

因意外而造成脊髓损伤的他们，身和心都被禁锢在轮椅上，洗脸、刷牙、穿衣、吃饭、翻身……这些日常的行为竟成了难事。为了帮助他们走出阴霾，沧州红心志愿服务协会和沧州中西医结合医院举办了一个特殊的免费训练营——

“站”直了，往前走

本报记者 祁晓娟 摄影报道

“同学们，洗脸分为几个步骤？”

老师在盛着水的脸盆前，一步一步地教大家如何洗脸。“每个学员的情况不一样，我们需要根据他们不同的损伤情况进行教学。”

他们都是成年人，但都需要像小孩子一样，学习最简单的生活技能。

这是一个什么样的训练营？

开营

“曾经感觉天塌了，我真走不出来。”这是记者在训练营中听见学员们最常说的话。他们是一群脊髓损伤者，这是他们曾经最真实的感受。

从6月26日开始到7月3日，沧州市红心志愿服务协会联合沧州中西医结合医院举办了免费的“希望之光”康复训练营。

15名脊髓损伤者走进训练营，开始了他们的“重生”之旅。

脊髓损伤主要是由交通事故、高处坠落、自然灾害、疾病等因素引发的后天脊髓结构、功能损伤，造成损伤平面上运动、感觉、自主神经功能障碍。

脊髓损伤者是肢体残疾人中最困难的一个群体，因为颈椎、胸椎、腰椎部位脊髓损伤，他们长期病痛缠身，行动不便，生活不能自理。

身体被禁锢在轮椅上，他们一度连最起码的洗脸、刷牙、上厕所、穿衣穿裤都做不了，简单的日常起居对于他们来说都是困难，他们几乎都经历过“崩溃”的时刻。

今年46岁的孟凡军是我市一位因公致残的民警。2020年10月的时候，他去石家庄参加了当地的“希望之家”生活重建训练营。

“收获太大了。”孟凡军说，脊髓损伤之后，他的手不能活动，洗脸、刷牙等需要家人帮助才能完成。

在训练营中，孟凡军在老师的指导下，学会了这些生活技能。用他自己的话说，就是打破了原来的生活“舒适区”。

孟凡军更大的收获是心理上的成长。“我彻底改变了，心情也一天一天地好了起来。”孟凡军说。

孟凡军认识沧州的一群病友，他们遭受了和他一样的痛苦。

“我也想帮助沧州的病友们。”孟凡军把这个想法告诉了沧州红心志愿服务协会的发起人王红心。

“帮助别人，是我的初衷。”王红心说，两人一拍即合。她联系沧州中西医结合医院骨科院区，联系人员。志愿者们积极捐款，分工协作：有的负责每天采购饭菜，有的负责陪护患者，有的负责组织工作……训练营就设在了沧州中西医结合医院骨科院区，医生和护士义务来为他们讲解康复知识，石家庄的老师



训练营帮助他们走出阴霾

负责日常培训……

“我学会翻身了”

他们是脊髓损伤者，长期卧床，生活上都是“离不开人”的状态。

怎么样穿脱衣服、怎么样上厕所、怎么样做饭、出门……哪一项他们都必须从头练起。

训练营中的3位老师姬建辉、杨素玲、甘露来自石家庄“希望之家”。他们也是脊髓损伤者。“他们同当初的自己一样，想着此生无望，日复一日地躺在床上消耗着时光和激情。”姬建辉说。他也经历过这些，感同身受。后来，他通过努力，成为一名专业的老师，所以希望用自己的知识来帮助大家。

今年37岁的马照猛是盐山县孟店乡乔庄村人。2019年，他因高空坠落导致脊髓损伤。

“这些年，我全靠妻子的照顾。”马照猛低下了头，他觉得愧对妻子。

让马照猛没想到的是，在训练营的第三天，他竟学会了翻身。“从不敢想我能拽着床边的带子，自己翻身。”马照猛很激动。“姬建辉老师给我们做示范，教我们如何甩动肩膀，借助床上拴好的带子翻身，学员们一个个地学，一点点地做。”

来自东光的何英胜今年35岁了，在参加训练营之前，他从来没有独自操作过轮椅。“没尝试过。”何英胜说，他是既不敢练也不想练，从内心就不断在否定自己。

在大家的鼓励下，何英胜开始尝试，老师们在一旁指导他如何用用力。让人惊喜的是，何英胜最终完成了50米的自主轮椅“行走”。

这些脊髓损伤者发现，学会生活自理并不难，难的自我改变的意识、决心和勇气。

“我已经8年没有刷过牙了。”来自沧县的叶建利由于脊



训练营里过生日

髓损伤，手部功能受到限制，一直让孩子给他买漱口水，用漱口代替刷牙。

“一试再试，不行再试。”在大家的鼓励下，叶建利吃力地用不再灵活的双手捧起牙刷，开始尝试。

8年来第一次刷完了牙之后，叶建利别提多激动了。

“每个脊髓损伤者残存的功能不一样，我们就让大家在实践中找经验。不让大家说不行，只能说我要试试。”老师姬建辉说。

除了翻身、刷牙、洗脸、洗头，大家还学习如何操作轮椅，如何在椅子与床之间转移，如何上厕所……老师们就这样一点一点帮助他们活动起来。

“我有朋友了”

灾难突然降临，几乎每一位脊髓损伤者都经历了震惊期、否定期和忧郁期。

张迪，南皮县潞灌乡东唐家务村人。他21岁的时候，因脊髓受损，下身瘫痪，成为一级肢体残疾，需常年与轮椅相伴。

他的身体瘫了，家也坍了。张迪的人生被按下了“暂停键”。原本可以轻松跨过的水泥台阶都变成了难以逾越的一座高山。他因为无法面对自己不能站起来的事实，精神世界彻底崩塌。

从那一天起，张迪关上了自己的屋门，更关上了“心门”。

张迪用了9年时间度过了心灵的困顿，决定带着自己毫无知觉的下半身，坐着轮椅重新投入到生活之中。

他发现还有很多伤友有着一样的不幸遭遇。“世界上原来不是我最惨。”张迪看到很多伤友可以出去旅游等，非常羡慕。

在这次训练营中，张迪结识了很多朋友，认识了积极乐观的老师。“老师和伤友们之前都在微信里联系，没有见过面。”张迪说，见了面之后他们更加亲密，互相帮助，互相鼓励。

来沧州参加训练营，是来自盐山的马照猛第一次出远门。“封闭，是我们的最大特点。”马照猛说。

“我认识了很多朋友，特别开心。”马照猛说。他还加了很多微信好友，他觉得自己不再孤单。

陈延猛今年44岁，是沧州市盐山县圣佛镇陈百万村一位普通农民。2013年，一场突如其来的意外打破了他原来的生活。那场意外导致陈延猛的脊髓受到损伤，造成他高位截瘫，后半生只能与轮椅为伴。“听说有这个训练营，我第一时间就报名了。”陈延猛说，走出家门对他来说是有困难的。“来到这个训练营，我走出家门，换个心情，之后再出发。”

泪水与收获

海兴县城关镇献庄村的赵文娟今年42岁了。上小学四年级的时候，她因急性脊髓炎导致下肢残疾。

赵文娟很怕别人的目光，怕看到那目光里的可怜和同情。虽然她只能坐在轮椅上生活，但她希望很多人看到她坚强、阳光。

她开网店，自立自强，再婚遇到了踏实肯干的老公，笑容越来越多了。因为在生活中遇到很多人的帮助，她也想帮助别人。“能帮一个伤友算一个。”

在赵文娟的眼中，这些伤友如同自己的兄弟姐妹一般。在训练营中，她成为了老师的帮手，和老师一起鼓励其他的伤友们。

在训练营中，志愿者得知一位盐山的伤友过生日，买来了生日蛋糕，点燃了生日蜡烛。

十几名志愿者分工协作，帮助学员们采购一日三餐。心理老师为大家上心理辅导课……

7月2日是训练营的最后一天。当天下午，大家聚在一起，分享自己的心路历程。

“每个人都说了自己的心里话。”张迪说。很多人掉下了眼泪。很多脊髓损伤者表示，他们在受伤后，关注的更多是自己，觉得全世界都欠了他们一样。慢慢地，他们打开了心扉，觉得自己不应该这样继续下去，应该做出改变。

“我们在追求幸福的路上虽然会遇到很多挫折，但不能轻言放弃。”大家纷纷表示，虽然身体不能站立，但精神上要“站”得更直往前走，希望未来活成一道光，照亮奔向美好生活的道路。