

# 用自身经历激励别人 “无腿勇士”陈州—— 心有丘壑 高山可期

## 民生头条

□ 见习记者 汪飞龙 文/图

他没有双腿，却登上了五岳之巅……

他曾经四处流浪乞讨，如今站在舞台上，成为千万人心中的光……

他是被人誉为“无腿勇士”的陈州。近日，陈州受邀来到安庆作了一场励志演讲。

“陈州的故事，太感人了，也很励志，我们邀请陈州来到安庆，就是想通过他的励志故事，激励员工不惧困难，勇攀高峰，遇见更好的自己，同时懂得感恩和回馈社会。”安庆麦田美学空间负责人秦向东说。

1983年，陈州出生在山东临沂兰陵县一个农民家庭。6岁那年，父亲输光了家产，母亲选择离开。11岁，他离家出走，带着爷爷教的快板，靠乞讨为生。13岁那年，陈州意外失去了双腿。

“我找不到任何理由活下去。”陈州说，不愿拖累家人，他独自去了济南，成了一个乞讨者。要不到吃的，就去翻垃圾桶。“靠自己，才有尊严。”乞讨中，陈州骨子里的傲气告诉自己，不能就此沉沦。他收起乞讨的营生，找木匠做了一副木盒子，用手撑着身体，开始卖报、擦鞋、卖杂货。“我要像一个真正的人那样活着。”陈州告诉记者。

一次偶然的机会，陈州接触到了靠街头唱歌营生的残疾人团队，爱唱歌的他主动申请加入这个团队，成了一名流浪歌手，跑遍20多个省份，开了300多场街



▲“无腿勇士”陈州在安庆作励志演讲。

头演唱会。更幸运的是，他遇到了自己的“女神”喻蕾——陪他唱歌、流浪，给了他一个家，还有一双儿女。“没有她，就没有今天的我。”陈州说这话时，满眼感恩。

“有了爱，即使没有腿，我也要让自己站起来，站得更高。”为了给妻子一个独一无二的婚礼，陈州决心用双手登上五岳，他说，“爬上山巅的那一刻，我才不会仰视他人，站到高处，我的人生活起来了。”

说易做难，攀登泰山时，陈州用双手撑着身体，一级一级台阶往上爬。历经十几个小时，手上磨出无数血泡，他终于站在了泰山之巅。

“山高人为峰。”那一刻，他哭了。从此，泰山、衡山、嵩山、恒山、华山——五岳被他用双手一一征服，被称为“全球双手登五岳第一人”。“我曾经也来爬过天柱山，安庆天柱山真的很美。”陈州告诉记者，安庆他来过多次，这里的风景和人文也给他留下了深刻的印象。

2007年，朋友请他给“问

题少年”做演讲。他发现，自己的经历竟然能鼓舞别人。从此，他站上了《超级演说家》《开讲啦》等更大的舞台，累计演讲超过3000场，影响数百万观众。中央电视台连续20次报道了他的故事。“能够激励到别人，让更多的人遇见更好的自己，我感到这很有意义。”陈州说。

2008年汶川地震，他拿出大部分积蓄购买物资，奔赴灾区。“我的生命就是很多好心的叔叔阿姨、大伯大婶救过来的，我的幸福也得益于很多好心人的帮助，那我就感恩，为社会贡献自己的绵薄之力。”陈州说，他把收入的40%用于公益，资助贫困学生、救助残疾少年。作为临沂市政协委员，他提交无障碍环境提案，创建残疾人电商直播基地，帮助更多残疾人就业。

如今，他通过短视频继续传递着那份永不熄灭的生命之火。在安庆的演讲台上，陈州说：“我曾经是个乞丐，但现在，我是一个有价值的人。”

## 本周依旧阴雨“控场”

气温变化幅度不大

本报讯(全媒体记者 程呈) 崭新的三月已经到来，随着农历新年的氛围逐渐远去，市民们的生活节奏也回归正轨。然而，天气似乎想在季节交替的舞台上多“酝酿”一会儿情绪，2月底的阴雨天气将延续。

据安庆市气象台预计，3月5日之前，我市依旧会被阴雨天“包围”。受一股弱冷空气影响，今日我市偏北风力明显增强，偏北风力增强至3~4级、阵风6~7级。

在冷空气和雨水的双重打压下，5日前气温变化幅度不大，回升乏力，最高气温维持在15℃以下，体感湿冷。虽已是三月，但“春捂”不可忘，尤其是早晚时段，市民外出需注意保暖，携带好雨具，谨防感冒。

这漫长的阴雨天气何时是个头？好消息是转折点已清晰可见，持续多日的阴雨天气将告一段落。6日至10日，全市天气将以多云为主，久违的阳光有望重返宣城。

届时，气温也将开启明显的回升通道，最高气温逐渐攀升，体感舒适度将大大提升。从整个3月上旬来看，全市平均气温较常年同期偏高1~3℃，春天的气息也将越来越浓。

明天起进入“数九寒天”中的“九九”。古语云“九九加一九，耕牛遍地走”，这意味着一年中最寒冷的冬天即将走到尽头。虽然体感上仍带有冬日的清冷，但春姑娘的脚步已越来越近，仿佛就在不远处招手。

展望整个春季(3月至5月)，安庆的气候趋势也呈现出“整体偏暖、降水不均”的特点。预计期间我市东部沿江地区降水量较常年同期偏少3成左右，其他地区降水量则偏少1成左右。气温方面，全市平均气温较常年偏高0.5~1℃，但气温变化幅度较大，初春时节冷暖空气拉锯频繁，仍需警惕“倒春寒”的出现。

## 元宵节文旅活动精彩纷呈

本报讯(全媒体记者 徐志远) 元宵节将至，安庆各地以非遗展演、民俗花灯、猜灯谜为亮点，融合天文科普推出系列特色活动，让市民和游客在烟火气与科技感中感受团圆氛围。

今年元宵节恰逢月全食天象，难得一见的“红月亮”为传统佳节增添浪漫色彩。安庆科技馆将开展“科普闹元宵 乐游科技馆”主题活动，以科普为核心、趣味为导向，推

出非遗鱼灯制作、四足机器人表演、探秘月相变化等项目，让亲子家庭在动手实践中学习科学知识。

在安庆古城、人民路商圈等地，元宵灯会、猜灯谜、汉服提灯巡游成为节日主角。舞龙舞狮、非遗展演、黄梅戏小段等特色活动轮番上演，市民还可现场体验制作汤圆，沉浸式感受传统民俗。与此同时，众多商家同步推出元宵主题文创产品与特色小吃，为街巷增添浓

郁节日气息。

周边景区同样年味不减。天柱山、五千年文博园、花亭湖等景点围绕元宵祈福、猜灯谜、非遗体验、黄梅戏展演等内容，推出系列惠民活动，吸引周边游客踏青赏灯、欢度佳节，持续拉动文旅消费升温。

一轮圆月照宣城，万家灯火闹元宵。丰富多彩的文旅活动既传承了非遗文化，也展现出宜城的生机与活力。



近日安庆天气情况：

今日，小雨转阴，5~11℃；明日，多云转阴，5~12℃。