

# 家人支持,让他在求学路上更有信心

常德汉寿刘逸俊曾为家境迷惘过,成绩一度下滑 逆境中成长的他想用双手回报社会



扫码看视频

8月20日15时,湖南大学德智园学生公寓,18岁的刘逸俊提着行李走进公寓,开启自己的大学之旅。

刘逸俊出生在常德汉寿一个农民家庭,父亲在广州务工时,因为一场意外,需要拄着拐杖行走,家里的农活基本上是妈妈一肩挑。随着两位姐姐相继大学毕业,今年高考,刘逸俊以611分的成绩被湖南大学录取。收到刘逸俊提交的三湘阳光助学申请书后,三湘都市报记者采访了刘逸俊。

■文/视频/图 三湘都市报全媒体记者 杨昱



8月20日,在湖南大学德智园学生公寓,阳光学子刘逸俊前来报到,正式开启自己的大学生活。



姓名:刘逸俊  
学籍:常德汉寿  
考分:611分  
录取院校:湖南大学

## 逆境中成长,家人的支持是最大的动力

刘逸俊的家位于常德汉寿县蒋家嘴镇龙池湖村,家中有两个姐姐,大姐27岁,在广州打工;二姐刚大学毕业,正在找工作。

“妈妈这几年苍老了很多,因为要经常去地里劳作,落下了腰椎间盘突出毛病,有时躺床上几天都恢复不过来。”刘逸俊说,在妈妈的操持下,家里养了鸡,稻谷、蔬菜也能自给自足。

为了供3个孩子读书,他的妈妈每天凌晨四五点就出门忙农活,自然没能给家里置办什么像样的家具。“家里的冰箱、电视,还是姐姐打工挣来的,为了这个家,妈妈和姐姐都付出了太多。”刘逸俊坦言。

“我曾经也因为家庭条件迷惘过,成绩还跟着下滑了。不过,家人没有苛责我,而是在安慰我。”刘逸俊说。为了改变自己,他跑到学校图书馆借了一些文学、心理学方面的书籍,也尝试着去调整心态,不让自己继续钻牛角尖,慢慢地,他走出了低谷。与此同时,他还坚持每天跑步,增加肺活量,为高强度学习打好

强健的体魄。

“身体慢慢变得强壮了,也有精力去投入学习,成绩也跟着提升。”刘逸俊说,自己能够不断进步,离不开家人的支持,以及亲友们对自己的帮助,多次在经济上接济,让他能顺利完成高中学业。

## 计划:想多考证,有考研的打算

来到大学,该如何让自己变得更加充实,刘逸俊有自己的学习计划。“我想把大学生活过得充实,比如考证,像英语四六级、计算机二级证等等,还打算去考研。”

“我的家庭并不富裕,多亏了助学政策好,以及好心人的无偿捐助,让我在学业上走得更远。”刘逸俊告诉记者,他不想大学四年过得浑浑噩噩,而是一步一个脚印,稳扎稳打,就像今年的语文高考作文题一样,抓牢的基础,才能成为合格的棋手。

“我将会努力完成学业,不辜负帮助过我的人,将来用自己的双手去回报社会。”刘逸俊说。

## 互动 品学兼优有困难的大学新生,可申请5000元助学金

由三湘都市报、舜视频、湖南省慈善总会及爱心企业共同举办的“2022三湘阳光助学”活动,将在三湘大地寻找100名品学兼优的困境大学新生(重点倾斜15个乡村振兴重点帮扶县),一次性颁发5000元/人的助学金。

品学兼优、阳光向上的“准大学生”可以直接给我们寄送申请材料,也欢迎各地爱心组织、学校、老师推荐身边的阳光学子。

2022年高考本科录取新生(不含免学费专业)中品学兼优、家庭困难者均可申请助学金。申请时需准备以下资料:学子申请表(详

细介绍家庭困境、逆境中艰苦求学的经历);申请人身份证复印件1份;困境证明1份,由户籍(或暂住地)所在村(社区)居委会或所在学校或乡镇人民政府(或街道办事处)开具近一年家庭困难情况的相关证明;高考成绩单和高考录取通知书复印件1份(可在通知书到达后补交);寸照1张及联系电话。

材料邮寄地址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦三湘都市报总编室  
邮编:410008  
报名及捐款咨询电话:0731-84326110  
咨询及联系QQ群:874529387

## 坚持健身40年 74岁获健美赛亚军



扫码看视频

湖南长沙,年过七旬的戴力坚坚持健身40年,成为湖南健美运动中年龄最大的人,活出了同龄人眼中最美慕的样子。今年8月6日,戴力坚参加全国招商杯健美大赛,在50岁以上年龄组

中夺得了亚军。

8月19日,与三湘都市报记者聊起这场比赛,戴力坚满脸自豪,“我今年74岁了,和50多岁的人同台比赛,获得了第二名。”坚持运动生活多年的他,立志要健身到100岁。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜  
实习生 覃逸 李锐

## 74岁长沙爹爹坚持健身40年

早上8时许,74岁的戴力坚准时出现在长沙市浦沅公交车站。健硕的身材,挺拔的身姿,精气神十足,很难让人将他与古稀老人划上等号。40年来,这是他每天的日常。

迈入健身房那一刻,关掉手机。从上午9时到12时,专注于力量训练。每天只能锻炼两个部位:胸部、背部和腿部是大肌肉群,锻炼一次需要72小时才能恢复;手臂、肩部和腹部是小肌肉群,锻炼一次则需要48小时,戴力坚一一记好,每周两次循环训练。有氧训练也没落下,午睡醒来,围着小区再跑上半个小时。

从1982年开始健身,工作时没办法保证每天都有时间,现在退了休,反而更加自律了。

33岁之前,他和普通的工厂工人一样,每天上班下班,两点一线。3年后,戴力坚参加湖南省首届健美锦标赛,获得了70公斤级冠军。

## “金钱是身外之物,健康才最重要”

“健身这么多年,与老婆的支持是分不开的,饮食全部由她打理。”虽然不和戴力坚一起去健身房,但妻子每天都会去小区打上一个小时的太极拳,然后进行快步走,“老伴今年70岁了,身体依旧很健康。”

除了自己健身,戴力坚一直在带动身边的亲人朋友。在他印象中,来健身房的人越来越多,老年人的身影也在增加。提及自己经常去的健身房,戴力坚言语间有些骄傲,“60岁以上的,起码有几十个,大部分是我带去的。”

戴力坚的人生被分为三个部分,第一部分是健身,第二部分是工作,第三部分是家庭和感情。其中,健身被放在第一位。在他看来,没有一个好的身体,什么事情都是白谈,“我这一身肌肉别人十几个亿都买不到,金钱是身外之物,健康才最重要。”



戴力坚在健身房健身。受访者 供图