

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，上面布满了癍茄和茧，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，生活能自理已非不易，但只要一闲下来，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，自己动手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”。



刘细谷(左四)在北京领奖

2 双脚制出100张椅子

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，拇指又夹住铁锯来回拉，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，一个不夜里，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，利用业余他接单做椅子。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



身处悠远的自由河岸，黄昏落日下，鸟语花香中，带上瑜伽垫，与大自然来一场心灵之约，是很多瑜伽爱好者们所向往的。

9月6日下午17时许，美如画的龙潭湿地公园迎来了一群“仙女”们：她们身着飘逸的瑜伽服，自带瑜伽垫，在悦耳的音乐声中，给居民们带来了一场不一样的视觉享受。

“好美啊，这是什么运动啊？”“我们可以参加嘛？”“要学多久，才能练得这么美呢？”现场，统一服饰、统一发型、统一动作的舞韵瑜伽队，让来此游玩的居民们眼前一亮。不少居民拿出手机拍下了照片，也有些居民趁着瑜伽爱好者们休息的时候，忍不住上前询问。

“我们在练舞韵瑜伽。舞韵瑜伽是在现代瑜伽体系的基础上，将更多的瑜伽体式 and 舞蹈元素进行揉和，是一种全新的瑜伽健身方式。”瑜伽老师刘漾介绍，在舞韵瑜伽练习的过程中，可以使人们深切的感受到生命的鲜活与灵动，提升练习者的气质、塑造形体、陶冶情操。

45岁的周洁是去年开始迷上舞韵瑜伽的。起初她在咸宁一瑜伽馆办了会员卡想锻炼身体，每天一下班她就带上备

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。

“上一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瑜伽快10年时间来，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，周围山水相绕，视野宽广，让练习效果加倍，每次教完一支舞蹈作品，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”们与大自然人景合一，清新脱俗。



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，途经高桥镇一公司门口实践便道超车时，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人口那里，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城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，隔空呼叫、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：“这里停车的车主就是牛，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 焦姣

“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，真是太好啦！”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针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。