

# 无手女孩也能“握”缰策马起舞

## 网友：热爱让你长出翅膀

近日，“无手女孩”许方燕在社交平台分享了自己参加马术盛装舞步比赛的视频，收获不少网友点赞。视频中，她佩戴特制缰绳，与马儿配合默契，身姿飒爽、轻盈敏捷地完成一场盛装舞步比赛，现场掌声雷动。不少网友留言鼓励她，“热爱会让你长出翅膀”。

接受记者采访时，许方燕说，自己7岁时触电受伤截去双手，虽然成长过程中经历了很多坎坷，但家人给了她无尽的关爱。如今她有了稳定的工作，有爱她的男友，加入了成都市残疾人马术队，第一次参赛就夺冠。她在社交平台大方分享自己的生活，没有双手也可以打字、用筷子吃饭、化妆，收获不少粉丝。她说，“人生就像一场马术比赛，只有勇敢地跨越障碍，才能驰骋在属于自己的广阔天地。”



许方燕参加成都市第十五届运动会



生活中的许方燕

### 7岁时触电截去双手 家人用爱给她“隐形的翅膀”

1997年，许方燕出生于四川省甘孜藏族自治州，7岁时，她调皮爬上高压变压器触电受伤。治疗时，医生将她腹部划开，把她的双手置于腹中养护。当她从病床上醒来时，父亲故作轻松地编织出善意的谎言：“昨天晚上你睡觉乱动，摔到床底下。你看嘛，还把手摔到肚子里面去了。”许方燕当时信以为真，乖巧地配合治疗。

截肢之后的生活特别煎熬，“比如我想喝水，会下意识去拿杯子，但我握过去的时候，发现我没有手，握不住了。我经历过非常多无助的时刻。”大许方燕两岁的姐姐，无微不至地照顾她，帮她洗脸、刷牙、穿衣，渴了端水、饿了喂饭，“可能是好胜心强吧，我不想依赖别人，开始学着自己洗脸刷牙，失败了无数次，但只要有一次是成功的，我就特别有信心。”几个月后，她学会了用残肢夹着笔写字，然后重返校园。

回到校园后，许方燕遭受了同学们异样的眼光。原先淘气的“野小子”，逐渐变得胆怯，家人想方设法帮她治疗心灵创伤。

许方燕告诉记者，有一天晚上，父亲激动地将她从睡梦中喊醒，“快，来看电视！”原来，电视上正播放关于雷庆瑶的节目。雷庆瑶3岁时因高压电击失去双臂，却学会了用脚写字、做饭，甚至绣十字绣。许方燕暗暗想，“别人可以，我也行。”从此心中有了信念支撑，她花了7年时间，终于做到生活能够完全自理，还学会了游泳、画画、骑自行车。

许方燕学习非常刻苦。2016年，她考入成都东软学院，开启热烈恣意的大学生活，竞选成为团支书、加入舞蹈社团、参加创新创业竞赛……当许方燕满怀期待地准备就业时，现实给了她当头一棒，面试屡屡被拒。

情绪崩溃时，她蹲在应聘公司门口哭着给父亲打电话。父亲说：“我这么能干的娃娃他们不要，是他们的损失。”听完后，她又充满了能量，重新

起身去找工作。

柳暗花明，许方燕最终成功进入一家国企，从事人力资源方面的工作。如今，她已在这家公司工作4年多，每天通过邮件、公众号或电话为群众解答问题，长年累月的练习让她对于操作电脑有了自己的一套“流程”，在使用鼠标时她会借助两个手肘夹住鼠标点击。

“虽然我的经历稍微有一些坎坷，但我是在充满爱的环境中长大的，家人是我坚强的后盾。”许方燕说。

### 无手也能“握”住缰绳 心里有恐惧也要直面

许方燕对记者回忆，她与马术缘分，源于去年的一次街头“偶遇”。当时，她正赶去上班，一个路人突然拦住她，询问她是否有兴趣成为马术运动员。

那一刻，许方燕的第一反应是，“这绝对是骗子！”

许方燕生于俗称康巴地区的甘孜藏族自治州，那里有辽阔的草原。在她过往的认知中，马只是一种交通工具，很难和“运动”二字联系起来。更何况，她觉得自己没有能握住缰绳的双手，骑马是“不可能的”。

后来，她了解到对方其实是当地残联工作人员，曾在接送孩子上下学时多次“偶遇”许方燕，萌生了推荐她学习马术的念头。许方燕向来乐于尝试新事物，便答应了第一次马术体验。

2023年3月8日，许方燕初次上马，体验并不如意。身高153cm的她坐在高大的马背上，没有缰绳可握，看着地面有点害怕又有点眩晕。一个月后，第二次上马时，她戴上了特制的带有卡扣的缰绳，骑马时重心稳了许多。教练经验丰富，指导时夸奖不断。许方燕燃起信心，毅然决然地加入了全国首支残疾人马术队——成都市残疾人马术队。

就这样，许方燕进入了“与马共舞”的世界。伴随悠扬舒缓的旋律，骑着马匹在规定的12分钟内进行表演，盛装舞步这项小众运动对于普通人来说尚且困难重重、挑战不断，更何况是失去双臂、肢体二级残疾的许方

燕。单是寻常人能轻松完成的穿戴装备这些准备工作，她也是在第四次上课时才学会的。上肢平衡不易，她在马背上多次摔倒，也曾摔下马，“我不仅要训练自己的下肢力量，还要了解、协调马匹。我的三次摔马经历都是因为马儿受到了惊吓，但好在摔得并不严重。”即使心里有恐惧，也要直面和克服。许方燕说，每一次跌倒都激励着她更加坚定地站起来。

### 第一次参赛就夺冠 没有什么不可能

逐渐地，许方燕爱上了马术运动，与马匹建立了默契。她告诉记者，她最喜欢的马儿名叫“花花”，在2023年举办的成都国际非遗文化马术节盛装舞步初三路线比赛中，许方燕第一次骑着花花参加比赛，在与健全人的同台竞技中，她夺得第一名。

许方燕在社交平台发布自己的骑马视频后，收到很多网友的鼓励，“热爱会让你长出翅膀”“生活的强者”；也受到过质疑，“骑马这么危险的运动你来凑什么热闹”“手都那样了就别折腾了”。面对褒贬不一的评论，她的内心毫不动摇，继续在马背上享受这份热爱。

截至目前，许方燕已经参加过6场比赛。在最近的一场——9月15日举行的成都市第十五届运动会上，她取得了群众组马术比赛盛装舞步中三级第六名的成绩。赛后，她面对镜头，额头满是汗水，笑容洋溢。

许方燕告诉记者，她在马背上找到了自由和自我，骑马也让她拥有更多面对未知的勇气，“没有什么不可能，只要你想做，就一定会有办法的。”她还提到，双亲已过世，如今她在世上最亲的人只剩姐姐，“姐姐不懂马术，但从缺席我的任何一场比赛。”

### 在社交平台分享生活日常 想激励更多人勇敢追梦

除了马术，许方燕还在社交平台上发布了“无手女孩化妆”系列视频，在视频中，她用残臂完成涂粉底液、戴美瞳、刷睫毛等一系列精细动作，引来网友赞叹。

令她惊喜的是，她还曾收到过关于残障化妆品设计的私信。她根据自身经验，提出了一些建议：双手残疾的人难以拧开螺旋纹的化妆品盖子，也难以抠开卡扣式的盖子，值得改进。看到市场开始关注残障人士化妆品了，她感到很开心。

许方燕还经常发布自己的生活片段，如“无手女孩工作日的一天”“去男朋友家过节”等。她意外地发现，这些内容的点击量竟然高于化妆视频。有网友表示，完全没想到没有双手也可以打字、接电话、用筷子吃饭……许方燕意识到，对她来说已经习以为常的生活，在健全人和其他残障人士眼中，竟是如此特殊。她开始发布更多生活片段，希望以自己作为榜样，证明残障女孩也可以追求美丽、追求爱情，拥有和健全人一样的多彩生活。

如今，许方燕的粉丝数已经超过10万。许多与许方燕处境相似的残障人士，看到她的视频后备受鼓舞。

“人生就像一场马术比赛，只有勇敢地跨越障碍，才能驰骋在属于自己的广阔天地。”谈及未来，许方燕表示，她将继续在自媒体平台上分享美好、传递正能量，用她的故事激励更多人勇敢追梦。

据紫牛头条



许方燕借助手肘夹住鼠标点击



许方燕学会骑自行车