

特殊“跑者”罗耀华

坐在轮椅上“跑”马拉松 每周至少参加两次公益活动

东莞时报记者 尹金钟 通讯员 唐小宝

在东莞的微型马拉松爱好者中,塘厦横塘社区的罗耀华是一位特别的“轮椅跑者”。从去年开始,罗耀华已经参加过5次户外的“微马”轮椅跑运动,每次5公里左右。接下来他将挑战10公里乃至半马赛事,对此罗耀华信心满满。

记者了解到,罗耀华不仅是轮椅跑的爱好者,还是一个热心于公益事业的好心人。

9年如一日坚持运动

1978年,罗耀华出生于塘厦横塘社区。小时候的一次高烧不退,导致他患上小儿麻痹症,落下腿部残疾。然而,罗耀华并没有被打倒,他坚信通过自己的努力,一定会拥有精彩的人生。由于罗耀华性格随和,平易近人,身边人都亲昵地称呼他为“华记”,如今他是横塘社区残疾人协会副主席,致力于为更多残疾人提供服务。

2008年,由于长时间缺乏锻炼,罗耀华的身体出现不适,就医后被告知身体出现“三高”。出于健康考虑,罗耀华在医生的指导下开始了体育运动。渐渐地,他的身体恢复了健康,他也爱上了运动带来的轻松愉悦感。

9年来,他坚持每周运动,最喜欢的就是哑铃、单车和羽毛球,尤其是他坚持每周打一次羽毛球,每次坚持40—60分钟,锻炼自己的体能。

尽管出入不便,但罗耀华一直坚持用双腿行走,直到2011年,长期的行走给他的腿部带来疼痛与不适,罗耀华才买了第一台轮椅。

但后来他发现电动轮椅实在很方便,除了动动手指头,身体的其他部位都不需要运动。这让热爱运动的罗耀华感觉非常不适应,于是他买了一台普通轮椅,开始接触轮椅运动。



“轮椅跑者”罗耀华

通讯员 唐小宝 摄

计划挑战10公里

2015年,罗耀华受邀参加香港渣打马拉松,那是他第一次参加轮椅马拉松,看到其他轮椅跑友用专用的运动轮椅参赛,相比之下他用普通轮椅就十分吃力。

细心的罗耀华发现,这些跑友所展示的轮椅技巧在日常生活中非常实用,回莞后,罗耀华立刻购买运动轮椅,正式开始轮椅运动。

罗耀华告诉记者,从2016年开始,他已经参加过5次户外的轮椅“微马”,每次行程约5公里。

2016年12月,东莞微马轮椅运动队正式成立,目前已有队员10多名。罗耀华和队友们积极参加多个活动和赛事,包括参加2017年东莞市迎新环城跑等,积极走出和融入社会,用实际行动去鼓励更多残疾人,让他们能享受运动,锻炼身体,真正做到推动全民健身。同时,也希望通过这类活动,推动城市无障碍通道建设。

今年5月,罗耀华将参加在湖南长沙举行的马拉松比赛。罗耀华计划挑战10公里,对此他非常有信心。如今,他每周至少练习3次轮椅跑,每天还坚持骑车耐力练习和哑铃力量练习,同时坚持打羽毛球增强身体的协调性。他的目标是在今后的比赛中,能够完成半马的赛事。

坚持公益传递正能量

虽然行动不便,但罗耀华从小就自强自立。1997年,罗耀华中专毕业,在亲戚家学习管账和打理店铺,有所收获之后,他便开始自己创业。最开始,他开了一家餐厅,生意非常好。

自己的事业稳步提升,罗耀华心系更多的残疾人,希望通过更多渠道,提升残疾人的就业能力和技能,帮助残疾人就业创业。

除了关心残疾人就业问题之外,罗耀华还积极投身公益事业,尽自己的力量帮助更多人。2012年,一次偶然的的机会,罗耀华接触了回收旧衣物再捐赠的公益活动,他觉得能帮到别人非常开心。

此后,罗耀华每周都至少参加两次公益活动,他会去社区搜集旧衣物,送到樟木头的仓库,进行分类;参加环保志愿服务活动,为环保事业奉献自己的力量。同时,罗耀华每个月还会去一次残疾人康复中心进行志愿服务,陪学员们玩游戏、聊天,并为他们剪头发等。

5年来,罗耀华从来没有停止过参与公益活动,在他看来,这不仅仅是为社会做贡献,传递正能量,更希望通过自己的行为,带动更多残疾人融入社会。

