



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盛。

“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,所有人欢呼着冲向他,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少的流量。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,他渴望在生活上不断拓宽边界,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。”