

轮椅行天下
—— 探访 ——

“轮椅上的徐霞客”:21年“坐”游全国

22岁时因伤截瘫的邹昉没有放弃“行走” 组织无障碍旅行团带领数千名残疾人游遍中国所有省市自治区及多个东南亚国家

邹昉

年龄:49岁
身份:生命之歌无障碍旅行团发起人、总领队

“有很多美好的事情,不管你的境遇怎么样,都要去享受它。”

青岛市民邹昉在22岁时,因工伤导致脊髓损伤,从此腰椎截瘫,不再能行走。然而不向命运低头的他,从2003年第一次独自旅行开始至今,21年间,邹昉每年都会出游,要么独自一人,要么带领残疾人朋友一起开展“无障碍旅游”。如今49岁的他已经游遍中国所有省市自治区及多个东南亚国家,总行程超过40万公里。读万卷书、行万里路,过“自由”人生,作为生命之歌公益网的副社长与无障碍旅游发起人、总领队,邹昉在朋友们心中是“轮椅上的徐霞客”。他分享自己旅游时的沿途经历,鼓励更多残疾人自信地走出家门、欣赏更美丽风景,并推动了许多城市无障碍旅游设施的建设与发展。



邹昉在旅途中。



生命之歌无障碍旅行团的团员们在景点合影留念。

旅途中写下“调研报告”

无障碍旅行不仅影响了残障群体,还成功为无障碍设施建设起到一定促进作用。每到一个地方,邹昉都会仔细考察当地的无障碍设施,也会将其他朋友在出行中遇到的问题记录下来,写成调研报告,给当地相关部门提出无障碍出行的相应配套设施意见,很多地方部门很快做出答复,并采纳、付诸行动。比如,有的机场要求轮椅放了气才能托运,但却没有给轮椅重新打气的设备;有的公园不允许电动轮椅进入;有的无障碍卫生间,为了所谓的“便于管理,保障残疾人使用”而将其锁了起来;还有些地方建了无障碍设施,却不规范,无法使用……“从无到有,从有到优,无障碍设施不仅是残障人士的需求,更是社会对平等权利的尊重,推动整个社会走向更加平等和包容。”通过多方努力,许多景区、交通设施和公共场所逐步改善了无障碍条件。

健康中国的理念指出,要更好地满足人民群众健康需求,要坚持共建共享、全民健康,尤其对于残疾人的健康问题要重点关注。普及健康生活、优化健康服务、完善健康保障、建设健康环境、发展健康产业,“无障碍”也是“无障碍”,把有爱心的人、有志于无障碍事业的人联合在一起,共建、共治、共享无障碍。

用轮椅丈量世界 用行动改变生活

记者:残疾人朋友想要外出旅游时,主要担心哪些问题?

邹昉:旅游的第一步是走出家门,这一步对残疾人来说是最难迈出的。尤其是重度残疾人,由于自理程度不够,导致心理状态也不好,尚未出门便会想到种种困难。例如他们会担心,出门会不会遇到路人好奇的眼光,或者求助时被拒绝,甚至有人担心遭到鄙视、被人欺负等。其实这一切都是主观臆测出来的,所以改变心态是首先要解决的问题,而残友之间的交流、引导是最好的解决办法。还有的人会说:我自理能力可以,心态也还行,可我没钱,怎么出去旅游?很多残疾人经济条件有限,想出远门旅游一次的确相当困难,但走出家门,到小区附近的公园、广场、景点转转也是可以的。这样做的主要目的是让残疾人朋友多接触社会,最终做到与健全人平等地交流相处。

重度残疾人出行要面对的一个很大问题就是无障碍设施不够完善。尽管随着社会的进步和发展,已经有很多公共场所配备了无障碍设施,但残疾人还是会经常需要帮助。

记者:出行的交通工具怎样选择?

邹昉:近距出行,有自己开残摩、汽车、电动轮椅的,也有打车、坐地铁或公交车的。近些年我短距离自驾游主要依靠电动轮椅,也经常乘坐公共交通。坐轮椅的残疾人很少乘坐公交车,归根结底还是心态上的问题,怕上车时麻烦,怕被拒绝。以我自身的经验来看,无论是标准的无障碍公交车还是普通的公交车,将轮椅背对下客门,自己拽着门两侧的扶手,再请个小伙子往上拉,很轻松便可上去,10秒搞定,要比上出租车快得多,而且被拒载的几率微乎其微,还经常会有热心的乘客主动帮忙。

“过去很多残疾人朋友闷在家里不开心,抱怨命运不公,自从走出来以后,视野宽广了,心情愉快了,回到家后会有很大改变,坚信未来的生活一定会更好。”无障碍旅行团改变的是残疾人的心态,心广地自宽,走出去,就能拥有一片广阔天空。邹昉认为,生活对每个人不一定都是公平的,但人活一世,总要活出自己的精彩。“命运为我们关上一扇门,同时也为我们打开一扇窗,让我们可以从不同的角度欣赏不同的风景,也让我们的人生经历从此不同。”他对朋友们最常说的一句话就是:“生命在于折腾。中国我已走得差不多了,可地球这么大,我的后半生,还得继续折腾下去!”

本版撰稿 观海
新闻青岛早报记者
杨健 实习生 陈瑞玲
受访者供图

扫码观看相关视频
拍摄/剪辑
记者 杨健
吴冰冰 江彩琴

第一次坐轮椅出游困难重重

“如期而至的约定,我们又下海了。”今年8月中旬的一天,邹昉在朋友圈更新了与重度残疾朋友们“亲海”纪实,透过一张张照片,可以看到他们在救援队员和志愿者的帮助下奔向向往已久的大海,大家在海里手拉手,高唱《我和我的祖国》和《怒放的生命》。一位来自外地的60多岁的大姐感慨道,“人生第一次下海游泳,开心。”

记者提前与邹昉约好,赶着他恰好短暂停留在青岛的时间,终于促成了这次采访。要知道,他一年中大半时间都在路上,“游”在全国各地,只有夏天会回青岛看望父母、朋友。而等待他回青岛的很长一段时间里,记者始终关注着他的动态,跟随时他的旅途——看过老挝万象小市场里的独特食材,在泰国与大象互动嬉戏,逛马来西亚国家博物馆,此外还有欣赏河南博物院的文物、清明上河图的夜景,体验在环球影城坐过山车的惊心动魄,感受天津古文化街清晨的静谧……他的旅途让人羡慕,感慨并好奇。他还会详细介绍一路上的景区门票价格、无障碍设施建设等情况,比如哪个景区持残疾证免费或半价,哪个博物馆对残疾人服务非常热情,哪里的火车站、公交站有什么样的无障碍设施等。

邹昉说,“我尽可能详细地记录和分享,为的是让所有认识和不认识的残疾人朋友都知道,残疾人出行旅游没有那么困难,也许你也能做到。”从10年前开始,邹昉在自己的新浪博客上先后写了几百篇游记、散文,共计几十万,近几年由于每年多数时间都在外旅游,他改为在微信群、朋友圈中与来自全国的残疾人朋友交流。

邹昉的“轮椅行天下”该从哪里说起呢?就从2003年他第一次尝试坐轮椅出游开始吧。“第一次旅行是从青岛到北京。从家到火车站,上车、下车,再从北京火车站到宾馆,再到景区……那时候的无障碍设施并不完善,面对无数障碍,比如道路不平、使用洗手间不方便,上下车只能靠抬,尤其是在很多地方都会遇到台阶,让我无数次想放弃。”邹昉回忆,当时几乎全靠一位同行朋友和路人的帮助,但他不断告诉自己,“不能放弃,一旦跨过了这一步,接下来的路可能就会变得不一样。”困难没有打倒他,这次“冒险”给了他极大的信心和热情。

设施并不完善,面对无数障碍,比如道路不平、使用洗手间不方便,上下车只能靠抬,尤其是在很多地方都会遇到台阶,让我无数次想放弃。”邹昉回忆,当时几乎全靠一位同行朋友和路人的帮助,但他不断告诉自己,“不能放弃,一旦跨过了这一步,接下来的路可能就会变得不一样。”困难没有打倒他,这次“冒险”给了他极大的信心和热情。

“走出家门融入社会是非常重要的。在社会的大家庭中,你既能感受到社会各界给予我们的呵护温暖,同时也能重新找回自信,创造属于自己的美好生活。”邹昉就是抱着这样的信念,一路孤独地摸索,一路自强地前行,直到2006年遇到生命之歌公益网站的创始人,将他视为“改变人生的挚友”的吴丽红,那时候邹昉已经自己转动轮椅,走过了全国40多个城市。“没有什么不敢想的,只是看看有没有勇气去做。”他对吴丽红说。他们面向全国各地的残疾人朋友发起了一个不可思议的行动——组建生命之歌无障碍旅行团,带更多残友们进行无障碍旅游。

带领旅行团走过近百座城市

“我要带着大家一起走出去、看世界。”邹昉终于不用做独行侠了。

在八达岭长城“好汉碑”前激动得热泪盈眶,在天安门广场上观看国旗徐徐升起,在大海边听浪花拍打脚背的声音,登上黄山高喊,在沙漠中汗流浹背,在迪士尼乐园开怀大笑……这些对于残疾人来说遥不可及的梦想,生命之歌无障碍旅行团的团员们把它们变成了现实。

2007年,生命之歌无障碍旅行团的第一站也是北京,当时有来自全国各地的50多人参与,其中20多人坐轮椅,剩下的基本拄拐杖。联系了几家旅行社后,终于找到一家旅行社同意接待这个特殊的团体。旅途中,任何一个小细节都有可能影响整个计划,比如许多酒店卫生间的门槛都在

20厘米以上,轮椅不可能越过。经过努力,他们终于找到了合适的酒店。令旅行团团员们印象深刻的一幕发生在八达岭长城脚下,残疾人单靠个人力量是不可能爬上几十层台阶的,当时很多游客充当了临时志愿者,背着、抱着、抬着,“这边是志愿者们汗水淋漓,那边是残疾人队友们感动得热泪盈眶。大家最终实现了心愿,来到了长城的‘好汉碑’前。”

经过一次次点滴积淀,邹昉率领团队去过许多目的地,无障碍旅行就像一颗种子生根发芽,结出了丰硕的果实。“有人出去玩过一次,胆子好像就变大了,心情和状态也更好了,给不敢走出去的残疾人朋友做了榜样。”邹昉告诉记者,他带队旅行时不仅让大家看风景,更是抓住一切能锻炼体能和自理能力的机会。他分享了一个故事:“有一次在内蒙古草原文化之旅中,团队到达景区一个倾斜度比较大的坡道前,我突然萌生了一个想法,要求所有人必须自己摇轮椅上去,不能借助志愿者的帮忙。开始时大家都不愿意尝试,害怕无法做到,但当他们咬牙坚持,最终全程靠自己登上坡顶后,那种突破自我的成就感是无可比拟的。”邹昉说,旅途中类似的挑战非常多,他的理念是宁愿冒一点风险,也要让大家树立敢于迎接挑战、战胜困难的勇气,“通过这样的方式,希望残障人士不仅能旅行中享受自由,更能逐步培养独立生活的能力。”在远离城市的草原中放飞心灵,转动着轮椅在蜿蜒的道路上惬意穿梭;在志愿者帮助下坐上沙漠冲锋车飞驰,又骑上骆驼照相……许多残友们跃跃欲试,希望在这无边广袤的天际中多停留一会。

截至目前,作为生命之歌无障碍旅行团活动的发起平台,生命之歌公益网在国内及马来西亚共开设了30多个分站,共有会员6万多人,不仅包括残疾人朋友,还有大量默默服务的志愿者。从2007年至今,邹昉组织带领数千名残疾人走遍了全国所有省市自治区,在近百个城市留下足迹。

而他已不但走遍全国,去过大大小小600多个城市,行程超过40万公里,还去了东南亚13个国家的40多个城市。2019年央视综艺频道《向幸福出发》栏目专门为生命之歌无障碍旅行团录制了节目,主题是“用轮椅丈量世界,用行动改变生活”。

历经磨难依旧乐观面对人生

“不能因为困难多就害怕,就停止探索和前进。”旅途的艰难并没有阻碍邹昉的步伐,因为这些与他受伤时经历的磨难相比不值一提。

1997年8月,盛夏的湖南长沙热得像个大火炉,到当地出差的邹昉已经待了快一个月,当时他大学毕业不久,在一家公司做技术服务,每天在工地现场爬上爬下。没想到改变一生的意外就那么猝不及防地发生了,“当时我在帮助司机卸车。卸车时需要先将卡车上的护栏拆下来,然后再用叉车将产品卸下来。我手扶护栏,等司机打开两边的插销,没想到随着最后一个插销拨开,靠在护栏边的一个门板一样的产品倒了下来,压在我的背上。几秒钟后,等我反应过来,感到背部一阵剧痛,鼻孔中不停地冒出鲜血,身体则丝毫动弹不得。”说起那段残酷的经历,邹昉语气平淡,却令听者揪心。现在回忆整个救治过程,从众人将他拉出来,抱上出租车,再从出租车转移到医院门口的平板车上,整个过程中存在好几次再损伤。邹昉总结道:“受伤后遭遇再损伤的情况,多数病友都遇到过,这与当时相关急救方法的普及不足有很大关系。此类急救必须让伤者保持平躺位,等待医院救护车到来,不能随意搬动。如需紧急救护,搬动中也一定要注意不能让伤者的身体有任何扭动和震动。对于颈椎受伤者,立即佩戴颈托对将来的康复至关重要。”

住院后的第二天上午,医生对邹昉做了检查结果:胸12、腰1压缩粉碎性骨折,需要做哈氏棒固定手术。右侧肋骨3—9骨折,3.4.5节错位,用固定带固定,做保守治疗。“对于这

些当时我并不很明白,我只问医生自己还能走吗?回答是如果恢复得好,一年之内有可能重新站起来;如果一年内不能站起来,恐怕就不行了。”

受伤后的第三天,父母坐火车来到长沙,见到儿子后一句话没说就已经哭出了声,邹昉的眼泪也涌到了眼眶里,但就在这一瞬间,他告诉自己:你不能哭,必须告诉父母,你是坚强的,你挺得住!“我把即将流出的泪水忍了回去,脸上重新显露出笑容,对父母说没事的,很快就会好的,你们不用担心。”邹昉说。手术、治疗、康复,住院4个月,邹昉在年底出院回到青岛,在家进行康复和体能训练。“在几个月的锻炼时间里,我大小便的控制有了很大的改善,终于可以摆脱尿管,这让我外出有了很大的便利条件。”邹昉告诉记者,他当时正在谈的一段感情,在“如果我在一年内能够重新站起来,我们就继续谈下去;如果不能,就结束”的约定下,画上了一个苦涩的句号。

随后的几年里,邹昉曾到上海、郑州等地求医,但不管是手术还是中医治疗,都没有取得成效。“到2000年年底出院回家后,我基本没再做什么治疗,因为几乎所有的方法都试过了。”邹昉虽然对治疗不再抱有信心,但始终坚持锻炼。“生命的改变源于网络,我2002年学会了上网,当时用的还是拨号宽带,为了不让话费太高,我每天就上网一小时,但也打开了视野带来了乐趣。”邹昉逐渐开始管理残疾人交流贴吧,在一些残疾人康复论坛上担任一定职务。父母把家搬到了一楼,并把门口的几级台阶改成了坡道。有了这样的便利条件,他每天都会在小区里转转,还经常去附近的超市、市场和公园,“这使我上肢的力量和摇轮椅的技巧有了很大的提高,也给我今后的出游打下了很好基础。”邹昉说。

邹昉说,“生命之歌无障碍旅行团的团员们在景点合影留念。”

帮助残疾人体验旅行的美好

2004年,邹昉应一个论坛之邀到南京做康复训练,也是那次让他真正下定决心:自己要走出去!“在那20多天的康复训练中,医生专门为我制定了训练计划,但我觉得训练强度不够大,于是根据自己的体能加大训练强度,到出院前,我的训练强度基本达到了原计划的10倍。”邹昉说,除了常规训练,他每天早晚都坚持摇轮椅到外面去转转,既是散心,也是锻炼上肢的力量。

“在南京进行康复之余,我利用一个周末去了苏州,那里有我认识的一位朋友,她陪我游览了拙政园。后来又去上海见了一些朋友、同学,逛了南京路、外滩和陆家嘴。接着我又去了浙江临海看望一位病友,最后坐火车回家。”邹昉告诉记者,这趟行程加上住院时间一共是35天,是他第一次真正意义的独自出行,“有艰辛和考验,但更多的是胜利的喜悦,我成功地挑战了自我,完成了别人认为不可能完成的任务!”

通过这次出行,邹昉积蓄起勇气和经验,2005年夏天,他又进行了一次更长时间的旅行,从郑州出发,乘飞机到海口,然后到博鳌、三亚,再往北到湛江,往西到广西北海,往东到广州、深圳,再一路往北到福建的漳州、厦门、福州……全程途经7省18市,历时50天,看望了不少网友,也去了很多景点。“由于自己没有注意,没有带垫子,每天坐得时间比较长,所以后半程右臂被磨破,而且越来越严重,最后不得已住院,出院后回家还得继续治疗,为了消灭打了20多天的吊瓶。这次经历让我遭受了不少挫折,但也从中学到了很多,算是吃一堑长一智吧!”邹昉以自己的亲身经历告诉残疾人,一定要有不屈的意志和对美好生