



30多年前，作家余华和朋友拉着史铁生去踢足球，让坐在轮椅上的史铁生当守门员。那场球赛，如今成为活跃于互联网上的一段温暖故事，它关乎友谊，更关乎如何以最朴素的方式，让一个被禁锢的身体重新回到集体中。

30多年后，类似的温暖故事在网络时代获得了回响。一位同样无法行走的青年，将他和朋友所做之事记录在视频里：他坐着轮椅，和朋友们一起爬树、体验狗拉车、打篮球、骑马……还像当年的史铁生一样，坐在轮椅上当足球赛守门员。这些片段，鲜有励志的叙事，但触动了无数网友。

这个青年的网名叫马尚在，是成都信息工程大学大一学生，也是自媒体博主。流量之外，他的镜头记录下了一种可能：即使身体的困境未曾消失，但在友谊的托举与个人的勇气之下，轮椅上的方寸之地，也能抵达生活的广阔与丰盈。

1 「我是个瘸子，一个职业病人」

“我今年20岁，来自宁夏，是一个瘸子，一个职业病人。”面对记者，马尚在这样介绍自己。“瘸子”，是他略带自嘲的口头禅；“职业病人”，则是他至今仍在作答的一份人生试卷。

因先天性脊柱狭窄导致下肢瘫痪，马尚在的童年时光大多在辗转求医中度过。从他记事起，父母便带着他奔波于兰州、西安、北京等地的医院。“身边总是围绕着手术台、白大褂和望不到头的康复训练，感到特别乏味。”马尚在回忆道，当看到同龄人早已背上书包走进校园时，他心里充满了羡慕。

命运的第一次“破壁”发生在马尚在8岁那年。当时他正在北京求医，认识了一位叫文军的叔叔——这位与他父亲年纪相仿、同样依靠轮椅生活的人，创建了北京“截瘫者之家”，倡导以残助残。

文军叔叔一直鼓励马尚在要积极面对生活，并教会他如何更好地使用轮椅，还带他去观看了一场轮椅极限运动员的表演。“我看到那人坐着轮椅从特别高的坡上冲下来，在空中旋转几圈后稳稳落地，我才知道原来轮椅还能这么玩。”那一刻，马尚在意识到，轮椅不是束缚自己的工具，同样充满了无限可能。“我也可以和大家打成一片，融入社会。”这个念头开始在马尚在心中生根。

9岁时，在家人都已接受他无法再站立的事实后，马尚在回到老家宁夏读小学，插班读三年级。“就算站不起来，我们也能把路走好。”开学第一天，家人为了锻炼他，只送他到校门口。当马尚在独自摇着轮椅进入校园，被好奇的同学们围住时，他感到一种被接纳的欣喜，“当时我很开心，感觉自己被注意到了，跟同学打成一片的感觉特别好。”



马尚在第一次体验骑马。受访者供图



马尚在将球扑出的一瞬间。视频截图



马尚在投篮。马晓玉 摄

撕去励志标签，为「普通」欢呼 轮椅青年当足球守门员：

▼ 记者 杨旭斌 马晓玉
华西都市报·封面新闻

2 「大家看你，不是歧视是佩服」

起初，格外的关照让马尚在感到温暖，但随着自我意识的成长，过度的帮助有时会带给他一定的心理负担。马尚在说：“那时的我，一度害怕街上那些不经意间多停留的目光，无论是好奇、关心还是别的什么，都会让我不舒服，怕被瞧不起。”

好在，马尚在并非独自面对这一切，来自周围的力量稳稳地接住了他。马尚在有一群好朋友，他们从不把马尚在当“特殊存在”，带着他去玩游戏、唱歌、打台球，还拉他去听演唱会。有时，马尚在因为害怕别人异样的目光而不敢出门，他们就直接跑到家里“堵”他，把他抬出门，并告诉马尚在：“怕什么？大家看你，不是歧视，是佩服你。”

有一次，同学背马尚在出门时，不慎摔下楼梯，却把他紧紧护在怀里；朋友带他去爬山，遇到台阶，一个背他，一个抬轮椅；与朋友们同行，每当遇到无法通行的路

段，他们就不声不响地帮他抬起轮椅……马尚在说，“这些友谊，是我人生中最宝贵的财富之一。”

家人的爱则是一种“有支持而不越界”的智慧：既培养他独立生活能力，又在他有需求时永远在场。小学时，马尚在因胳膊力量弱，几次在学校来不及上厕所弄脏裤子，“每次打电话，父母总会第一时间赶到，从来不责备一句。”马尚在回忆道。父亲的话成为他内心的基石：“不要害怕，这没什么，我们都能慢慢克服。家永远是你的后盾，想做什么就大胆去做。”

在家人的支持下，马尚在一人去旅行，独自坐着轮椅去了成都、重庆。“那是我第一次真切感受到，自己真的可以走出去看世界。”他还爱上了运动和健身，“动起来，可以让我感受到一种真正的活着的自由。”马尚在说，正是这些具体而细微的支撑，让他逐渐将轮椅从一种“特殊”，摇成了驶向生活深处的“平常”。

3 别把他当人，往死里踢——

2025年，马尚在考入成都信息工程大学，开启了人生的新篇章。

崭新的大学生活里，马尚在将更多精力投入于运营自己的自媒体账号。他做自媒体的初衷，源于童年时带他看轮椅表演的文军叔叔。马尚在初三那年，文军叔叔意外坠亡，这件事深深刺痛了他，他想延续文军叔叔“让社会真正看见残疾人”的梦想。

“刚开始，我更喜欢拍一些自己的生活，总会很刻意地去营造励志的主题，就是大家口中所说的‘身残志坚’的内容。”马尚在坦言，之前的创作更像在完成一道命题作文，“而现在，我更喜欢拍一些搞笑的段子，一些挑战。”

这个转变，离不开另一个网名叫良田的自媒体博主。2025年11月，良田联系到马尚在，问他：“你有没有一直想做却没做的事？”马尚在想了一会儿，回答是骑马。于是，在云南丽江，马尚在第一次感受到马背上的自由。良田与马尚在，还在足球场“复刻”了余华、史铁生那场著名的足球赛——让马尚在当守门员。

起初，同学们都“脚下留情”，将球轻轻踢向马尚在。良田见状，朝场上喊道：“别把他当人，往死里踢。”这句看似粗粝的玩笑，卸下了大家心里的“负担”，开始认真射门。“当大家把我当正常人对待时，我才真的感觉好玩。”马尚在也彻底投入，一次次用双臂的力量将自己从轮椅上“抛”出去扑救，又一次次侧翻在地。他爬起来，自己翻上轮椅，目光紧紧追着下一颗球。不知失败了多少次后，他终于判断对了方向，奋力一扑，将球挡在了球门外。瞬间，全场沸腾，所有人大呼着冲向他，将他连人带轮椅一起举起。

良田还带着马尚在去打篮球、体验狗拉车、拍搞笑的段子……这些视频在平台上收获了不小的流量。但对马尚在而言，比流量更重要的，是视频背后“被当作正常人对待”的体验。他珍视这种毫无负担的嬉笑怒骂，胜过任何刻意的赞美。

巨大的关注随之而来，马尚在也开始了更深的思考，“积极向上是每个人都该追求的，作为残疾人，我不仅应该展现身残志坚的一面，更应该展现普通人应有的喜怒哀乐。”于是他主动撕去外界赋予的“励志”标签，让自己的账号内容转向抽象、搞笑，分享普通青年的日常趣事。他说，搞笑片段带来的欢乐，与励志故事带来的感动同等重要，甚至更真实。

4 初心尚在，热爱尚在——

对马尚在而言，流量并非终点，而是通往更多可能性的起点。他将“马尚在”这个网名，诠释为“依然在此”的生命状态——初心尚在，热爱尚在。

基于这份“尚在”的坚持，马尚在未来的蓝图清晰而坚实，首要的是认真经营账号，产出更多有趣、有意义的内容。“等有能力了，去帮助更多像我一样的人，让大家真正了解残疾人群体。”此外，他渴望在生活中不断拓宽边界，去挑战那些未曾做过的事，比如潜水、打网球，还有爬山。

“我还没有真正去爬过山。”马尚在说着，眼里闪着光，“我想坐着轮椅，靠自己双手去爬一座山。尽管那肯定挺费劲的。”