



我正

不负此生



独脚潘 晨练。

我不是35周岁，我是新生儿

1980年，潘俊帆出生于温岭市温峤镇。大学毕业后，他留在上海打拼，创办了公司。

2015年3月，春节刚过，在老家过完年后，潘俊帆回到上海。当时，公司里有一大堆事要处理，他每天带着员工四处奔波，几乎没有睡眠时间，身体已是疲惫不堪。

3月18日，长期的疲于奔命，最终酿成了惨剧。当天凌晨，潘俊帆驾车带着员工外出，去合作伙伴处开会。经过上海奉贤时，由于疲劳驾驶，他的车子不慎撞上旁边的中栏。

也不知道过了多久，我才慢慢清醒，发现自己躺在车内，右腿已不见了踪影，右腿膝盖处血肉模糊，残肢上面像鲜血一样冒着鲜血。在寒冬里往外冒着肉眼可见的热气。饶是如此，他咬牙联系合作伙伴和公司同事，安顿好所有事宜，才拨打了120求救。

车祸截肢后，潘俊帆主动和妻子提了离婚，事业没了，家庭散了，身体也残缺了，周围很多人都觉得，仿佛这是我的世界末日。

躺在病床上的几个月时间，实际上是我学习的过程，让我对车祸截肢有一个整体的认知，让我知道它是怎么一回事，我应该去做什么让自己逐渐恢复。

学到的知识并不能减轻痛苦，但潘俊帆却在这份痛苦中，尝到了一丝幸福。迈出第一步的那刻，我疼得龇牙咧嘴，但夹杂在里面的，还有另外一种感觉——我重生了。

为了庆祝这场重生，他给自己买了一个奶嘴，将网名改为“独脚潘”。

我告诉自己，我不是一个35周岁的中年男子，我是1岁的“独脚潘”，像是一个新生儿，刚刚开始学习走路。

爸爸是变形金刚，什么都可以

遭逢车祸截肢后，如何去坦然面对4岁的儿子，对独脚潘来说，是一件非常困难的事情。

儿子看到我车祸截肢后的惨状，十分害怕，甚至不敢靠近，也不敢和我说话。对于这段经历，独脚

潘至今记忆犹新，我想替他挡下那些令他害怕的事情，但是恰恰他最害怕的就是我，所以那段时间我想安慰但不知如何去安慰。为了这件事情，我纠结了很久。

直到有一天，独脚潘看到儿子正在电视上看变形金刚，他喜欢机器人，喜欢变形金刚这种科技炫酷的东西，联想到我一个星期后要去装假肢，于是计上心头，跟他说了一个善意的谎言。

我说爸爸一个星期后要去装一只机器人的脚，就像变形金刚一样。他一听可开心了，直说你赶快去装。

他好像一下子就从他的世界理解了我：我爸爸前面那么痛，原来是为了装一只我喜欢的变形金刚的脚。

他跟同学去吹牛，我爸爸有一只机器人的脚，你爸爸有吗？很骄傲，很自豪。

但在开心之余，独脚潘也心有隐忧，那段时间，他刚穿上假肢，走路都成问题，更别提变形金刚了。但儿子把一切都当真了，如果没能实现他的愿望，是否会戳破儿子的童话世界？

为人父母，我得去学习，得让自己变得更好，所以我更加专注地训练。

去参加戈壁108公里挑战赛，是因为浙江老乡的邀请，也是因为要变成儿子口中的“变形金刚”。

在我四肢健全的时候，我其实是不爱运动的，因为那个时候总觉得我能跑能跳的，想运动随时都可以。人往往在拥有的时候是不太珍惜的，一旦失去却追悔莫及。

打定主意后，独脚潘就开始查戈壁徒步到底是怎么样一回事。尽管经验为零，但看到徒步场景的照片和视频时，他仍被深深打动了，那时候我躺在床上，看着别人在我从没有到过的地方，4天徒步108公里，我内心涌起无比的渴望：我是不是也能去？我这一生，是不是还有这样的机会？

然而，现实的种种，让家人都持反对态度，唯一支持他的，只有儿子。

他觉得爸爸是变形金刚，什么都可以。正是这份支持，让他充满了动力。

就是爬，我也想爬到终点。

重生后，开启开挂人生

2016年5月，在截肢一年后，独脚潘第一次踏上了大漠戈壁，参加108公里挑战赛。

当时，主办方出于健康和考虑，告知他沿路会有收容车保障安全。他们希望我每天稍微走一段，就上保障车休养，不过我压根没考虑。

第一天是体验日，潘俊帆经过了雅丹地貌，从没有感受过一望无际的戈壁，当时内心沸腾无比，一整天我都在放肆地快速行走和奔跑。

本以为会累得不成样子，可跑到终点时，他喜出望外地发现，他的体能应付一天的赛事完全没有问题。然而，第二天凌晨，意外还是发生了。凌晨3点，下起了沙尘暴和暴雨，一直持续到早上7点多。醒来时，潘俊帆的右腿肿得不成样子，甚至完全无法塞到假肢中去。

大家都已出发，潘俊帆看在眼里，急在心里。他狠下心，强咬着毛巾，将腿生生塞进了假肢中，使得老伤口的软组织全部挫伤。饶是如此，他还是强忍着伤痛，撑过了第二天、第三天、第四天。

就在坚定信念和巨大痛苦之间，潘俊帆一路走到了终点。

而他，就此成为史上第一位在赛程规定时间内完成108公里戈壁穿越的截肢者。

之后两年，独脚潘的人生仿佛开了挂，参加铁人三项，成为首位参赛的腿部截肢中国人。他参加极限越野，创造513公里腿部截肢者越野世界纪录。

从车祸截肢到轮椅到站立到行走，再到奔跑，他仅仅用了6个月的时间，从一个从不锻炼的柔弱书生，变成健硕的运动达人，他的生命在截肢后浴火重生了。

亚残运会上那那三分钟，我从来没有把它看成一个表演节目，它本身就契合了我和王广玉君的故事，是我们真实呈现出来的经历和状态。因此，我把它看成是一种生命状态的呈现。

爱不是怜悯，是双向奔赴

和梓瑶的相识，也是在戈壁赛事上。说起自己的感情经历，独脚潘有些羞涩，有一年，我自己办了一届戈壁赛事，她作为队员前来报名。

在一众参赛选手中，徐梓瑶显得有些出众，现场基本都是企业家，就她一个是在读大学生。因为她年纪小，我肯定会对她多关注一点。

第二天，徐梓瑶就因为经验不足中暑了，我当时特别担心她，一直在终点前等她。看到她后，我们欢呼雀跃，很开心地拥抱，然后携手冲线。

这是我们的开始。爱情说不好，有时候就是一见钟情，是发自内心的吸引，没有理由可以去解释。

就比如我很好的朋友廖智，在汶川地震中失去了双腿。她和Charles相识后，也是命运的缘分促使他们最终走到了一起。

说到这里，独脚潘心有所悟一般，突然说道：我们相爱的过程，不是出于怜悯，而是双向奔赴，彼此互相欣赏，互相珍惜。

没有条件，义无反顾，奋不顾身。

就比如我和瑶瑶在一起，她承受了巨大的家庭压力。但她是如此奋不顾身，很多事情都没有让我去承担，都是她自己解决的。

独脚潘说，直到今年结婚前，终于被对方家庭接受了，我内心十分感恩。

这是我的另外一段重生。

我们每个人都是生命的总导演

走在路上，独脚潘从不会隐藏假肢，我觉得，它本身就是我真实的一部分。

但在遭遇重大变故后，并非人人都能成为“独脚潘”。

中国有8000多万残障人士。很多人总会刻意去隐藏自己的假肢，摆脱不了自己的心理阴影。

如何用自己的经历去帮助更多人，成了独脚潘思考最多的问题。为此，他四处奔走，讲自己的人生经历，讲康复知识，一年到头，只有一半时间在家，其余大半时间，不是在参加比赛，就是在讲课。

第一步，从心理建设上去帮助他们，最基础的是接纳自己真实的情况，你只有认可自己了，接纳自己了，才会爱自己。

第二步，是从身体上帮到他们。中国有200多万的截肢者，我当时写了一部截肢康复宝典，讲了自己是如何在截肢后康复的，怎么恢复行动能力，如何适应假肢，希望他们能从中学到一些真实的经验。

独脚潘还和王广玉君成立了中国假肢超级用户俱乐部，就是鼓舞我们的朋友，勇敢地露出假肢。

只要这个精神面貌开启了，美好生活可能就不远了。

通过一个人去影响一小群人，再以一小群人去影响更多人，这就是我希望自己能够提供的价值。

玉龙雪山脚下，此刻阳光正透过绿叶，点亮阴霾处。

如果人生是一场长达百年的电影，那么我们每个人都是生命的总导演。今年，独脚潘8岁，当电影结束的时候，我要问心无愧地说：我“独脚潘”，不负此生。

记者 张洋 潘国志 丁晶晶 姜一平 陈罗斌 文/图

秋冬之际的丽江，清晨寒风刺骨。沿着文笔公园漫长的健身步道，潘俊帆一路矫健，向玉龙雪山奔跑而去。

跑至半途，阳光从山坡爬起，由玉龙雪山方向，向他身后渐次涂抹大地。

此中情景，颇像潘俊帆的传奇人生。

在2015年3月遭遇严重车祸后，他失去了右小腿。面对人生路上的疾风暴雨，他并没有就此消沉，反而化身为“独脚潘”，一举成为国内第一位完成戈壁108公里穿越的腿部截肢者、腿部截肢者越野世界纪录保持者，被誉为中国版的“刀锋战士”。

在不久前，独脚潘还受邀参加了亚残运会的开幕演出。演出结束后，他回到了定居的丽江。

车祸截肢的经历，好像是我人生的一个分水岭，让我有了两段截然不同的人生。独脚潘如是说道。



“独脚潘”在玉龙雪山下接受温岭市融媒体中心专访。