

轮椅上的向阳而生——

# 她的“我与地坛”，藏着最特别的“余华”

今日女报 / 凤凰网记者 赵晗菁 供图 / 受访者

“我的身边就像有一群‘余华’，托起了我这个‘铁生’。也希望我的力量，能带给更多特殊朋友一些鼓励。”近日，长沙岳麓区一场公益音乐会让“00后”永州姑娘盘可的故事，收获了无数网友的关注与点赞。

这并非盘可首次走进大众视野。2025年3月，她乘坐电动轮椅畅行长沙橘子洲的视频冲上热搜；同年6月，在长沙草莓音乐节上，一群素不相识的人将她高高托起，那份善意与温暖，再次刷屏网络。

而这场令盘可难忘的音乐会，是男友盘俊与朋友为她精心打造的惊喜。两人从高中同学一路走来，共同书写了一部名为“爱与成长”的故事。盘可笑着和今日女报 / 凤凰网记者感慨：“我们俩用信任代替视觉，用耐心丈量时间，轮椅、盲杖、听不见的耳朵，从来不是爱的障碍，而是爱的另一种语言……”



公益音乐会上，观众们为盘可与盘俊送上鲜花与祝福。

## 坚韧有光，她写就自己的“我与地坛”

史铁生在《病隙碎笔》中写道：“生命就是这样一个过程，一个不断超越自身局限的过程。”这句话，恰是盘可一路走来经历的写照。

8岁时，因患上慢性格林巴利综合征，盘可双腿无法站立，轮椅成为她生命中不可或缺的伙伴。学生时代，身体的不便几度让她深陷孤单，是儿时热爱的钢琴，将她从阴霾中拉了出来。“重新拾起钢琴，不仅是重拾热爱，更让我找回成就感。”盘可笑着说，这个一技之长也助她顺利考入大学，为人生打开了另一扇窗。

2024年，她第一次坐上电动轮椅，尝试着独自出游、摆摊、参加音乐节路演，也成为了一家医疗公司的研发助理工程师。

“我的主要工作是参与轮椅等医疗器械的内测，真实体验后给产品提出建议。”盘可解释说，长期与轮椅相伴，她更懂残障人士的痛点，“比如普通海绵坐垫久坐易生压疮，这种细微的不适，只有亲身经历才能知晓。一点小小的改进，就能极大提升我们的生活品质。”

除了担任首席体验官，盘可也会指导其他残障人士使用医疗器械。“从最初的紧张局促，到后来的从容自如，这份工作让我收获了前所未有的尊严与成就感。那一刻我明白，我的勇敢，或许能成为别人的光。”

从最初尝试着勇敢迈出家门，到成为帮助其他人的灯火，盘可觉得这是自己和社会进行了一场名为“成长”的对话。而她的人生中，更少不了那个跨越轮椅，陪她走过九年春秋的少年。

“在遇到他之前，我是不敢相信爱情会降临在我身上的。”回忆起两人的初识，盘可的眼底满是温柔。

两人的缘分，始于高中的一次偶然。“当时她要去高楼层上课，我主动问她要不要帮忙抬轮椅上楼梯。”盘俊回忆道，随后两人渐渐成为形影不离的“校园搭子”。上下坡时，他会自然地在轮椅后搭把手；课间时分，他会推着她在操场散步；体育课上，他会带着她一起参与……这让盘可觉得，盘俊是一个温柔、细心、善良的男生。

“更让我触动的，是他从未把我视为‘特殊人群’。在他眼里，我从来不是‘坐轮椅的同学’，我就是我，是那个可以和他一起刷题、聊八卦、分享零食的普通女孩。”盘可说，没有偶像剧里的一见钟情，是日复一日的善意与陪伴，一点点堆积成坚不可摧的信任。

“以前在学校上体育课时，我会带着她一起去操场踢球，她总说‘我们俩就像史铁生和余华的故事’”盘俊笑着道。

## 相爱无界，她生命里有最暖的“余华”

2020年高中毕业，两人正式确立恋爱关系，开启了四年的异地大学生活。

“那时候很多人包括我自己都在想，异地恋本就艰难，我们这样的情况，真的可以吗？”盘可坦言，自己也曾沮丧迷茫，但两人坚持通过网络分享喜怒哀乐，参与彼此成长的每一个瞬间。

“她初入大学时，会因为生活上的难题感到沮丧，我能做的，就是尝试站在她的角度，适当给出一些解决建议。”盘俊说，放假时，他们会拼尽全力见面，那些紧张与焦虑，都在相拥的瞬间化为乌有。

毕业后，两人结束异地，在长沙并肩扎根。“有人会问我：‘残障人士真的能拥有爱情吗？’我想说：‘当然可以。’”盘可坚定地说，“我们渴望的，从来不是被特殊关照的‘爱情’，而是彼此尊重、相互扶持的平凡之爱。轮椅是我生活的一部分，但从来不是我爱情的阻碍。爱是尊重和理解，而我很幸运，在18岁那年，遇见了让我坚信这一点的人。”

不久前，盘俊和朋友为盘可策划了一场神秘惊喜，一场专属的公益音乐会。近300名观众围坐一堂，鲜花包围，灯光与音符交织，托起一个轮椅上的梦想。

“她一直想开一场音乐会，以我们现在的能力，一场小型公益音乐会，既能圆她的梦，也能告诉更多人，要勇敢去爱，勇敢生活。”盘俊说。

为了这场音乐会，盘俊反复考察场地，调试钢琴放置点，用坐在轮椅上的视角，反复确定如何才能让盘可舒适地弹唱。

最让盘可感动的，是现场的公益展板，上面写满了陌生人的祝福。“我曾把爱情藏起来，怕它不符合世俗的规则，直到看到那些留言才发现，原来我们的故事也能感动大家，为更多人带来了爱与勇气。”

盘俊也在日常相处中默默感受着盘可的不易。“一次‘体验她生活的一天’Vlog中，我试着坐轮椅独自逛超市、乘地铁……短短一天，好几次濒临崩溃。一个小小的路坎、一处不起眼的路障，都是巨大的阻碍。”但让他欣慰的是，一路上总有陌生人伸出援手，地铁工作人员的接力帮扶、超市店员的主动协助、路过小孩的纯真善意，都让他感慨：“原来轮椅出行的路途上不仅有坎坷，更有无数默默铺平道路的手。”

## 微光汇聚，成为无障碍服务的倡导者

被他人温暖的同时，盘可与盘俊也通过自己的力量，为更多特殊群体照亮一束光。

2024年起，盘可开始用Vlog记录自己的日常生活，在社交平台连载“坐轮椅出门”系列内容，收获了许多网友的点赞。

系列视频里，有她独自出门如何使用无障碍电梯、乘坐地铁等内容。盘可说：“记录这些视频的初衷，是希望让更多人看见特殊人群的不便，推动无障碍环境建设的进步。”

在与长沙地铁联动的视频中，她详细讲解了残障人士乘坐地铁的便捷方式：“持有残疾证的朋友可以走绿色通道免费乘车，提前预约还有专员一对一对接，全程提供无障碍接力帮扶。”盘可介绍，“除了长沙地铁，橘子洲景区、湖南省博物馆等地的无障碍服务都比较完善。”

盘可觉得，长沙是一座充满温度与包容的城市，它的友好融入细微的政策、设施与服务，让特殊群体能够平等、有尊严地融入城市生活。“看到有些无障碍设施因为我们的视频得到改善，是我们最开心的事。”盘俊说。

心中有爱，自然有光。盘可还参与到由汪涵特别支持的“手语星球”无声咖啡店路演活动，通过音乐帮助到孤独症儿童。“汪涵老师教了我手语，并告诉我：‘希望你在帮助他人的同时，也能找到自己被需要的价值，让更多人看到特殊群体的力量。’”

从最初只想勇敢迈出家门，到如今可以温暖更多人，盘可觉得因为有爱人的陪伴，才能一路生花。未来，盘可与盘俊希望学习更多技能，帮助更多需要帮助的人。“我们相信，爱与音乐，是世界上最美妙的力量，足以抵御坎坷，照亮前行的路。”



合影中，两人笑容灿烂。

## 《今日女报》“家有喜事”登报服务

我们来为您“报喜”啦！

参与对象：个人、家庭、班级、公司、团队均可  
刊登内容：生日、大寿、升学、升职、结婚、生子、金婚银婚、乔迁、暖房、中奖……一切喜事皆可登报！

刊登类型：文字版、图文版、文字视频版  
详情请用微信扫描右方二维码了解

