

因车祸失去右臂右腿，跌宕人生一再转折 30岁小伙用健身“爆改”人生剧本



“我的人生已经到达最低谷了，不论怎么走，都是向上走。”

30岁的济南小伙刘大铭，八年前因车祸失去了右臂和右腿。暗淡无望的生活，曾让他放弃活着的信念。有6年的时间，他将自己关在家里，独自面对孤独和失落。2023年一次偶然的的机会，爱上健身的他走出家门，拿到“爆改”人生的剧本，开启新生活。



扫码看视频



健身中的刘大铭。

文/片 记者 张琪 冯沛然
实习生 周玉琪

一次“死亡”

2016年，刘大铭在骑摩托车时遭遇侧滑导致车祸，失去了部分记忆。在医院醒来时，他发现自己已经失去右臂，右腿也因为保命而不得不截掉。这时，他的体重仅有39公斤。

这场劫难，对于一位正值青年的小伙来说，无异于晴天霹雳。他久卧在床，浑浑噩噩地度过一天，生活变成了一种煎熬。

爷爷的离世，是对刘大铭脆弱心防的最后一击。得知他遭遇车祸重伤后，身患癌症的爷爷高烧不退，半年后离开了人世。“所有的事情都可以过去，除了这一件。它是我心中永远过不去的一道坎。”说到这里，刘大铭潸然泪下。

“我有过轻生的想法。”刘大铭曾经买过一瓶百草枯，但被母亲发现后扔掉了。担心刘大铭做傻事，母亲搬过来跟他一起住，直到他不再有轻生的念头。刘大铭说，“如果母亲没有帮我扔掉，

或许在某个不清醒的时刻，我会选择喝了它”。

父亲曾为刘大铭一夜白头。手术后的刘大铭留院观察，父亲承担起了照料他生活的责任。一次骑车为刘大铭送饭的途中，父亲不慎摔倒滑进了路边的草丛，他顾不上检查自己的伤口，爬起来继续赶路，生怕耽误了儿子下午的治疗。

如今，父亲剃掉了头发。回想起父亲为自己操劳的画面，刘大铭难以忘却，“是父亲让我看到了责任和担当，也让我明白一个男人应有的刚强”。

来自家人的爱与温暖，让这个坠入谷底的大男孩灰暗的生活，重新照进了阳光。

两次转折

刘大铭说，自己在车祸后的六年间都不愿意走出家门。他觉得这样的自己并不能被大家接受，担心遭到异议和嘲笑。他整日将自己闷在家里，过着单一又无趣的生活。

2018年底，刘大铭迎来了他人生中的第一次转折。

此时的他装上了假肢。他给

自己买了一副哑铃，想要变得强壮些。

他开始在家独自锻炼。最初，他只能举起7.5公斤的哑铃，而随着一次次对于重量和臂围的突破，让他在健身中汲取了力量。他开始迷恋这种突破自我的感觉，逐渐重拾了生活的信心。

失去了右臂和右腿的刘大铭，由于锻炼时长时间的单侧过度发力，引发了脊柱侧弯，医生曾警告他“不要再运动”，但他并未放弃。

因无法保持好身体的平衡，刘大铭多次受伤。最严重的一次，他狠狠地摔倒在地，摔伤了残肢。“那一刻，像是触电，感觉脑子和身体在过电流一样。”刘大铭回忆起之前的经历，表现得十分坦然，好像讲述的并不是自己的故事。

他说，自己始终有一种无所谓的心态，已经“死”过一次，经历过最坏的结果，这些又算什么呢？

刘大铭人生的第二次转折发生在2023年5月。

当时他受邀参加济南市残联举行的公益活动，在活动结束回家的途中，偶然走进了一间健

身房，由此开启生活的新阶段。

在健身房，刘大铭跟着专业的教练训练，同时为自己规划了规律的作息和缜密的健身计划。每天早上6点起床晚上9点睡觉，清晨醒来后会躺在床上进行一些简单的核心训练。每周有四天的时间，他会去健身房训练。

长期坚持下来，刘大铭的体重已从最初的39公斤，增重到如今的65公斤。“在他的辅助下，我现在可以单手举起50公斤的哑铃。”刘大铭骄傲地告诉记者。

在健身的过程中，刘大铭也结识了一位“搭子”，不仅在健身方面为他提供帮助，生活上也给予他无尽温暖，如同家人。

为人撑伞

在自己的视频账号中，刘大铭记录了自己的健身日常，受到了很多人的关注。面对纷繁杂乱的评论，刘大铭坦言会在意别人的看法，但不会被这些看法左右。他从积极正向的评论中获取力量和支持，而对于负面消极的言论，他选择看过后遗忘。“大家给了我正能量，我想把这种能量传递出去，而不是纠结于负面情绪。”

自己淋过雨，也想帮别人撑伞。刘大铭正在帮助一些有相似遭遇或者身处低谷的人，以自己的生命历程感染他们，带他们走出黑暗。

曾有一位乳腺癌患者联系到刘大铭，刘大铭通过分享经历，慢慢帮其解开心结，对方重新燃起生活的信心。他认为，帮助别人的过程很快乐，可以找到自己的价值。

如今在刘大铭心里，车祸不再是可怕的片段，反而是人生一段宝贵的经验。被问及现在的状态，是否达到理想状态时，他说，从来没有理想的状态，只是今天一定会比昨天强。

对于未来的规划，热衷于健身的刘大铭已有了目标，希望可以独立完成卧推50公斤。同时期许自己在变得足够强壮之后，可以去挑战更多的新事物。

“去爬泰山，爬长城，不断挑战自己的极限，让心境可以上升到新的高度，影响和帮助更多的人。”刘大铭说。

记者 于泊升

2月29日7时25分，济南市市中区104国道与党杨路路口，一位骑着电动车的行人被卷入私家车车底，危急时刻，路过此地的K86路公交车驾驶员冯刚和车上热心乘客合力抬车，成功将被困者救出。

冯刚告诉记者，29日一早，他驾驶公交车行驶至104国道与党杨路路口时，突然看到路口一辆私家车将一辆电动车撞倒，电动车驾驶人被卷入车底，“当时情况紧急，我赶紧停车，招呼车上乘客合力抬车，成功将被困者救出。”

监控显示，车上几名乘客跟随冯刚下车查看情况，并与已经聚集在车辆周围的市民一起抬车救人，但众人尝试后难以将私家车抬起。接着，冯刚又回到车上招呼更多的乘客下车帮忙。此时，其他路过市民也纷纷跑过来帮忙，众人喊着口号合力将车辆抬起，在大家的共同努力下，被困人员成功脱困。

看到私家车在溜车，冯刚立即打开车门，把私家车手刹刹好，防止再次溜车发生意外。冯刚观察到，受伤市民身体有几处擦伤，但意识还算清醒，整体状态良好。

“现场救人的场景让人感动。”参与抬车救人的乘客王先生说。

“当时除了救人的念头，脑子里什么都没想，救人人命比什么都重要。”事后，冯刚这样回答。

危急时刻，济南热心老师儿抬车救人

骑电动车的行人被卷入机动车底

3.1国际民防日

提高国防动员意识 增强国防动员能力

坚持平战结合、军民结合、寓军于民的方针
遵循统一领导、全民参与、长期准备、重点建设、统筹兼顾、有序高效的原则
支持国防动员，凝聚国防力量

济南市国防动员办公室

菏泽牡丹区中医医院开展 中医药知识健康讲座 暨义诊活动

通讯员 赵文雯

2月27日，菏泽牡丹区中医医院医护人员走进牡丹社区卫生服务中心养老康复中心，开展中医药知识健康讲座及现场义诊活动。副主任医师穆建民以《医学养生》为题，讲解了如何进行身体健康管理。医务人员为社区居民开展免费义诊，发放健康宣传手册。让群众体验到中医针灸治疗特色的同时，也为他们送去了更多专业的中医养生保健知识。医院将继续紧贴群众就近需求，将更多的健康服务送到群众“家门口”。

单县深化乡村生态振兴发展 促进农民增收

近年来，山东省单县多维度、多层次立体拓展人居环境综合整治的内涵外延，不断深化乡村生态振兴发展，推动乡村环境整体提质增效。

与产业发展相结合，探索人居环境整治和村集体增收双赢新模式，在路肩、坑塘、空闲宅基地和房前屋后栽植绿化树、莲藕、葡萄和油菜花，既美化村庄，又实现收益，达到生态效益和经济效益双赢，实现农村美、农业强、农民富。

单县东城街道充分发挥半城郊的区位优势，创新性探索“基地+合作社+农户”的苗圃产业发展模式，既促进了农民增收，又实现了“见缝插绿、应绿尽绿”的绿化效果。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
服务电话

济南新闻视频事业中心：85196729
汽车事业中心：85196533
房产事业中心：85193871
健康新闻事业中心：85193857
教育新闻事业部：85196867
财经新闻事业中心：85196318
产经新闻事业中心：85196807
风尚齐鲁事业部：85196380
文旅新闻事业中心：85196137
地方事业部：85196188
招聘、分类广告部：85196199
果然视频新闻中心：82625465
大数据中心：85196418
数字营销事业部：82625458
新媒体产品营销中心：82625456
战略合作事业中心：82625446
音频事业部：85193623
智库产品运营部：85196280
品牌运营中心：82625474
用户运营中心：85193700
齐鲁志愿服务中心：85193041