

她们一路逆袭：是彼此的腿、彼此的光

湖南拐杖姐妹花撑起5万粉丝“云摊位”



吴海霞和彭丽红相互扶持，彼此陪伴。

今日女报/凤凰网记者 周雅婷

11月11日，湘西女博主“夭夭”又更新了一条视频。这个24岁女孩的故事在网络上已被数万名粉丝转发，而她和另一位博主姐姐的互动也成为一段励志传奇——没有血缘却甚似亲人，在这对“拐杖姐妹花”身上完美诠释。

“先学会喂饱自己，再学会养活梦想。”三年前，在吉首市一场助残公益活动中，“拐杖姐姐”吴海霞的一句话让“夭夭”彭丽红铭记于心。正因这一句话，从小肢体残疾的彭丽红决定走出家门，靠自己而活。

三年里，彭丽红和吴海霞隔空互动，学习美妆、探讨创业、钻研直播，她们成为彼此的“腿”，彼此的陪伴，也成就了彼此。

淋过雨的女孩，想给另一个女孩撑伞

在湘西妹子吴海霞36岁的人生里，坚韧是磨不去的底色——她是早产儿，出生时就下半身瘫痪，差点活不下来。肢体二级残疾，她却想着总要争一口气，16岁起便跟着亲戚学做生意，摆摊卖过早餐、宵夜和衣服，自费学习化妆、自媒体创业，总算小有成就。

“我知道，对于很多残障人士来说，走出家门不容易，要谋生、追求梦想更不容易。”淋过雨的吴海霞，愿意给更多残疾女孩撑伞。她免费教人学直播、做自媒体，还积极参与相关机构的帮扶活动。

2022年，在吉首市一场助残公益活动中，吴海霞遇见了彭丽红。

吴海霞对当时的场景记忆尤深：同样有着肢体残疾的彭丽红正在志愿者的帮助下进行日常锻炼，跟着吴海霞学直播时也格外积极、大方，唯独在吃饭时，因为手脚不方便，饭菜总是掉在桌上，她的无助和窘迫感才会格

外明显。活动快结束时，她主动向吴海霞说了一句“姐姐，我要是能像你这样自信就好了”。这句话深深触动了吴海霞，她决定帮帮这个刚20岁出头的女孩。

彭丽红儿时发烧耽误了就医，就此落下了肢体残疾，说话也不是很利索。家里人除了保障她的基本生活，也无力给她太多的托举。

“那时我开了一家美妆店，便带着她学化妆。”吴海霞想的是，等彭丽红学成了就在店里为她提供一份工作，也算是自食其力。

但这对彭丽红而言不是一件易事。她的记性不好，就连化妆的基础步骤也要两天才能记下来；学着打粉底、画眼线，却总是控制不好力度。“坚持了两个月，不得不承认美妆工作不太适合她。”

后来，彭丽红就在吴海霞的店里尝试做直播，学着和除了姐姐之外的人交流。

“一天下来，也有个二十多元的收入，虽然不多，但这是妹妹第一次靠自己赚到钱。”吴海霞

说。之后，彭丽红再次请求姐姐吴海霞的帮助，教她系统学习直播、做自媒体。这一回，彭丽红总算找到了自己适合的路子，有了更加令人欣慰的成长。

从生存到生活，姐妹俩的事业开花结果

“姐姐是我的后盾，也是我最好的老师。”彭丽红告诉今日女报/凤凰网记者，为了方便学习，那段时间吴海霞直接让她搬进了自己的家，手把手从认字、说话开始教起。

“一开始我不会和弹幕互动，很多字也不认识，姐姐就教我唱歌学字，再要求我必须认真看留言，和观众互动。”学会了这些，彭丽红积攒了一批固定支持她的粉丝，吴海霞就开始帮助她运营自媒体账号。

先从记录生活开始。白天，彭丽红在吴海霞的帮助下尝试出门摆摊卖菜，装菜的筐子一摆，简易却整齐的摊位就有模有样了。吴海霞则守在摊位对面，时不时用手机记录下她和顾客的交流，在顾客听不清她说话时上前

帮忙，两个人互相搭把手，走得磕磕绊绊。

吴海霞拍摄的视频里，彭丽红常常是“笨拙的”：不回避肢体和言语的缺陷，缓慢而努力地备菜、卖菜。

彭丽红的家人看到视频后，开始并不能理解，“有些人觉得妹妹把自己的残缺展现出来是丢人的，和外人接触容易上当受骗”。但吴海霞经常苦心劝解：“咱们让她出来闯闯，就是想让她能有自己的生活，有尊严地赚钱，这不是丢人，而是勇敢。”后来，彭丽红的家人逐渐转变了想法，开始支持她的事业，还会帮着一起进货。



如今的姐妹俩走出家门，不再担心异样的眼光。

三年过去，姐妹俩的小事业蒸蒸日上。彭丽红的视频越来越受欢迎，吸引了将近5万粉丝，还有不少博主慕名而来，专门拍视频讲述她的故事。吴海霞也不再时刻守在妹妹身边，而是默默把更多镜头留给妹妹——彭丽红会自己设计短视频的分镜，能带着小本子去县城谈供货商，甚至在街上能勇敢反驳对她抱有异样眼光的人。

“姐姐说过，伞要递给更多人，雨声才会变成掌声。”说这话时，彭丽红朝吴海霞笑了笑。湘西的雨季依旧漫长，但两个曾蜷缩在屋檐下的女孩，早已把伞撑成了漫天星辰。

重要多了。”张育嘉在学习跑酷后对爸爸妈妈说的一句“跑酷不是比谁胆子大，是比谁更会保护自己”，更是让她彻底放下顾虑。

7年跑酷，给张育嘉带来的远不止赛场上的荣誉。“他小时候体质弱，一年要发四次高烧，打针输液是常事。”李女士细数儿子的变化，“现在不仅很少生病，就算有点小感冒，吃点药就好，好几年没打过针了。”

让父母欣慰的是孩子性格上的蜕变，虽然张育嘉的学业成绩不算顶尖，但跑酷让他找到了自己的“闪光点”。李女士介绍，张育嘉还喜欢篮球、街舞和滑板。

如今，14岁的张育嘉有了更远大的梦想。“他说想进跑酷国家队，如果以后跑酷项目能进奥运会，还想代表国家拿金牌。”李女士笑着说，不管未来怎样，全家都会支持他的热爱。

14岁长沙少年“飞檐走壁”，摘得全国跑酷双冠军

今日女报/凤凰网通讯员 高煜棋

11月9日，14岁的长沙少年张育嘉收到了2025年全国青少年跑酷锦标赛成绩证书，封面上“全国青少年跑酷锦标赛冠军”的字样格外醒目。张育嘉将证书放进书架，那里整齐地摆放着他7年跑酷生涯的各类奖状，两张新添的“冠军”证书，正是他无数个训练日坚持的最好回馈。

不久前，国家体育总局主办的2025年全国青少年跑酷锦标赛在青岛开赛，来自长沙市湘一史家坡学校的张育嘉在U14组赛场脱颖而出，一举拿下U14男子组个人竞速赛与U14组男子追逐赛两项冠军。



7年追风路，“跑”出全国双冠

“一次偶然的试课接触到跑酷后便再也放不下了。”7年前，7岁的张育嘉活泼好动坐不住，妈妈李女士偶然看到长沙一家跑酷机构的试课邀请，便带他去体验，没想到他一进训练场就离不开脚，攀爬、跳跃时眼

睛都闪着光。

7年来，张育嘉每周训练三四次，每次3小时，其中周末安排两次，周中再挤出放学后的休息时间训练。“初三学业压力渐增，有人劝我们‘先停一停’，但他总说‘跑酷不是负担，是放松’，每次练完回来，写作业的效率反而更高。”李女士笑

着说。

8岁时，刚练习跑酷半年的张育嘉，因调皮脱离教练监管玩训练道具，不小心摔断手臂，不得不暂停训练4个月。“当时又心疼又着急，可他养伤时还捧着跑酷视频看，说‘好了还要练’。”让李女士意外的是，儿子康复后再回到训练场，变得格外谨慎，

每次训练前都会蹲下来检查道具，听教练讲解时眼神也格外专注。

为了此次青岛赛事，张育嘉拼尽全力，不仅日常训练强度加倍，还在赛前参加了两天封闭训练。“整整两天，除了吃饭、睡觉就是练动作、记路线。这次夺冠我们很开心，但也不算意外，毕竟准备得很充分，我对他有信心。”李女士的语气里满是骄傲。

热爱中成长，跑酷教会他的不止输赢

在不少家长眼里，跑酷是“危险的极限运动”，但张育嘉的家人有不一样的理解。

“网上那些翻高墙、跳高楼的炫酷视频，其实都是博眼球的，不是真正的青少年跑酷。”李女士认真解释，“正规训练里，教练最先教的是规避风险，怎么判断场地安全，怎么在动作失误时保护自己，这些比技巧