

CHENGSHI·SHIYE



专注力量训练的徐国中

推着轮椅去健身

■文/摄影 记者 王强 通讯员 王锶栋 纪亚千



锻炼的时候徐国中还会用手机进行记录,拍成短视频和别人一起分享



很熟练地装卸各种锻炼器械

60公斤杠铃5组60个、夹胸30公斤5组60个、甩绳每组30秒……在市区一家健身房内,43岁的徐国中推着轮椅穿梭于各个健身区域之间,熟练地拿起各种器材进行锻炼。高强度的力量训练让他汗如雨下,大口喘气,而最显眼的莫过于他上半身的强壮有力和下半身的“空白”,这样的对比使他在人群中显得格外与众不同。

2012年3月8日,一场车祸彻底改变了徐国中的一生。在ICU呆了3天后命是保住了,但是他的腿却永远没有了。面对失去双腿的现实,他一度害怕出门,不敢见人,整天闷在家里玩电脑。偶然的一次,在看到网上的残疾人通过训练,恢复了部分肌肉功能,他的眼里有了光,心里也想尝试一下。在母亲的陪伴下,他第一次“走”进了健身房。“刚开始的时候不敢和别人一起锻炼,怕被人嘲笑。”徐国中说,最初的时候他选择下午去健身,因为那时是健身房里人最少的时候。经过不断的锻炼,渐渐地,从5公斤的哑铃到后来的20公斤,从10秒甩绳拉长到30秒,体育健身让他变得自信起来,“原来健全人能做到的事我也能做到。”他笑言。自此以后,三天锻炼一天休息成了他雷打不动的日常安排。“每个星期要锻炼5天,比上班还准时。”看着这几年的变化,他笑着调侃自己。

命运给他关上一扇门的同时,徐国中给自己凿开了一扇窗。从动完手术回到家中虚弱得坐不起到现在熟练地上下轮椅,做一些基本的家务;从不敢出门到现在推着轮椅去健身;从害怕见到人到现在主动参与一些志愿服务,与人相处。健身让他重拾信心,也开启了一样精彩的人生新篇章。



疫情期间不能外出,他就自己买了一套哑铃在家训练



如今与健康人一起运动是他的日常



扫地,洗衣服……家里的家务都是他来负责



原本不敢出门的他,如今乐意在家附近逛一逛



参加助残日活动使他深有感触



疫情期间,他积极参与志愿活动,还被评为最美战疫志愿者