3612	19960.50	罗立义	430121*****2355	49872.13	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	刘毕兴	430122*****0655	49062.50	林树松	352226*****3612	19960.50												
			罗梅娥	430122*****0622	49696.04	江力华	352202*****3035	200000.00	张造林	430121*****2316	49872.13	彭洪亮	431281*****2812	30756.32	张普通	431202*****0216	14834.34	罗梅娥	430122*****0622	49696.04	江力华	352202*****3035	200000.00												
			李小春	430122*****0621	49091.82</																														