

# 轮椅马拉松五连冠！他用双手“跑”出光

长沙轮椅运动员李斌13年勇夺80余枚奖牌，并用自己的故事影响和激励同路人



李斌(图右)获得长沙市第五届残疾人轮椅马拉松冠军。受访者 供图



扫码看视频

5月19日,长沙的细雨挡不住赛场的沸腾和呐喊。长沙市第五届“轮椅量天下·畅行无碍”残疾人轮椅马拉松赛道上,身着红色参赛服的李斌奋力转动轮椅,双臂发力向前冲刺,车轮碾过赛道,冲破终点线的那一刻,全场掌声雷动——他再次拿下本届赛事冠军,实现了连续五届夺冠的荣耀。

5月20日,李斌向记者讲述了自己的励志故事。 ■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 胡慧婷

## 掌心厚茧,是他13年最硬的勋章

“冲过终点那一刻,脑子里只有一个念头,平时所有的训练,没有白费。”谈及夺冠瞬间,李斌的语气里藏着掩不住的兴奋。今年的比赛恰逢雨天,选手们身着雨衣、在湿滑的赛道上竞速,比往常更耗体力。但常年征战赛场的他,早已把每一次冲刺都刻进肌肉记忆,哪怕手臂酸胀到极限,也始终咬牙向前。

从初次参赛的紧张忐忑,到五连冠的从容笃定,李斌的轮椅马拉松之路,走得坚定而滚烫。如今,他已经斩获80余枚残疾人轮椅马拉松健身赛的奖牌。

轮椅马拉松的每一步,都全靠双臂驱动。“30多公里的时候,胳膊都抬不起来,全靠意志力硬撑。”李斌说,训练时双手磨起泡是家常便饭,磨破了结痂、结痂了再磨破,掌心的厚茧,是他多年坚持最真实的勋章。日复一日的10公里滑行、健身房里的上肢训练,让他从曾经的伤痛低谷,成长为如今的赛场强者。

## 自己活成光,再拉着同路人一起跑

今年37岁的李斌13年前因意外导致脊椎损伤,下肢高位截瘫,人生骤然跌入低谷的那段灰暗时光,是家人的陪伴与鼓励,让他慢慢走出阴霾。“不管我怎么样,家人都一直陪着我,耐心安慰我,从来没有放弃过我。”谈及家人,李斌的语气温柔。

最初接触轮椅马拉松是为了缓解身体的神经痛,用运动转移注意力。可跑着跑着,他不仅收获了健康,更找到了人生的新方向。“以前健全的时候,我就爱跑步、爱骑行,现在换了一种方式奔跑,一样能感受到风的自由。”李斌说。

更让他在意的是,自己的故事能点亮更多同路人。“很多残友不敢出门,把自己关在家里,我就想告诉他们,我们也能走出来,也能跑马拉松,也能拥有精彩的人生。”如今的李斌,不仅自己坚持训练、参赛,还无偿分享自己的经验,鼓励全国各地的残障朋友勇敢走出家门、拥抱生活。

从伤痛中站起来,李斌在赛道上拼尽全力,用自己的经历证明:人生没有绝境,只要心怀热爱、勇敢向前,哪怕用双手奔跑,也能跑出属于自己的光芒。



谢天泽拥有了真正的架子鼓。



谢天泽用废弃物“手搓”的架子鼓。

受访者 供图

## 奶粉罐、蒸锅盘敲响音乐梦

# 用废弃物“手搓”架子鼓的男孩有真鼓了



扫码看视频

近日,怀化市11岁男孩凭借自制架子鼓演奏走红网络。五年级学生谢天泽利用奶粉罐、蒸锅盘、牛奶盒等废旧物品拼凑成简易架子鼓,一双筷子作鼓槌,精准的节奏感打动了众多网友。母亲柏女士为他购置了专业架子鼓,谢天泽勇敢吐露想要成为音乐家的梦想,质朴的热爱与温柔的守护引发全网点赞。

5月20日,记者采访这位全靠自学的小鼓手时,他正在练习新歌《阳光彩虹小白马》。

## “手搓”架子鼓,少年随性敲击尽显天赋

“我们家都没有搞音乐的,没想到孩子会这么有天赋。”柏女士介绍,儿子是在学校社团接触架子鼓后,便迷上打击乐。没有专业乐器,他就地取材,将家中奶粉罐、蒸锅盘、牛奶盒摆放整齐,自制架子鼓。平日里他随手拿起筷子、叉子当作鼓槌,随性敲击节奏,节奏感十足。

尽管没有接受过专业学习,谢天泽打鼓时氛围感满满,邻居们时常驻足捧场,静静聆听演奏。楼上房东女儿潘女士偶然听见敲击声,敏锐察觉到谢天泽的音乐天赋,拍摄了一

条视频。趣味十足的打鼓视频上传至网络后,迅速刷屏走红,网友纷纷称赞孩子极具音乐天分。

## 母亲默默支持,温柔守护孩子的音乐梦想

起初,柏女士并未发现孩子的天赋,只是觉得孩子喜欢敲敲打打,没有过多的干扰,直至潘女士提醒,她才留意到孩子在打击乐方面的潜力。看着孩子对打鼓纯粹且热烈的喜爱,果断购置了一套专业架子鼓,用实际行动支持孩子的兴趣爱好。

柏女士表示,孩子如今上五年级,每天放学都会坚持练习打鼓。在她看来,热爱可抵岁月漫长,孩子有天赋且愿意主动学习,是十分难得的事,打鼓并非浪费时间。她坦言会无条件支持孩子的爱好,尊重孩子的选择,守护孩子的纯粹热爱。

在家人的支持下,谢天泽更加自信开朗,大方说出自己的梦想,未来想要成为一名专业音乐家。对此,网友纷纷留言评论送上祝福:“废弃的奶粉罐敲响逐梦序曲,一双筷子敲响的节奏承载少年梦想”“纯粹的热爱加上家人的温柔托举,心怀热爱、向阳生长的少年,终会在音乐道路上绽放属于自己的光芒”……

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜

<p><b>股东会议通知</b> 衡阳源源金山房地产开发有限公司决定于2026年6月21日,在衡阳市高新区25号街区04地块7栋1单元402号召开股东大会,商讨注销事宜。现请全体股东准时参加,联系人:周钰珏,电话:18773459093 公告日期:2026年5月21日。</p>	<p>龚迎,身份证号码:430121198211170426 遗失户口本,及绿地云龙文化旅游城G15栋1102室购房合同(编号9000698386),购房发票,装修合同,装修发票,声明作废。 长沙市雨花区青毅阁人文餐饮店遗失原公章、财务专用章、(李浩)法人章各一枚,声明作废。</p>	<p><b>作废声明</b> 衡山嘉盈物资有限公司(统一社会信用代码:91430423MA7N8CN2X E)仅留存公安备案公章,名下其余各类印章、非备案印章即日起全部作废。自本声明刊登之日起,前述作废印章签署的各类文书均无效,后续由此引发的一切纠纷,本单位概不承担责任。望各界知悉留意。 声明单位:衡山嘉盈物资有限公司 衡阳县岷山镇天水村集体经济组织遗失银行开户许可证,核准号:T5541000847901,声明作废。</p>	<p><b>遗失声明</b> 中英人寿湖南分公司溢有下银保通空白保单 IHN0015581 - IHN0015586、IHN0015591 - IHN0015600、IHN0015589 - IHN0015590 遗失,特声明作废。 邵阳县下花桥镇晓敏瓷砖板材店43052310008171 遗失财务专用章法人私章各一枚,声明作废。 衡阳市雁峰区康源诊所遗失公章一枚,编号:43049510002032 声明作废。 凤凰县亿通矿业有限责任公司遗失公章一枚,编号:43312310008935 声明作废。</p>
---	--	--	---

【温馨提示】本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。