

42.195公里！61岁高位截瘫的他坐着轮椅跑马拉松“破3”

在近日结束的西安马拉松比赛中，一位61岁的高位截瘫参赛者用双手推着轮椅以2小时56分28秒跑完全程，创造出个人最好成绩。他叫郭广东，已经瘫痪24年，20年前开始坐着轮椅“跑步”，2018年开始参加马拉松，而且不断跑出个人最好成绩。他还经常一个人开车在国内外自驾游，早在2006年就自驾去了欧洲，这些年来为“跑”马拉松，开报废了两台车，去了6次西藏。他告诉记者：“我这么多年总有一种想法，虽然高位截瘫了，但我很向往奔跑，很享受不断争取、不断努力的过程。”



郭广东在「跑」马拉松。

A 飞滑翔伞遭遇意外导致高位截瘫

郭广东是陕西西安人，今年61岁。2001年7月7日，他在飞滑翔伞时遭遇恶劣天气导致重伤，造成高位截瘫。

郭广东工作以后自己创业，每天非常忙碌，“早晨七八点钟出门，晚上10点才能回家，有时候出差也跟打仗一样，非常累。后来学了滑翔伞，每周都去飞，很有减压效果，但没想到遇到这样严重的事。”

高位截瘫不仅是只剩下半条命，还有普通人想象不出的困难。“首先是站不起来，很多事情自己都不能做；其次还有神经疼，因为神经断了以后，受伤处还是有反应的，给大脑反应出一种很严重的疼痛，让人痛不欲生；另外，还有大小便失禁、褥疮等问题，并发症也特别多。”2017年，他终于做了手术，解决了神经疼痛。但是，大小便失禁还是没办法，“最早的时候带尿袋，现在不带尿袋了，但有时候出门也挺难看的。”

这个意外不仅给郭广东的身体带来伤害，原来红红火火的事业也垮了，婚姻

随之破裂，致使他受到非常大的打击，得了抑郁症。“那时候整天睡不着觉，不敢待在房间里。最痛苦的时候，觉得一刻都不能忍受了，如果没有积极向上的心态，可能走不到今天。”

让郭广东走出这个困境的是跑步，“我之前热爱的爬山、打球之类的运动不能做了，就慢慢坐在轮椅上跑，起码出一身汗，能有个好身体。”从2004年开始，他坐在轮椅上用双手推着轮子跑，“一开始是在田径场上绕圈，后来就在早上5点多到路上跑，一般7点钟跑完，有时候再练一练力量。每天跑十几公里，就觉得一整天情绪都很好，要是遇到阴雨不能出门跑，情绪就很低落。”

起初他只是自己这样跑，2018年，有人劝他试试跑马拉松，“当时我没有信心，觉得可能不行，但是别人鼓励我试一试。第一次参加的是商洛马拉松，报了全马，心里想5小时能跑完就行。上了赛道之后，我还是不甘人后，最后成绩是3小时26分。”

B 摸索出轮椅跑马拉松的方法

跑完这场马拉松之后，郭广东有了信心。不过坐轮椅跑马拉松和健全人跑马拉松不一样，“健全人的马拉松有很多门道，什么配速、心率、呼吸、训练都能找到参考，极少有人坐着轮椅跑马拉松，很多都是完全靠自己摸索。”

因为手臂肌肉和腿部相比弱很多，42.195公里的赛程用手推着轮椅跑，比用双腿困难更多，对于腕关节、肘关节、肩关节等部位的考验尤其大。但随着参加的比赛越来越多，经验也越来越多，他慢慢知道心率过高或者特别累的时候怎样调整，跑完如何进行恢复，训练更加系统，成绩提高也比较快。

郭广东说，现在残疾人虽然可以参加比赛，但很多赛事还是把残疾人当弱者对待，出发的时候把残疾人放在最后。不少人认为残疾人的轮椅不安全，担心会跟人发生碰撞，“其实轮椅就是我们身体的一部分，我们可以很安全地操作。”

去年3月19日，郭广东参加重庆马拉松，跑出了2小时56分57秒的成绩。“赛前我告诉主办方我能破3，他们都不相信，总裁判长让我最后出发，我说我来参赛是要破3的，坚持从A区出发。我记得当时冲线以后，裁判长高兴地跑过来祝贺我安全完赛，说没想到我真的能跑这么快。”

去年参加重庆马拉松之后，他又参加了一次郑开马拉松，没想到手腕受了伤，休养了一段时间，今年4月份的时候参加了一场比赛，成绩不太好，又休养了几个月，6月份以后才康复，又练了几个月，在11月3日的西安马拉松再次刷新PB（个人最好成绩），最终成绩定格在2小时56分28秒。

郭广东说，很多人在残疾以后，不敢想这些事情，自己束缚住了自己。“我这么多年总有一种想法，虽然高位截瘫了，但我很向往奔跑，很享受不断争取、不断努力的这种过程。”

C 国内外自驾游开报废两台车

以前法规不允许双下肢残疾人开车，郭广东和很多病友一直呼吁开放。如果双下肢残疾人能开车，生活半径扩大，能做的事就会多很多。“后来西安市公安局破例给了一个临时驾照，我就开始一个人自驾。2006年我开车去过欧洲，当时从二连浩特出境，从蒙古横穿俄罗斯，经过白俄罗斯、波兰到德国，然后开车在欧洲走了十几个国家。”

欧洲自驾回来以后，他把那次自驾游的资料送给了张海迪大姐，经过多方面的努力，双下肢残疾人在2010年终于能够申请驾驶证。汽车对他帮助很大，“我自己摸索上下车，不需要人护理，只要有车，我可以走很远的路，尽量不麻烦别人。”

这些年来，郭广东自驾已经开报废了两台车，每台车都跑了30多万公里。他自驾去过6次西藏，还从樟木口岸自驾到尼泊尔玩了几天，并且穿过羌塘无人区去了新疆。

郭广东的自驾是和跑步锻炼联系在一起的，“自驾的时间少，跑步的时间多，比如到了西藏林芝，我就在那里待一个星期，每天都要跑十几公里。在拉萨也每天跑步，当地人可以说围着布达

拉宫转一圈，我就每天绕布达拉宫好几圈，一圈3公里多，而且速度很快。当地人都觉得很吃惊，出来给我喊加油。”

他还要继续参加马拉松比赛。“我觉得年龄不是问题，这么多年来，我的马拉松成绩还是一直往上走的。我记得在前几年参加完成都马拉松，收到一个邮件通知我是年龄段内世界排名第一，我也很吃惊。这个排名只看年龄和成绩，不看身体状况等条件，残疾人和健全人是在一起排的。”

虽然已经61岁，但他相信自己还可以不断刷新PB。“今年PB我没想到，赛前我总觉得状态还不是特别好，但是上了赛场以后，我的5公里、10公里半马、全马这些指标全部都是PB了，我就觉得年龄不是问题，只要你训练到位，都会不断往上走。我把力量再练一练，再提升一下耐力，距离再拉一拉，过几个月可能还会刷新PB。”

12月8日，郭广东将参加广州马拉松，只要赛道好，天气好，他觉得应该能破3。他还想在2025年再次自驾欧洲，“如果这次再去，就不像上一次那么仓促，打算慢慢走，仔细玩。”

据《扬子晚报》



郭广东开车自驾游