



29岁衡阳妹子“穿”上义肢走进健身房练出完美身材,还热爱旅游走过全国26个省份

女版“刀锋战士”:用一条腿活出“最美”

纤细的小蛮腰、精致的妆容、颇有辨识度的运动短裙……湖南衡阳妹子小周,用一条腿撑起了一个完美身材,也被网友们称为健身界的女版“刀锋战士”。

从网购大号女装到拥有令人艳羡的马甲线,从走路不稳到轻松完成高位绳索下拉、宽握引体向上等高强度训练动作,29岁的小周拥有着超乎常人的毅力和韧劲。3月24日,三湘都市报记者联系上她,听她讲述人生故事。



A 右腿高位截肢,她靠健身重拾信心

“接受自己是个残疾人的事实。不再因陌生人的一个眼神黯淡一整天,不再发个朋友圈都要考虑半天,不再有讨好型人格,努力做一个心理健全的人。我用了整整20年时间,终于开始接受自己。”最近,身材苗条的小周在健身房中挥汗如雨的身影引发不少网友关注,但与其他四肢健全的健身爱好者不同,她的右下足是一只冰冷的金属支架。

1995年,年仅4岁的小周因车祸导致右腿高位截肢,左脚脚掌彻底变形,走路全靠4个脚指头和前脚掌支撑。然而,三年前一张偶然的传单,彻



▲小周正在健身。

◀小周在黄鹤楼前的游客照。 受访者供图

底改变了小周的心态,“当时我坐着电动轮椅逛商场,一个姑娘向我递来一张健身房的宣传单。当时我就问她,我健不了身,为什么要发传单给我呢?”

“听到我的疑问,姑娘很认真地说,你可以的!”小周说道,正是姑娘的一句肯定,让她曾无数次地被打击的自尊心在顷刻间重燃,于是她勇敢地走进健身房,从“健身小白”变成网友口中健身界的女版“刀锋战士”。

“健身前,我左右腰部不对称,右侧腹部一直有肥肉,只敢穿高腰裙,也不敢露出假肢。”小周说,2-3天一次

的健身频率和自我突破,她的腰部渐渐有了迷人的马甲线,“再也不用把自己裹在宽松的衣服里。即便露出假肢,好像也没什么大不了。”

先腰部用力抬起假肢再用力甩出去;身体重心转移后要记得弯曲关节,脚后跟先落地再用力打直关节,迈出左脚……如今,小周不仅能耐心地讲述着用义肢行走的小窍门,还为8斤重的义肢取名为“美少女”,“我的生活是正常人生活的苦难模式,但困难不代表不可能。走到今天这一步,要感谢我生命中遇到的每一个贵人。”

B 曾自驾游4000公里,
现在是无障碍环境促进形象大使

从网购大号女装到练出令数万名网友羡慕的马甲线,小周有着独属湖南辣妹子那股“恰得苦、耐得烦、霸得蛮”的韧劲。从2016年至今,她带着义肢走过中国26个省份以及泰国、日本、韩国等国家,“右腿虽然残疾了,但这不影响我热爱旅游,也不耽误我用双眼看美好的世界。”

2020年12月,为纪念中国首批C5驾驶证(残疾人专用小型自动挡载客汽车准驾车型的驾驶证)颁发10周年,小周和深圳的30位残障人士自驾4000公里,途经长沙、武汉、安徽、南京等8个城市。“脊柱受损的姐姐,尽管两条腿软得像面条,站立全靠支架、走路全靠轮椅,驾照拿到手也6年了,没有一次违章记录。”小周说,跟一群坚强的成年人一起旅行后才明白,即便

失去一条腿,人生的方向盘也得自己握紧。

同年11月,小周在社交媒体上热情、开朗、充满正能量的健身形象,赢得担任深圳无障碍环境促进会的形象大使的机会。“正常人出门默念:钱包、手机、钥匙,残障人士出门得考虑:斜坡、踏板、垂直电梯。”如今,小周开始学习无障碍环境建设的专业知识,体验深圳无障碍洗手间、无障碍教学楼、无障碍地铁站、无障碍景区的建设情况并提出整改意见。在她的呼吁下,深圳欢乐谷也表示愿意为残障人士设置游玩指南,根据残障级别提供可供残障人士游玩的设施。

“如果不出车祸,我可能永远也不知道,去火星‘流浪’的右腿丝毫不影响我变成最美的自己。”小周说,希望通过自己的努力和呼吁,让更多残障人士方便出行,获得更大的幸福感。

■记者 黄亚萍

招商银行长沙分行 保管箱业务停办公告

尊敬的保管箱业务客户:

因我行业务调整,自本公告发布之日起,招商银行长沙分行将停止对外受理保管箱新开及续租等业务,仅办理保管箱退租。现将相关事宜公告如下:

一、为确保您及时妥善处置保管箱内相关物品,敬请已在招商银行长沙分行办理保管箱租用业务的客户,于2021年6月26日前持本人有效身份证件、保管箱钥匙(一式两把)、门禁IC卡以及招商银行储蓄卡,前来我行办理保管箱退租手续。

二、我行将通过您在我行预留的联系方式联系您办理保管箱退租手续,若您未在本公告通知期限内办理保管箱退租手续,我行将按照您与我行签署的保管箱租约对保管箱内物品进行处理。对于由此给您带来的不便,我们深表歉意!

业务咨询电话:0731-82681281;0731-82681249

业务办理地址:湖南省长沙市五一大道766号招商银行长沙分行3楼财富管理中心

业务办理时间:工作日上午9:00-12:00

下午14:30-17:30

特此公告。

招商银行股份有限公司长沙分行

2021年3月26日

农行娄底分行助力筑牢返贫防线

3月25日早晨,湖南冷水江市泗元家庭农场呈现出一片繁忙景象,全国脱贫攻坚先进个人、场主姜泗元正带领农场职工采摘整理蔬菜,准备送往市区超市和单位食堂。“我在姜泗元的农场种蔬菜,每月能稳定拿到2200元左右。”62岁的脱贫户李喜才高兴地说。

像泗元家庭农场一样,娄底市辖内许多农业经营主体,得到了当地农业银行的信贷支持,一批昔日的贫困户,也在农业

经营主体产业帮扶、就业帮扶等带动下成功脱贫。

近年来,娄底市辖内贫困县市相继实现整体脱贫后,农业银行娄底分行分支机构持续助推脱贫攻坚成果与乡村振兴有效衔接,在赋能乡村振兴的同时,积极支持一大批吸纳脱贫农户就业、开展产业帮扶和带动脱贫农户增收的农业经营主体发展,以扶持农业龙头企业、扶贫车间、农民专业合作社等经营主体为重心,助推“龙头企业+专业合作社+农户”“产业协会+龙头企业+农户”等发展模式,帮助脱贫农户成为技术能手、种养能人和乡村振兴带头人。

至3月20日,该行涉农贷款总额达88亿元,比年初净增15亿元,增幅20.6%,带动贫困人口3.5万人。2019年至2020年,该行获评为湖南省金融扶贫专项竞赛先进单位。

■王志明 经济信息

工银瑞信蒋华安:选择优秀基金经理长期持有

春节过后A股市场大幅波动,权益类基金纷纷净值整体下跌,不少明星基金经理管理的产品也出现最大回撤,对基金投资也带来非常大的考验。工银瑞信基金FOF投资部总

监蒋华安表示,优秀基金经理都有自己的高光时刻和不利时刻,更倾向于以尽可能长的时间区间来评价,每次不利条件都是优秀基金经理的试金石。对优秀基金经理的产品,建

议普通投资者适当做一些功课,选择那些投资理念和产品定位与自己相匹配的基金经理。一旦标的范围确定,建议尽可能地长期持有、适当分散,不建议频繁申赎、过度集中。

■经济信息

广发银行获评金融领域企业标准“领跑者”

近日,《金融时报》刊登了2020年金融领域企业标准“领跑者”榜单,《广发银行网上银行服务规范》和《广发银行营业网点服务要求》两项企业标准从近千家参评同业中再次脱颖而出,

连续两年入选网上银行服务领域和营业网点服务领域标准“领跑者”榜单,标志着广发银行在银行服务领域处于行业领先水平。

2020年金融领域企业标准“领跑者”活动由中国

人民银行、中国银行保险监督管理委员会、中国证券监督管理委员会共同组织开展,12家相关专业机构根据评估方案共评选出157家企业标准“领跑者”。

■通讯员 曾琪芳 经济信息