

中国当代公益先锋人物刘细谷：“自强是我的双臂”

咸宁日报全媒体记者 朱亚平 刘珊珊 马丽娅

不幸,激发了他奋进的能量;苦难,铸就了他自强的脊梁。在众人眼中,刘细谷是位自强不息的“无臂木匠”、“无臂电影放映员”、“无臂作者”、“无臂公益人”……1984年以来,他先后被授予“全国书香之家”、“全国残运会冠军”、“省劳模”等100多项荣誉称号。

9月2日,56岁的刘细谷从北京归来,他获评第五届“爱心传递奖”,被授予“中国当代公益先锋人物”称号。



① 50万字书写自强人生

9日5时,像往常一样,家住崇阳县天城镇制材厂小区的刘细谷早早便起床。他先用脚将衣服上的扣子扣好,再用脚、嘴配合将衣服往身上套,用脚挤牙膏、刷牙、洗脸,接下来是用脚洗米做早饭……20多分钟后,早饭做好了,忙碌了一早上的刘细谷坐回椅子上,双脚夹起勺子一边吃早餐一边在一堆纸上写着什么。

写字记录前一天的事,这是刘细谷46年来养成的一个生活习惯。

当普通人在为家人给少了零花钱、新买的手套不好看等小事而烦恼时,刘细谷却因为失去双臂而受尽了苦难。9岁那年,命运跟刘细谷开了一个天大的玩笑:一次意外让他失去了双臂,失去了上学的机会。面对不幸,刘细谷也曾极度悲伤,也曾情绪失控。在短暂的消沉失落过后,刘细谷开始在家里一边养病一边发愤图强,他不仅学会了用脚穿衣、吃饭、做饭、穿针引线,还会用脚翻书、游泳、挑担、扛树、干农活。

在刘细谷的家中,记者看到,为了方

便刘细谷取拿,家里的一切物件都放得很低,笔、纸、水杯等被放在客厅地板上的一个固定角落。刘细谷的脚腕上系着电话手表,小腿上布满伤痕,一双又粗又黑的大脚,没有一个像样的指甲,脚趾也完全变了形,上面布满了瘢痕和茧,但这双脚拿东西、写字都很灵活,打电话、打字都能应付自如。

对于残疾人士来说,生活能自理非不易,但只要一停下来,倔强的刘细谷便用脚练习毛笔字,他还学会了用脚放电影、操作电脑写文章……

翻开刘细谷用脚撰写出的厚厚的一堆稿纸,记者发现,不仅字迹清晰漂亮,旁边还有认真反复修改的痕迹。50多万字的《我用双脚写人生》的脚写稿,花了刘细谷10年时间,上面密密麻麻地记录着刘细谷平凡又不平凡的生活。

刘细谷告诉记者:“花那么长时间写这本书,就是希望自己用一种自强不息的精神,去激励其他残疾人士为幸福生活而顽强拼搏。”

③ 自筹30万元建起图书阅览室

小学三年级就辍学的刘细谷,不能去上学成了他的终生遗憾,而他对知识的渴望如饥似渴。在不断地看书、自学中,刘细谷找到了心之所向。刘细谷说:“书真的是有力量的,多看书真的能让人改变。”

1977年,刘细谷将自家的卧室改成了书屋,建立了该县第一个家庭文化室。他用捡破烂、做椅子攒的钱买来一些科普、致富方面的书籍,还添置了军棋、象棋、乒乓球、羽毛球等娱乐用品。这间小小的文化室,一下子让乌土山村热闹起来,村民们有事没事都爱聚在刘

细谷家里,听他讲书。

为了让乡邻们也能享受到阅读的快乐,2014年春,刘细谷筹资30多万元,在乌土山公路旁新建了一个300多平米的文化中心,新建了图书阅览室、体育活动室、休息室和文化广场,供村民们学习休闲。

为了将文化中心建得有模有样,两个多月时间,刘细谷用脚将1000多册破损的旧书籍修补装订好,并进行分类造册登记,自己动脚安装了乒乓球桌和体育健身器材……一年多时间后,刘细谷将原“细谷家庭文化室”更名为“崇阳县乌土山残疾人图书阅览室”。

1978年冬天的一个晚上,12时多,村庄笼罩在黑暗里,鸡鸣犬吠声也逐渐消失,看着家人都已进入梦乡,刘细谷悄悄披着衣服来到后院,在微弱的炉火旁,刘细谷站在一堆木料旁忙活起来。他正在学着用脚做椅子。

做椅子本身就是一项难度较高的技术活。铁锯很重,刘细谷的左脚踩在一块木料上,用右脚当成手,拇指叉夹住铁锯来回拉,将一根根划着记号的木头锯好。这期间,锯齿数次划破了他的脚趾,鲜血一次次从脚趾间流出。在刘细谷看来,这些都不算什么,给椅子打眼才是最大的难关。三斤多重的锤子拎起后,时常会砸得他另一只脚的脚趾头鲜血直

流,他总是一次次咬紧牙关坚持着。

“意外发生之初,母亲整天以泪洗面,她特别担心我,担心我这辈子都不能自给自足。但我不能让她担心,我要做一个有用的人,我要通过自己的努力,解决自己的吃饭问题。”刘细谷说。

为了不让母亲担心,一个个夜里,刘细谷摸索着做椅子的技术,2个多月后,当第一把成品椅放在家里堂屋时,母亲激动地抱着他哭成了泪人。

那之后,做椅子便成了刘细谷的一门脚艺。白天刘细谷在生产队里放牛,利用业余时间接单做椅子。几年间,100多张椅子被销往全县各地,这也让刘细谷看到了生活的希望。

④ 爱心涌向1000名困难残疾人士

“老伙计,你又来看我了。”在该县天城镇五里界村五保户汪海江的家门口,汪海江拉着刘细谷不放。汪海江的双腿早年因工伤致残,一家子都是老弱多病,没有任何经济来源。在谈到刘细谷多年给予的帮助时,汪海江感激不已。“不是刘细谷,我家早就没了。”

生活中的刘细谷不服输,文体活动中表现的也更加倔强。1984年,刘细谷参加全国第一届残运会获得1金3银,在省级残运会上先后获得15金、3银的好成绩;1989年,他荣获省劳模称号……

收获很多荣誉后,刘细谷成了村里的名人,这让他萌生了要为家乡残疾人做点事的想法。2010年4月,刘细谷发起成立了崇阳县残疾人志愿者协会,与50多名志愿者一起用爱温暖着该县1000多名困难残疾人家庭。

新冠肺炎疫情下,冒着被感染的危险,刘细谷步行20多里路到城北县医院

的药店,为多名残疾人买药,义务服务时长达180多个小时;在刘细谷的感召下,协会成立了一支志愿者特殊服务队,来到小区值守,为困难残疾人送医送药送物资;39名热心残疾人士捐出14200元;十多名残疾人志愿者为20多名残疾人服务500多人次……

“刘细谷这种自强不息的精神和扶残助残的大爱境界,值得我们学习。他的事迹已经被写入了崇阳县《疫情防控志》。”崇阳县残联理事长丁四海说。

夜以继日的忙碌,让刘细谷本就孱弱的身体雪上加霜。前不久,刘细谷被查出患有心脏病,医生下达了病危通知书,希望他尽快去医院进行心脏搭桥手术。但刘细谷放不下协会工作,他希望去治疗前能找到合适的接班人,等病好后再回协会搭把手。他说:“残疾人公益事业不能丢,只要没有最后倒下,就会坚持。”

舞韵瑜伽爱好者:赴一场心灵之约

咸宁日报全媒体记者 朱亚平



好的瑜伽服直奔瑜伽馆,自从瑜伽馆引进了舞韵瑜伽课,对自己的功底和身材不够自信的她也开始尝试了起来。

“一上舞韵瑜伽课我就上瘾了。从小心里就有个舞蹈梦,一边练瑜伽一边学跳舞真是件开心的事!我把我们的练习视频发到朋友圈里,大家都夸我跳得有模有样,羡慕不已。”周洁满脸洋溢着喜悦的笑容,现在的她变得越来越自信,不仅身体

越来越棒,身型和气质也都提升了不少。

“平时早八晚五的工作,忙碌的节奏,很少有时间锻炼身体。”刚刚加入队伍的舞韵瑜伽爱好者李婷介绍,“在自然的怀抱中,一边欣赏着风景,一边练习舞韵瑜伽。海阔天空,自由惬意,平时工作的烦恼和压力都会抛之脑后了。”

采访中,记者发现,这群由21位居民组成的舞韵瑜伽队伍,既有像周洁、李婷

这样的“新人”,也有不少坚持了数十年的“老人”。她们的年龄在20岁到65岁之间,来自于各行各业。

65岁的朱玉已经坚持练习瑜伽快10年时间了,去年开始接触舞韵瑜伽。她说:“无论春夏秋冬,我都会坚持每天去上瑜伽课。平时在瑜伽馆或者家里练习,周末碰上好天气,我们便会约上几个‘伽’人到山顶、到公园里,像这样来一场秀。舞韵瑜伽让我收获了友谊和快乐。”

“用心体会舞韵瑜伽的魅力,拥抱自然,让生活中的烦恼和压力飘散消失。”刘漾介绍,在户外练习瑜伽,闭上眼睛,呼吸清新空气,恬静的环境,周围山水相映,视野宽广,让练习效果加倍,每次教完一支舞韵作品,大家就自发组织一场户外表演拍摄,让大家的瑜伽生活变得丰富又精彩。

练习户外的舞韵瑜伽除了健身和愉悦心情以外,还可以拍出美的照片,在蓝天的映照下,一张一张瑜伽体式图让“仙女”们与大自然景合一,清新脱俗。



社区广角

无证驾车酿事故 男子找人去顶包

咸宁日报全媒体记者 葛利利 通讯员 陈莎莎

近日,市民小刘无证驾驶小车不慎造成了车辆相撞的交通事故,为了争取到保险赔付,小刘想了个“馊主意”,喊来了姐夫小徐“顶包”。结果,骗局还是被识破,小刘和姐夫小徐双双被拘。

小刘是咸安人,当天他驾驶一辆白色小轿外出办事,途经高桥镇一家公司门口实线便道超车时,与一市民驾驶的白色小车相撞,导致两车受损,对方受伤。车祸发生后,虽然车子有保险,足够赔付车子维修费用,但小刘清楚自己是无证驾驶,保险公司有理由拒赔。想到这里,小刘一下子慌了神,没过多久,他就想出了办法。

小刘想到了姐夫小徐,他有驾驶证,于是小刘打电话叫来了小徐。小徐到达现场后,小刘和他商量如何行事才能自圆其说。经过沟通后,小徐冒充驾驶员向保险公司报了案,并报了警。保险到场赔付了小刘修车款、对方修车款和医药费共计3万元。然而,咸安公安分局高桥派出所办案民警在询问过程中,发现了“猫腻”。

最终,民警经过多番调查,认定小徐有涉嫌骗保行为。民警将小徐传唤讯问,小徐承认了帮助小刘“顶包”一事。目前,小徐、小刘都被警方依法刑事拘留。

车库门口乱停车 贴上标签巧提醒

咸宁日报全媒体记者 朱亚平

“每次都把车停在车库的入口那里,这次终于有人忍不住出手了。”9日,家住书台街一小区的居民马女士发了个朋友圈吐槽说。

去年11月,马女士一家人从崇阳县搬进了这个小区居住。自小区解封后,每天必须要开车出门办事的她便发现,在小区车库的入口处经常能看到,拦路停着一辆黑色越野车。“每次都能遇到,看来是经常停这里的。”

该车主将车库入口当成停车位,这种随意乱停车的行为引起了很多居民的吐槽。在该小区业主微信群里,马女士也经常看到有人将这辆拦路车拍下来,隔空呼喊、寻找车主移车。

有一次,一位业主为躲避这辆拦路车,差点撞上别的车,随后他在微信群里吐槽了半天,也一直没有见到有人回应。

上周三,马女士又像往常一样,开车出门送孩子,老远便看到了那辆拦路车。开近一看发现,车子的车窗上被人贴上了一张标签纸,纸上用黑色的记号笔写道:“这里停的车主就是牛,全小区的司机为你点赞。”

“真是出了一口恶气啊。”马女士说,希望这位车主能真正意识到自己的问题,自觉维护公共场所秩序,不要再拦着车库口了。

沉迷游戏不学习 网瘾小伙悔不该

咸宁日报全媒体记者 陈希子

新学期开学,不少大学生都背着行囊回到了母校。但家住咸安三园社区的贺女士却高兴不起来,她的孩子是大三的学生,却因为沉迷网络,有几门功课不及格,回校要重修。

刚上大学时,贺女士的儿子小君还比较有自制力,学习也很用功,还竞选当上了班长。谁知到了大一下学期,小君买了一台笔记本电脑,聪明的他很快就掌握了一些网游技术,并很快被游戏里的虚拟世界所吸引。

“着魔了一样,开始疯狂玩网络游戏。”贺女士为此焦急不已。

上学期期末考试,小君好几门成绩不及格。后来因为疫情,大家都在家里上网课,他便一直拖着没有重修课程。9月份开学后,小君回忆那段不堪回首的经历,恨不得扇自己两耳光,“一晃就大三了,同学们都在努力,我却每天在混日子。”

“你还有时间补救,争取把学分都补回来。”小君的班主任和同学们纷纷鼓励他。小君决定静下心来,重新制定学习计划。为了戒掉网瘾,小君将电脑锁进了柜子里。

关爱老人送健康 免费体检暖人心

咸宁日报全媒体记者 焦皎

“有党和政府关心,我们老年人的生活本就越来越好,如今还能在社区参加免费体检,真是太好咯!”近日,家住桂花路社区的刘爹爹感叹道。

原来,为了社区广大老年人的身体健康,进一步提升老年人对自身健康的认知,提高健康水平,做到“早发现、早诊断、早治疗”,桂花路社区针对辖区内65岁以上的老年人开展了免费体检活动。

据了解,本次免费体检活动主要对辖区老人进行生活方式、健康状况评估、常规检查和健康指导,并建立健康档案。

刘爹爹介绍,体检项目包括血糖血脂、心电图、B超、肝肾、高血压、糖尿病患者一般常规性检查,他们只需要携带身份证即可参与此次免费体检活动。

“希望通过此次活动,让老年居民充分认识自身健康状况,提高自身健康重视程度,同时根据医生的建议树立健康的生活理念,提高生活质量。”该社区相关负责人表示。