

“把我当普通人，就是最好的尊重”

曾高位截瘫的他，用骑行把人生拼凑完整

□记者 陈瑶 通讯员 施超颖

“打卡：舟山市公路骑行30.85公里，总时长1:39:48，平均速度18.5km/h……”点开普陀山游客服务中心工作人员王真发的朋友圈，定期会“刷新”他的骑行日常。

这是一位在普陀山游客服务中心年卡办理窗口工作了15年的“年卡老将”。当你看到他在朋友圈里发布的一条条骑行打卡时，一时间，很难将他与“高位截瘫”四个字联系在一起。更难想象，这位经常骑车穿越山海的中年男人，曾在二十多岁那年被命运一掌拍入深渊。从卧床不起到骑行追风，从伤心自闭到笑对众生，王真发用20多年时间把破碎的人生重新拼凑完整。



王真发和妻子骑行在路上

那个“鱼跃”改变了一切

2004年的夏天，普陀山百步沙。

大四放暑假回家的王真发和朋友们在沙滩上踢完球，满头大汗的他像往常一样朝着浅海鱼跃入水。这个从小玩到大的动作，他做过无数次。可那天，一个浪头突然打来，打乱了他的姿势，“一个猛子扎完，我发现我起不来了。”

朋友们起初以为他在玩憋气，等发现不对劲时，他已经溺水窒息。再醒来时，人在救护车上。

那一年，命运在王真发即将毕业、步入社会的时刻，按下了暂停键。

颈椎骨折，神经损伤，医生判定为高位截瘫。住院后，王真发说，那一个月神经损伤带来的剧痛，让他皮肤稍被触碰就疼痛难忍，全身肌肉像“一坨死肉”，毫无肌张力。一个月后出院时，王真发勉强能扶着墙站起来自己去上厕所，大多时间只能躺或半躺在床上。“我左半边身体运动神经受损严重，右边还可以。”王真发告诉记者，这还被医生称为“不幸中的万幸”。

从那时开始，他把自己关在家里，整整7年。

一年只出门一两趟，拒绝所有同学、朋友的探望。他沉浸在网络游戏里，用虚拟世界麻痹自己。大学学业被迫中断，曾经热爱的足球、游泳，都成了不敢触碰的回忆。

“那时候是有点自闭的。”他说，“心灰意冷了。”

一辆自行车撬开封闭世界

转机出现在2006年。在普陀山镇政府和市残联的资助下，王真发前往舟山中医院做康复治疗。

康复室里有一架骑行台，本是锻炼腿部肌肉的设备。王真发受伤后，平衡感极差，走路七歪八倒，却意外发现：双手握住自行车把手，他竟然能稳住平衡。

于是，他的康复医生施赟华把自己的女式自行车借给他，女式自行车横跨较低，只要调低坐垫，他就能顺利上车。王真发跨上去，几趟下来，竟然骑起来了。

有了这次经历，2010年时，王真发的朋友邀请他去店里帮忙看店。已经封闭在家多年的他，犹豫再三同意了。问题也随之而来，从家到店这段路怎么去？王真发想到可以骑自行车。他让外甥女坐在后座陪他练习，几趟下来，就能独自上路了。

顺利去上班后，他在这家店铺楼上，遇到了当时也在那上班的顾芳芳，两人相识相处后，顾芳芳成了他的妻子。

十五年窗口成就“年卡专家”

2011年3月，在普陀山游客服务中心的暖心安置下，他又有了新工作——在普陀山做年卡办理。这一坐，就是十五年。从家到单位一两公里的坡路，他骑着自行车，迎着海风，开始了全新的生活。

“您好，请问要办理年卡吗？身份证给我一下。”录入信息、核对照片、制卡发卡，如今，王真发办理年卡的一套流程已经掌握得行云流水。遇到老年人不会操作手机，他耐心指导；碰到外地游客咨询路线，他热情解答。

凭借大学计算机专业的功底，他很快精通业务。十五年过去，他成了单位里的“年卡专家”：内部培训找他，对接市民卡公司处理数据软件问题也找他。2020年左右，他成了业务骨干，新人都要向他请教。

“刚上班的时候挺稚嫩的。”他笑着说，“慢慢跟人打交道，阅历就越来越丰富了。”

从自卑封闭，到能从容应对各种游客；从害怕与人接触，到享受工作中的交流。这个方寸之间的窗口，成了他重新融入社会的桥梁。

车轮上的“追风者”

2013年，小学同学从温州回来，带来了外面的骑行文化，才让王真发开始对这项运动心动了。不过，那时候他看中一辆山地车要5000元，他舍不得。

王真发回忆，是顾芳芳偷偷把钱打给同学拜托其“代购”一辆自行车。“我还在犹豫的时候，她已经给我下定决心了。”

提车那天，夫妻俩都很开心。从此，王真发的工作之余，全部用来骑车。他会骑着车爬佛顶山，也会穿梭在普陀山的林荫小道上。

“我最喜欢爬坡的感觉。”他说，“哼哧哼哧爬上去，心肺被压榨过的那种畅快，就像登山运动员爬到山顶。”

2014年，他参加首届环舟山骑行大赛，100多公里，骑了8个多小时，“那一次完赛后，我激动得一晚上没睡着。”此后多年，王真发的家中挂了满墙的参赛奖牌，见证着他的车轮驶过舟山、绍兴、新昌……

2015年，在他的“忽悠”下，妻子也加入了骑行。顾芳芳好胜心强，“入坑”后很快成了舟山骑行圈的“女中豪杰”。夫妻俩一起训练、一起比赛，骑行成了他们最甜蜜的共同语言。就在5月17日，顾芳芳还去参加了2026第六届环舟山自行车骑行大会。

骑行让身体开始复苏

王真发的自行车，是根据他的身体结构改装过的。弯把换成直把，变速器、链条、飞轮、刹车，全部按需更换。阳台上挂满工具，他现在能自己拆装、保养、组装整车。

“原车买来只是个框架。”他说，“要改成适合自己的。”

他保持着规律的训练：两天一练或一天一练。他也受过伤：韧带拉伤、肋骨摔伤、膝关节内侧副韧带损伤。甚至，有段时间他想“躺平”，“半年没怎么骑车，有一天我发现蹲下去后，很难自己站起来了。”他这才惊觉骑行对他的重要性。

“这个东西不能不练。”骑行带给他的，不只是奖牌和风景，更是身体的复苏。

刚上班时，他走几百米就气喘吁吁，一年还要摔几跤，鞋子半年磨破一双。如今，他能徒步三四公里山路，走路稳当多了，精气神焕然一新。去年，即使走路依旧一瘸一拐，他也能带着妻子和女儿偶尔去徒步。

“我反而要找不平的山路。”他说，“因为不平的地方，平衡能力要去控制，能锻炼到平时不用的肌肉。”

他还考了C2驾照。从曾经走几步都困难，到如今骑车、开车、爬山，王真发用行动证明：身体的极限可以被打破，只要你不放弃。

前方是人生的无限可能

“残疾人更希望得到的是，你把我当作普通人，芸芸众生中的一位。”这是王真发的心里话。现在，同事们找他帮忙、朋友跟他聊天，常常意识不到他是残疾人。

“身体上的损伤是永远在的，不可逆，就看心态怎么样。”王真发说，“今天这个东西我搬不动，就用车装；灯泡我换不了，就雇人。”

如今的他，工作稳定，家庭幸福。妻子热爱骑行，女儿活泼可爱。上班坚守岗位，下班骑行追风，闲暇时研究AI技术，关注新鲜事物。

“现在就是上班、骑车、种花、养鱼。”45岁的他笑着说，“进入退休生活了。”

王真发用一辆自行车，碾过了人生的苦难，前方是山海的辽阔，是人生的无限可能。

照片由受访者提供



夫妻俩互相扶持



挂满墙的骑行参赛奖牌