



# 陈明亮:身困轮椅的人生也可以很精彩



●陈明亮在赛场上挑战自我获得铜牌 本报记者马佳敏摄

口本报记者 马佳敏

清晨六点的化德县,街道还笼罩在朦胧晨光中。陈明亮坐在书桌前,指尖轻触摊开的小说手稿,泛黄纸页上的钢笔字迹工整清晰——这是他四十年与命运抗争的印记,也是一位残疾人用坚持、热爱与梦想走过的人生轨迹。

## 身困轮椅,自学铺就“无师之路”

1岁时,小儿麻痹症让陈明亮失去行走能力;双下肢瘫痪、脊柱严重侧弯、左手肌肉萎缩。因身体不便,他仅读完四年小学就被迫辍学,但“想读书”的念头始终在他心中扎根。

“没有老师指导,一个问题能卡好几天。”回忆自学时光,陈明亮语气坦然。学习正负数时,他常混淆正负符号,便每晚举着火柴棍在炕席上摆算式,往往摆到睡着,梦里还在琢磨“加减”;遇到几何难题,没有辅导书和讲解,他就对着煤油灯反复画图、推导,一道题能苦思一两周,直到理清解题思路。

凭着这份韧劲,他自学完成初中、高中全部课程。父亲离世后,家庭经济

陷入困境,“得有一技之长活下去”的想法,让他开始寻找适合自己的生计。修表、修电器、修鞋……他琢磨过多种能坐着完成的活计,最终将目光落在“教书”上。那时补课尚未普及,他没有教室、没有生源,就从邻居家的孩子教起。坐在轮椅上,用一块小黑板讲课,遇到孩子听不懂的地方,就反复举例、耐心讲解。“陈老师讲得好、有耐心”的口碑慢慢传开,更多家长主动送孩子来学习。这一教,便是二十多年。期间,他先后教过一千多名学生,如今不少学生已成为各行各业的骨干,有的还成了行业里的优秀人才。“看着他们有出息,比我自己做成什么事都高兴。”说起学生,陈明亮语气中满是骄傲。

## 赛场逐光,残运会上的铜牌获得者

2018年,已在教学领域站稳脚跟的陈明亮,作出一个让身边人意外的决定:停办补习班,备战内蒙古自治区残疾人运动会。“教了这么多年书,我想试试,就算身体残疾,能不能在另一个赛

场证明自己。”

第一次参赛,他选择了飞镖项目。没有专业教练指导,家里也没有室内训练条件,他就把院子里的空地当成训练场,顶着风吹日晒练习;不清楚比赛规则,就趴在电脑前翻遍网络资料,逐字逐句琢磨,把重点记在小本子上。两个多月里,他每天坚持训练数小时,握飞镖的指尖磨出了茧子,手臂练到发酸,从没间断过。最终,在比赛中,他拿下铜牌,为自己的首次参赛画上句号。

2023年第六届内蒙古自治区残疾人运动会上,陈明亮又迎来新挑战——参加首次列入正式比赛的硬地滚球项目。这次的困难更多:化德县没有专门的训练场地,他只能在自家客厅铺一块布模拟赛场;比赛用球稀缺,直到赛前十天,他才领到训练球。“时间紧,只能拼。”他制定“一天三练”的计划,从握球姿势到发力技巧,一点点摸索、调整。

比赛在鄂尔多斯举行,过程并不顺利。陌生的场地让他难以适应,脊柱侧弯引发的腰痛也困扰着他。但他没退缩,每天提前到赛场适应环境,疼得厉害时就靠在椅子上歇会儿,缓过来继续练。最终,凭借日常训练积累和不服输的劲头,他再次站上领奖台,捧回铜牌——这也是那届运动会上,乌兰察布代表团获得的第一枚奖牌。“我想让大家知道,残疾人不只是‘被照顾’的对象,我们也能挑战自我、超越极限。”谈及参赛初衷,陈明亮眼神坚定。

## 笔墨传情,用文字书写生活韧性

其实,在成为“老师”“运动员”之前,“写作”是陈明亮最早的热爱。小时候,他就喜欢把看到的、想到的事写在纸上,只是后来为了生计,不得不暂时搁笔,将文学梦藏在心底。2012年,他在网上看到一则网络征文启事,尘封多年的写作梦重新被点燃。

“重新提笔时,手都生了。”陈明亮坦言,当时心里有很多话想表达,可盯着空白稿纸,脑子却一片混乱。他没放弃,逼着自己“每天写一点”:哪怕只写

几百字,哪怕句子不通顺,先把心里的故事“倒”出来,再逐字逐句修改。三个月后,他带着修改多次的稿子投稿,获得比赛第二名。这次成功,让他重拾写作的信心。

2013年“塔河杯”征文赛,对他更大的考验——主题涉及他从未去过的沙漠环境,故事背景还在他出生之前。“没去过沙漠,怎么写才能让读者有代入感?”为突破瓶颈,他整天在网上查阅沙漠地貌、气候特点,反复观看沙漠题材纪录片,只为让文字更贴近真实。最终,他凭借充分的准备和细腻的描写,获得比赛特等奖。

如今,陈明亮的书房里,三本厚厚的笔记本已写满字迹,这是他正在创作的长篇小说手稿。“主角是个残疾人,我想通过他的故事,展现普通人在生活中的坚韧与温暖。”他说,希望用文字让更多人了解残疾人群体,“不是同情,而是看到我们和所有人一样,在认真生活、认真追梦、认真去爱。”

## 向阳而生,活成温暖他人的力量

命运对陈明亮苛刻,却也给予他不少温暖。如今,在当地残联帮助下,他有了居家就业的工作,负责整理残疾人相关资料,生活更有保障;家庭无障碍改造时加装的电梯,解决了他上下楼的难题,让他出行不再受困;在北京东城区的资助下,化德县残疾人温馨家园成立后,他还受邀担任园长,用自己的经历开导更多残疾人,帮他们解决生活里的难题。

前不久,陈明亮还通过了国家社会工作者中级考试,身边能通过这项考试的人不多,拿到证书时,他也坦言“小小骄傲了一下”。“现在的生活很充实,白天处理工作、打理温馨家园的事,晚上就写会儿小说,能做自己喜欢的事,还能帮到别人,挺好的。”

从自学求知到教书育人,从赛场拼搏到文学创作,四十年里,陈明亮始终坐在轮椅上,却从未停下前行的脚步。他常说:“轮椅困住了我的脚步,却困不住我心里的翅膀。”而他的故事也证明:生命的高度,从来不由双脚丈量;真正的自由,藏在每一次不放弃的坚持里,藏在为梦想全力以赴的热爱里。



本报讯(记者 徐楠)“我想在生日当天领结婚证,可那天正好是周六,不知道能不能办。”8月18日,市民于文泽拨打本报热线0474-8288590,咨询非工作日婚姻登记的相关问题。

于文泽告诉记者,为让领证日子更有纪念意义,他和未婚妻商量后,打算选在他生日当天登记。但得知生日恰逢周六(非工作日),他担心无法正常办理,于是拨通热线询问。

针对市民关心的问题,记者从集宁区民政局婚姻登记综合保障中心了解到:婚姻登记预约服务的受理时间为工作日9:00—12:00、14:30—18:00,非工作日、非工作时间不受理预约;预约需至少提前1天申请,正常工作日办理无须预约。需注意的是,预约仅针对结婚登记和补领婚姻登记,离婚申请、离婚登记不提供休息日、节假日预约服务。市民可在工作日工作时间,通过拨打预约电话0474-8181314,或前往婚姻登记综合保障中心现场预约。

此外,该中心工作人员还详细介绍了办理相关业务需携带的材料:

——结婚登记:双方需携带本人身份证原件、3张二寸近期免冠同版合影照片;再婚当事人需提供能证明真实性的材料(如法院生效司法文书、配偶居民死亡医学证明推断书、离婚证等);现役军人需提交本人有效居民身份证、军人证件及部队出具的军人婚姻登记证明。

——补领婚姻登记:双方需携带本人身份证原件、3张二寸近期免冠同版合影照片,同时提供旧结婚证或加盖原登记机关/档案管理机构印章的婚姻登记档案复印件;现役军人补领需额外提交军人证件及部队出具的军人婚姻登记证明。



# 育人社区举办用电安全课及家风健康教育活动



本报讯(记者 朱旭敏)近日,集宁区前进路街道育人社区以“服务居民、提升居民生活品质”为目标,开展了多场社区活动。活动内容涵盖用电安全知识讲解与家风文化、健康理念宣传,居民在参与过程中学习了实用生活知识,增强了安全意识,也对优良家风和健康生活有了更多认识,社区凝聚力与居民归属感得到提升。

8月18日,乌兰察布开放大学的老师走进育人社区,为居民带来一堂实用的用电安全知识课。宣讲围绕居民日常生活用电展开,老师用“身边事”讲“安全理”,从电的基础知识入手,逐步讲解不同场景的用电避险方法。“大家看这张图里的电线,外皮都老化了,这是明显的安全隐患,一定要及时更换。”老师指着课件中的图片提醒居民,同时强调大功率电器的使用注意事项:“空调、冰箱这类大功率电器,别都插在同一个插排上,夏天用电高峰时,插排容易超负荷,可能引发危险。”

针对老年人关心的雷雨天气用电、漏电防护等问题,老师结合实际案例详细解答:“打雷时建议拔掉电视、路由器的插头,主要是防范感应电带来的风险;家里有老人和小孩的,选插座一定要挑有安全门的,能有效防止误触。”宣讲过程中,老人们听得格外认

真,有的用手机拍摄课件,有的在本子上记录重点。68岁的王桂兰说:“孩子们上班忙,家里电器坏了我们总想着凑合用。今天才知道,老旧家电超过使用年限可能漏电,回去就得让儿子把用了十年的冰箱换掉,安全比啥都重要。”

8月22日,育人社区新时代文明实践站联合艺善享腾飞读书会,举办“好家风 健康‘身’”市民教育活动。活动现场,居民们手持《弟子规》诵读,琅琅读书声中,大家细细品味传统孝道内涵,感受良好家风的意义。

诵读结束后,老师围绕活动主题展开分享:通过生活中的真实案例,阐释好家风对家庭和睦的重要性,提到好家风就像家庭的“精神基因”,能在潜移默化中影响子女成长;同时从合理膳食、规律作息、适度运动等方面,为居民科普健康养生知识,引导大家在注重“心灵滋养”的同时,也关注“体魄强健”。

“好家风其实就是家人之间互相尊重、互相体谅。”居民王秀莲笑着说,她还把健康饮食要点记在手机备忘录里,打算当晚就给家人调整菜谱。刚退休的张强也感慨:“这种把家风和健康结合的活动特别好,既能学传统文化,又能改善生活习惯。希望社区以后多办,我们肯定积极参加。”

此次系列活动将实用知识普及、传统文化传承与居民生活需求相结合,不仅让用电安全、家风建设、健康养生理念更贴近居民生活,也切实提升了大家的参与感。育人社区工作人员表示,未来将持续整合资源,推出更多形式多样、内容实用的活动,让健康、安全、文明的生活方式融入居民日常。



○活动现场居民一起诵读经典

本报记者 朱旭敏 摄



# 企业员工走进禁毒教育基地 直观识毒筑牢安全防线



○民警介绍毒品相关知识

本报记者 李梦娜 摄



# 手作插花学理财,这场活动很“有料”

本报讯(实习记者 张玥 杜林檐)8月22日,内蒙古银行乌兰察布分行新区支行举办了一场“手作插花+资产配置”主题活动,将手工体验与金融知识普及相结合,让储户在感受插花艺术的同时,学习实用的资产配置规划方法。

活动伊始,支行工作人员以趣味问答引入,围绕“定期存款提前支取是否会损失利息”“如何识别电信诈骗”等常见金融问题与市民互动。大家踊跃参与,在有奖竞猜中逐渐掌握基础金融知识,现场气氛轻松活跃。

随后的插花环节中,专业花艺师首先介绍玫瑰、桔梗、尤加利等花材的寓意,逐步演示插花的基本技巧,包括主花定位、花茎剪切角度、插入深度等要点。市民在指导下亲手操作、修枝、配色、调整层次,一步步完成各具特色的插花作品。不少参与者表示,通过实际操作才体会到插花

不仅美观,还有很多实用细节,这些技巧在家中也可以应用。

插花体验结束后,理财经理以“生活如插花,合理搭配才美好”作为过渡,自然引入资产配置主题。她结合家庭日常开支管理、闲置资金运用等实际案例,解析在当前市场环境下进行资产配置的重要性,并说明应如何平衡安全性、流动性和收益性。针对不同市民的具体情况,理财经理也提供了初步的资产配置建议。

参与者纷纷表示有所收获。一位市民表示,原本以为资产配置“门槛”很高,现在明白了普通人也应早做规划,尤其是面对利率调整,更要科学管理财富。

内蒙古银行乌兰察布分行新区支行行长刘燕表示,支行今后将继续创新服务形式,把专业金融知识融入更多生活场景,努力为民提供贴心、实用、有温度的金融服务,助力大众实现财富稳健增值。



●市民在老师的指导下插花

实习记者 杜林檐 摄