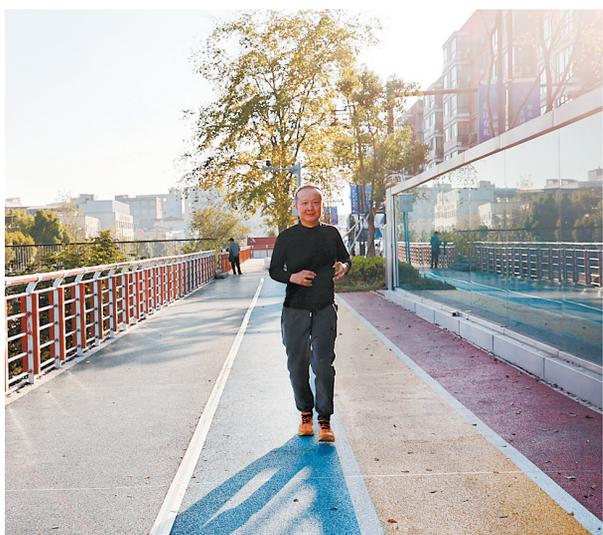


# 预料不了生命长度 就要拓宽生命宽度 意外高位截瘫的他跑起来了

2023年的最后一天，胡志东用一场马拉松比赛给这一年画上了圆满的句号。历时2小时36分02秒，胡志东跑进了完赛线。但在他看来，这只是他重回跑道的开始，他还要不停地奔跑下去。可一年多前，因意外导致高位截瘫后，胡志东的生活就常常与医院相伴。手术、治疗、康复训练，即便如此，胡志东没有退缩，反而继续以勇往直前的姿态奔跑在人生的赛道上。



锻炼身体



赛后合影

## 聚餐回家 一脚踩空滑倒在地

2023年12月31日8时30分，在宁波奥体中心，1.5万多名马拉松跑友随着鸣枪声起跑。穿着黑色T恤，戴着白色鸭舌帽的胡志东就在其中。奔跑中的他，身形矫健，散发着活力。

这样的好状态，正如胡志东人生的前半程。胡志东今年50岁，此前是古山跑团领头人，因为热爱运动，他成立了一家体育公司，经常承办小型运动比赛。凭着自己的努力，他将事业、生活经营得井井有条。

然而，这一切在2023年1月8日晚上，似乎戛然而止。就像史铁生的《宿命》中那个倒霉的年轻人一样，随着“砰”的一声响，他的命运被彻底改变了。回想起改变命运的那一天，胡志东至今记忆犹新。

那天，胡志东和朋友聚餐完回家，没有注意到脚下的台阶，一脚踩空滑倒在地，当场不省人事。家人第一时间拨打120将他送往医院救治。历经生死角斗的一夜，胡志东虽然从“鬼门关”被抢救了回来，但

却因为脊髓损伤，神经受损严重，从锁骨下3厘米的身体部分失去完全知觉，换句话说，就是高位截瘫。

这消息犹如晴天霹雳，胡志东不敢相信这辈子要坐轮椅，可是辗转各大医院后，他不得不接受截瘫的事实。此后，胡志东只能瘫卧在床上，他的双腿肌肉开始逐渐退化，无法下地行走，也失去了自理能力。巨大的打击让胡志东陷入抑郁，家人的关心让他下定决心，不能就这么废掉。

## 向死而生 病魔击不垮跑步热情

一个热爱跑步的运动达人，一夜之间变成啥也做不了的“废物”，胡志东的世界瞬间崩塌。他眼中的崩塌，就是不能重新感受奔跑的感觉。那天，阳光洒进房间，窗外的小花园里已是枝繁叶茂，如果我能走该多好。胡志东向记者描述了他那时想迫切站起来的感觉。

如果绝处可以逢生，那么胡志东就是那个生的人。为了摆脱绝望的状态，胡志东开始下床锻炼身体。第一次下床，他的行动像慢动作回放。这个过程一般人无法想象，因为身体非常虚弱，一开始就算是慢走都气喘吁吁。

能下床之后，胡志东又开始重新练习走路。他扶着桌子，就像刚刚学习走路的小孩子一样，一步一步、一圈一圈，把凳子排成一排扶着走出去，到外面就扶着墙。

对胡志东来说，迈出的每一步，都是艰辛，但也都是希望。经过每天坚持不懈地努力，他从最初只能走很短一段路，到慢慢可以走上两三百米。恢复走路之后，胡志东就开始自己穿衣服和吃饭。功夫不负有心人。在坚持一段时间后，胡志东不仅能生活自理，还从慢走过渡到快走，甚至爬山。

看见身边的跑友参加马拉松比赛，胡志东就特别羡慕，觉得自己要是能跑一场马拉松该有多好。于是，胡志东在心里给自己定下了目标：跑一场马拉松。

为了实现目标，胡志东重新开始练习长跑，通常是走一段跑一段，隔几天再增加跑步距离。跑友们知道他在练习跑步后，经常与他相约跑步。渐渐地，胡志东给自己设定的目标越来越高，比赛的距离也越来越长。就这样，在确诊高位截瘫之后的第十个月，胡志东完成了5公里长跑。

## 生命不息 他要跑向更远的地方

如今，胡志东把自己的每一天都安排得多姿多彩。坚持日跑5公里，与家人做美食、拍照记录生活，甚至会去爬山或是进行越野跑。胡志东有做笔记的习惯，他经常把时间、地点、事件一一记录下来。翻看他的微信朋友圈，你会发现从练习走路开始，他每个月走路总数从18公里到85公里再到168公里，平均配速从21分04秒到16分15秒再到14分20秒，胡志东用自己的意志力不断刷新着个人奇迹。

不开家人的支持。谈到家人，他满是幸福：感谢家人在我身后默默地支持，每次康复训练，我爱人和孩子都会陪我，一次不落。儿子为了照顾我，甚至休学两个月。不仅对家人，胡志东对身边的朋友也充满感激之情：听到我患病之后，跑友们每天都会鼓励我，真的非常感动。也正因为他们，我也一定要站起来。

胡志东说，很多与他一样病情的人都很悲观，认为自己没有机会站起来。就像他时常会感受到病魔带来的副作用，也会不时地提醒

自己是一名病人的事实。胡志东向记者表示，他无意成为什么网红，只是想把自己的故事分享给大家。当病魔来临时不要惧怕，当困难来到时不要恐慌：既然预料不了生命的长度，那我就拓宽生命的宽度。

在采访的最后，胡志东透露了自己的又一小目标：希望未来能把身体尽量恢复得更好，参加更多的马拉松。待到身体完全恢复健康，我打算买辆越野车，和朋友们一起自驾去新疆和西藏旅行。

融媒记者 吕晓婷

## 200米高空漫步 “鹅大队”创世界纪录



市民在天空魔网体验

本报讯(融媒记者 邵思民)在距离地面200米高的空中打闹嬉戏是什么体验?日前,唐先镇秀岩村鹅大队乐园天空魔网被扛旗世界纪录认证为全球最大的空中网状游乐场。

据了解,该游乐设施建筑面积共1600平方米,认证面积为1500平方米,游乐场的网状构造分为上下两层,采用高密度聚乙烯材质打造,上层可供游客游玩,下层起到防护作用,为保障游玩安全,最多不能超过50人同时游玩。

孩子来到这里就开心得不得了,走的时候大人拉都拉不动。鹅大队旅游开发有限公司副总经理薛双伟说,就算是成年人来到这里玩耍,也可以找到童年的感觉。

两个山头之间拉起了这么大一一张网,完全超出了我的期待。前来体验的杨女士兴奋地说,第一眼看去就是非常大、非常高,在上面跳跃非常有意思,很有动感,特别像蹦床。

薛双伟说,天空魔网世界纪录认证成功,希望更多的朋友认识秀岩村,认识“鹅大队”,大家都来体验一下空中漫步的感觉。

秀岩村作为唐先镇全域旅游版图中的重要一笔,近年来一直以农旅融合发展的理念,联合唐先镇多个村庄与企业开展合作。目前,秀岩村鹅大队乐园已经有儿童乐园和探险乐园两个主题乐园,游乐场中70%以上的员工来自于秀岩村和附近村,有效吸纳了农村剩余劳动力,推动村民增收、集体增收。

## 路遇家庭纠纷 镇干部出手化解

本报讯(融媒记者 何悦)日前,在芝英镇政府附近,该镇纪委副书记吴俊磊忽然听到停在路边的一辆车上有人大喊大叫。

吴俊磊和一起值班的3个同事闻声赶了过去,看到那辆车后座车门大开,一名男子按着一个女孩,还不时对着车后座上的另一名女子说:“帮一下忙,快摁不住了。女孩夹在中间拼命挣扎想要逃离。”

那时,我担心是人贩子在拐卖儿童。吴俊磊说,他和同事们立即上前制止,并询问了事件原委。

原来,他们是一家三口。女孩因为学习出现情绪问题,想弃学。吴俊磊和同事安抚了女孩的情绪,让她自己一人坐在车里,他们则继续在车外向父母了解具体情况。没想到,女孩趁大家不注意,突然打开车门冲了出去。吴俊磊见状,马上冲上去追女孩。

追了100米左右,吴俊磊一把拉住了女孩,把她带回父母身边。吴俊磊对她的父母说,要心平气和地跟孩子交流,听听孩子的想法。同时,还给女孩的老师打电话请假,拜托老师多关注一下。

事后,吴俊磊发现右腿在刚刚的极速奔跑中拉伤,有点隐隐作痛,影响到了行走。他说:当时没想那么多,既然遇到事情,就想着先帮他们解决。