坐着轮椅闯入“国家队”

长沙市民陈勇十年前车祸致残，自强不息站上国际乒坛赛场，以微光传递力量



长沙晚报全媒体记者 周游

9月27日，省残运会乒乓球馆，球板撞击小球的脆响此起彼伏，轮椅橡胶轮碾过塑胶地面，发出细碎的摩擦声。陈勇身体微微前倾，手腕绑着固定绑带，牢牢锁住球拍，目光紧盯对面来球。最后一记回球落台，裁判抬手示意，男单比赛尘埃落定。他愣了两秒，才长长呼出一口气。连同男双项目，两块金牌被他收入囊中。

在外人看来，站上最高领奖台是高光时刻，可这份荣耀的背后，是长达十年的咬牙坚守。一场意外，曾将陈勇的人生按下暂停键。彼时卧病在床的他，连抬手都无比艰难。谁也不曾想到，一只小小的乒乓球，为他叩开了全新的人生大门。

10月15日，长沙晚报记者在雨花区的训练球场见到陈勇。他身着朴素训练服，因为手掌力量不足无法稳固握拍，球拍牢牢绑在右手上，左手灵活操控轮椅，完成前后左右的移动调整，眼神专注而坚定。

通过日复一日的刻苦训练，陈勇终于走出命运的谷底。
长沙晚报全媒体记者 尹昊天 摄

谷底 一场意外，人生按下暂停键

2016年，26岁的陈勇的人生是一条上扬的曲线：电商事业蒸蒸日上，女儿刚刚满周岁，家庭和睦，对未来满怀憧憬。一场突如其来的车祸，彻底击碎眼前的一切，陈勇双腿完全瘫痪。

“脊椎损伤不可逆，可以备一把好轮椅。”医生的话语委婉，却如一盆冰水浇灭了他所有的期待。住院康复的头三个月，他活在巨大的割裂之中。白天辗转各个康复科室全力训练，心里还抱着能够恢复如常的期盼；可每当夜幕降临，病房归于寂静，无法翻身、浑身无力的现实扑面而来，无数个夜晚，他都忍不住冒出“这辈子就这样了”的消极念头。

“最难熬的不是身体的疼痛，是心理上巨大的落差。”曾经热爱篮球、活力四射的青年，一夜之间丧失行动能力，连基本生活自理都成为奢望。是妻子把颓废中的他拉了回来。手术后一个月，不善言辞的妻子郑重告诉他：“你不要想那么多，面对自己的受伤，接纳，想办法改变和成长。”这番话点醒了深陷内耗的陈勇。

转至湘雅博爱康复医院后，他遇见许多遭遇同类创伤的轮友。看着大家努力生活的模样，陈勇慢慢放下执念，学着接纳身体的残缺。“改变，就从自己推动轮椅开始。”他始终记得那段15米的路程：从病房走到护士台，起初手上使不上力气，只能靠手掌一点点蹭着轮椅前进。短短十几米，足足耗费了45分钟。抵达终点的那一刻，这份微小的胜利，点燃了他心底的希望火苗。

自那以后，医院的大厅每到夜晚总能看见他练习的身影，父亲默默跟在一旁陪护。从一公里、五公里，再到十公里，陈勇不断拓展自己的活动边界。“难就是不熟悉，没有跨不过去的坎。”这句话，是他历经无数次受挫后，反复对自己说的心里话。

破茧 一只小白球，让他走上赛场

2017年，尚在康复期的陈勇偶然接触到乒乓球。一开始打球只是为了锻炼身体。一次，病友缺少双打搭档，邀约他上场参与，他的身高臂长优势被教练一眼看中，成为轮椅乒乓球的可塑之才。

但高位截瘫带来的身体桎梏无处不在：手部力量匮乏，必须依靠绑带固定球拍；为扑救近网短球，整个人需要俯身趴向球台；运动轮椅灵敏度高，训练中曾发生后仰侧翻，头部因此磕碰受伤；长期久坐造成臀部反复磨损，高强度训练过后，肩胛骨常常酸痛难忍。轮椅乒乓球的每一次挥拍，他都要付出远超健全运动员的代价。

陈勇咬牙坚持了下来。每天训练6个小时，一盆球200个，单日最多要打完差不多50盆，上万次挥拍日复一日反复打磨。“基本功和实战比赛完全是两回事，但基本功打不牢，比赛就无从谈起。”2019至2022年整整三年时间，他沉下心苦练基本功。2021年，全国第十一届残运会上，他所在团队斩获团体冠军，这也是他人生拿到的第一个全国大赛冠军。

这份成绩让他真切体会到付出必有回响，也真正爱上乒乓球。他不再只埋头苦练，开始钻研战术打法，享受赛场上来回博弈的乐趣。此后，他一步步打入省队，成功叩开国家队的大门。2025年，陈勇接连拿下全国残疾人乒乓球锦标赛男单冠军、全国第十二届残运会单打第三、男双第三、男团第二、混双第四，并在年底入选中国残疾人乒乓球国家队。今年春天，他第一次独自远赴西班牙参加国际赛事。对曾经连踏出医院大门都心怀畏惧的陈勇而言，能够独立处理出行、适应异国赛场，本身就是一场属于自己的胜利。

发光 走过黑暗，转身照亮同行的人

性格独立的陈勇很少主动向外求助，但幸福里社区的关怀，始终围绕在他的生活周围。2025年底，社区党委书记杜浩专程上门走访慰问。看得见的硬件改造落地小区各处：单元门口增设轮椅坡道，楼道加装低位扶手，社区服务中心建成无障碍卫生间，不断消除残障群体出行阻碍。

细腻的软性服务同样温暖人心。社区组建助残志愿服务队，常态化开展康复指导、心理疏导、政策咨询；时刻牵挂陈勇女儿的在校成长，工作人员时常关心孩子学习生活，逢年过节上门走访，帮这个特殊家庭解除后顾之忧。社区还主动邀请陈勇参与线上分享活动，为他搭建传递故事的平台。

家庭是他最坚实的后盾。妻子兼顾家庭生活，默默扛起生活重担；12岁的女儿是他心底最柔软的牵挂。省残运会夺冠的消息传来，孩子骄傲地对他喊道：“爸爸你是最棒的！”家人的陪伴、社区的托举，成为陈勇一路向前的底气。

被无数善意托举过的陈勇，决心把这份温暖继续传递。

社区一名19岁青年遭遇车祸致残后，封闭自我，不愿和外界交流。杜浩找到陈勇，希望他前去开导，他毫不犹豫就答应了。没有空洞的说教，坐在轮椅上的他，平静讲述自己跌落谷底、慢慢爬起来的十年经历。少年长久沉默后说出的一句话，深深烙印在陈勇心里：“哥，你是我见过第一个坐轮椅还能笑着面对生活的人。”如今这名青年已经走出家门，参与社区读书会，还会给陈勇留言加油鼓劲。

这件事更加坚定了陈勇助人的想法。回到社区，他会主动检查无障碍设施，发现问题及时反馈；训练间隙，给热爱乒乓球的残障青年分享技术经验；遇到残障家属，坐下来交流康复心得。这些举动没有任何人安排，全部源于亲身经历带来的感同身受。“我不是榜样，只是一个走过来的人。”他不愿被塑造成高高在上的符号，只希望告诉身处困境的人，普通人咬牙坚持，同样可以走出泥潭。于他而言，开导别人的过程，也是与过去的自己和解、自我治愈的过程。

善意在此形成接力。不少被他温暖过的人，也选择向外释放力量，主动参与志愿服务，帮扶其他残障家庭。

谈及未来，陈勇眼中满是光亮。他把目标锁定在2029年即将举办的全国第十三届残疾人运动会，希望在家门口的全国赛事上交出一份满意答卷。回望过往，他曾经最大的心愿，仅仅是可以独自推着轮椅出门；如今生活趋于安稳，他希望做更多有价值的事，筹备线上分享课程，帮助残障晚辈少走弯路。作为一名父亲，他希望在女儿的记忆里，爸爸是一个活出真正价值的普通人。

十年时光流转，陈勇靠双手转动轮椅，从病床之上一步步走到省残运会领奖台。命运曾给予他沉重一击，家人与社区为他撑起保护伞；而他接住一束束光，又俯身，照亮更多同行者前行的道路。

扫码看辣视频
读懂陈勇的逆袭人生

湖南千家爱心驿站服务新就业群体

其中988个配齐基础设备，848个通过验收投运

长沙晚报10月19日讯（全媒体记者 刘攀）今年年初，“为外卖骑手等户外劳动者新建1000家爱心驿站”被列入2026年省政府十大重点民生实事。记者19日从湖南省人力资源和社会保障厅获悉，截至9月底，1000个新建驿站全面启动建设，其中988个配齐基础设备，848个通过验收投运，部分驿站满意度超95%。

数据背后，不只是建设进度，更是治理理念之变：民生投入不必大包大揽，关键在精准、可持续、可感知。

驿站建在哪，考验的是需求导向。湖南以户外劳动者热力图为依据，在商圈、物流园区、交通枢纽等密集区布点。怎么建，体现的是集约思维。湖南坚持不买不建不租，充分利用社区党群服务中心、闲置国有房舍、银行药店加油站等资源。具体看，依托社区党群服务中心、闲置国有房舍等近420家，嵌入商圈、商业综合体等建有近210家，设在交通枢纽近75家，联合邮政、银行、药店、加油站等近65家，位于公园广场等近46家，其他场所近184家。人走到哪、驿站就建到哪，城市公共资源也随之被唤醒、重组、增效。

驿站还统一提供休息、充换电、如厕洗漱、饮水热饭、网络便民和停车六类服务，配齐座椅、空调、饮水机、微波炉、充电设备、应急药箱等生活设施。累了能歇脚、渴了能喝水、随时能充电，看似小事，却是户外劳动者最直接的获得感。

更值得关注的是运营机制。建设补助每站5万元、运营补助每站2万元，投入近7000万元撬动千家站点。实行站长负责制，由街道社区工作人员担任，开放时间与劳动者工作节奏同步；探索“市场+公益”模式，引入智能零售柜等商业服务；推行积分共治，引导外卖骑手参与社区巡查、安全隐患上报等日常治理……在共建共治中，驿站“活”了起来。

小小驿站，既是户外劳动者奔波途中的“暖心港湾”，也是基层治理的创新支点。从盘活存量资源到撬动多元力量，从单向供给服务到双向参与共治，湖南以民生实事为抓手，把细碎的关切落到街头巷尾。当更多骑手、快递员在驿站歇脚充电，又转身成为城市治理的“流动探头”，城市的善意便有了双向奔赴的回响，基层治理的“毛细血管”也愈发畅通有力。

长沙移动联动警方严打诈骗

9月以来协助查处涉诈窝点28处

长沙晚报10月19日讯（全媒体记者 贾凯清 通讯员 范孝春 范雪妮）记者19日获悉，连日来，针对冒充亲友问候、虚假礼券、刷单返利、虚假购物等高频诈骗套路，长沙移动反诈中心联合市、区两级公安机关反诈中心，持续强化监测预警，常态化做好反诈提醒与服务保障工作。

9月以来，长沙移动围绕可疑设备串码、异常号卡和短信群发等行为开展研判，累计协助查处涉诈窝点28处，缴获涉诈设备20余台。从研判情况来看，虚假网络投资理财类相对突出，冒充电商物流客服类、营销引流、短信代发等仍有发生。

受节假日影响，虚假投资理财和刷单返利类诈骗进入高发期。诈骗分子往往打着“股票内幕消息”“老师带单稳赚”“内部渠道打新”的旗号，把市民拉进所谓投资群，先晒盈利截图、再诱导下载仿冒APP，前期小额返利尝甜头，后期大额投入便无法提现。刷单诈骗同样换汤不换药：以“动动手指日赚百元”“点赞关注返佣金”为诱饵，先给几笔小额返现骗取信任，再以“连单任务”“操作失误需补单”为由不断要求转账，最后拉黑失联。

长沙移动提醒，当前诈骗话术更新较快，市民对“保本高息”“刷单返佣”“无抵押低息贷款”“客服主动退款”等说法要多留心；来路不明的电话、链接和转账要求，应做到不轻信、不点击、不汇款。办理贷款、退款、投资等业务，务必通过官方渠道核实。同时，电话卡、银行卡不能出租、出借、出售，网络上所谓“高价推广”“短信代发”兼职也要谨慎拒绝，避免被诈骗团伙利用。

长沙移动相关负责人表示，下一步，将继续与公安机关完善线索推送、联合研判和预警劝阻机制，扩大技术反诈覆盖面，提高对异常号码、可疑设备的发现和处置效率，以更紧密的警企协作守护群众财产安全。

