

# “90后”瘫痪女孩，9年时间挑战“不可能”

在红海湛蓝的海水  
中，孙晨璐在教练的陪伴  
下缓缓下潜，15米的深度，  
对常人而言已是一次  
充满挑战的探索，对这位  
颈椎损伤、一级残疾、生  
活完全无法自理的“90  
后”女孩来说，更显可贵。

“很多事情你想象中  
觉得不可能，必须迈出第  
一步，没有第一步就不会  
有后面。”潜完水后的孙  
晨璐难掩喜悦，这句话道  
出了她与命运顽强抗争  
的信念。从一场突如其来  
的车祸导致高位截瘫，  
到成为备受关注的时尚  
博主、乒乓球冠军，再到  
挑战红海潜水，孙晨璐用  
九年时间，在绝望中开辟  
出一条繁花似锦的人生  
道路。她用行动诠释着  
“世界上只有一种真正的  
英雄主义，那就是在认清  
生活的真相之后依然热  
爱生活”。



在社交平台分享康复日常。



孙晨璐在教练陪伴下潜水。



孙晨璐在社交平台分享潜水经历。

## 1 瘫痪女生挑战红海潜水

对于颈椎损伤、全身只有头、脖子和胳膊能控制的她来说，潜水远非普通的旅行体验。报名潜水前，孙晨璐一再询问潜水教练瘫痪的身体是否可以潜水，他们告诉她：“Everything is possible.”让她安心的是，对方告诉她“像我这种情况动不了瘫痪的，他们都带过好几个人，很有经验，让我不要担心”。

潜水当天，孙晨璐在教练的全程陪同下开启了深海之旅。与普通潜水者不同，她无需自己游动，教练会领着她身后的潜水服，带着她在水中前行。她告诉记者：“刚开始比较紧张，潜完以后觉得特别开心。”

对孙晨璐来说，人生从不止于潜水的深海探索，“上天入地”才是。电影《触不

可及》里，男主角纵身一跃的洒脱深深打动了她，也让她燃起了挑战滑翔伞的念头。此前在土耳其的体验，早已为她积攒了勇气，让她面对这次挑战时少了几分胆怯。2021年，在教练、工作人员与志愿者的协助下，她在洛阳顺利完成了这场高空冒险。当身体腾空、俯瞰大地的那一刻，她心中只剩最纯粹的感慨：活着真好。

这些经历让她更加坚信，身体的局限从来不该成为探索世界的阻碍。在她看来，这场潜水之旅与她过往挑战的滑翔伞、冲浪一样，都是对生命可能性的拓展。从高空到深海，从陆地到水中，孙晨璐用一次次尝试，打破了人们的刻板印象，证明了即使身处困境，也依然可以追逐心中热爱，拥抱广阔世界。

## 2 一场车祸改写人生轨迹

孙晨璐2010年考入上海对外经贸大学国际政治专业，求学期间从未停下探索的脚步。上学期间多次斩获奖学金，还获得了宝贵的国交交换学习机会。2014年，带着对学术的追求，她踏上前往英国的留学之路，攻读布里斯托大学研究生学位；2015年毕业归国后，顺利入职英国一家高级猎头公司上海分部，开启了白领生涯；2016年，为寻求更大突破，她跳槽至北京一家留学机构，一边高效完成工作，一边默默筹备加拿大读博事宜，彼时的她，对未来充满无限憧憬，满心期待着学术与人生的新征程。

正当孙晨璐在人生道路上稳步前行时，2017年的一场车祸，让这一切戛然而止——她在打车去首都机场的路上，遭遇了一场意外车祸。这场车祸带来的伤害远超想象，事故中的其他人都没有事，只有她颈椎受伤，2、4、5、6节颈椎爆裂骨折，伴随颈5脊髓损伤。三次进ICU、五次大小手术、脑袋被钻了4个

孔……在此期间，病危通知书和抢救从来没有停过。更沉重的折磨来自身体的束缚：一个十几斤重的外固定架，从她的脑袋一直连接到身体，将她的头部牢牢固定，长达半年的时间里，她连坐起来的动作都无法完成。

外伤痊愈后，更漫长的康复之路等待着她。两年时间里，从早到晚她每天像学生一样“上课”，上午8点到医院，下午5点针灸完回家。像上厕所、洗澡、睡觉、翻身、穿衣服全部都要有人陪伴，时至今日日常生活的吃喝拉撒、翻身洗澡，全靠父母24小时照料。“从受伤到现在都快10年了，爸爸妈妈一直跟我身边，退休后就全身心照顾我。”她坦言，自己是一级残疾，“完全没法自理，所有事情都要有人抱、有人帮”。

绝望时她也曾想过一了百了，彻底摆脱痛苦，可父母一句“没有你，我们也活不下去”，像重锤敲醒了她，让她攥住了活下去的勇气。

## 3 她用多种身份重塑自我

“只有接受了现实才能做出改变。如果一直纠结于过往，你永远都会深陷在阴暗的沼泽地。”接受命运的安排，并不意味着向苦难低头，孙晨璐用九年时间，在热爱中重建了属于自己的精彩人生。

2019年1月，她以“璐英流”为网名，发布了第一条短视频——在老师帮助下用弹力带做臂力训练。此后，她陆续分享自己的康复日常、旅行经历、美妆穿搭，她的视频真实而有力量。由于手指肌肉萎缩无法抓握，她只能通过把化妆刷夹在指缝关节处，再靠手腕的力量带动，过程中常常戳到眼睛，但她从未放弃。“我们需要的不仅仅是美丽，还有自信！”这是孙晨璐在社交平台写下的心声。车祸致瘫后，她始终坚持化妆，这份看似微小的坚持，却悄悄重塑了她的状态，不仅仅是外貌上的改变，更让她在化妆过程中享受到快乐。

她的坚持与乐观打动了无数网友，她的社交平台成了“解忧杂货铺”，无数网友在她的视频下留言，分享自己的经历，汲取前行的力量。乒乓球则成了她人生中的另一束光。2019年参加脊髓损伤生活重建训练营时，她与同伴一起学习打乒乓球，被教练选中跟队训练。作为残疾程度最严重的TT1级选手，她只能用弹力带

将球拍固定在手腕上，靠大臂力量带动挥拍。刻苦的训练换来了丰硕成果：2021年，她夺得全国第11届残运会乒乓球TT1女子团体和女子双打金牌；2024年，又在成都第10届残疾人运动会上斩获单打金牌。目前她也在备战今年的全国残运会。

旅行的热爱也从未熄灭。2019年，父母陪她完成了推迟两年的新加坡之旅。2024年，她坐着轮椅去了珠峰大本营，深入雅鲁藏布江峡谷，看到了南迦巴瓦雪山。2025年，她继续在路上，游历世界。为了出行，她要提前查机票、订酒店，确认无障碍设施，向航空公司预约机上轮椅，但这些麻烦从未阻挡她的脚步。

如今的孙晨璐，把日子过成了不服输的模样。每天两小时乒乓球是她的坚持，手握不住球拍，就用绑带牢牢固定；每周两次泳池时光是她的热爱，全身仅剩胳膊能动，却能驾驭仰泳与蛙泳，50米来回10圈、近两小时的畅游从不间断；运营账号时，手指无法灵活活动，她便靠着关节一点点敲击，文案、拍摄、剪辑全由自己一手包办……她用行动狠狠打破身体的局限，生动诠释：生命的宽度，从来都由自己定义。 据《扬子晚报》