

# 一根陪跑绳 将青年视障者与青年志愿者连在一起

清晨5点半,冬日的第一缕晨光还没来得及探进城市的缝隙,何亚君的闹钟响了。他坐起来,两手前后摸索,慢慢把被褥收起,衣服穿好,走出房间。一切都在黑暗中进行。

80后何亚君失明近30年了,双眼毫无光感。简单吃过早饭,何亚君迫不及待地出门。去哪里?去北京奥林匹克森林公园(以下简称“奥森”),跑步!

从2014年开始,何亚君累计跑了70多场马拉松,总跑量超过1.2万公里。他还成立了“何亚君助盲团”,带动更多盲人跑起来。

90后赵晨霄是“何亚君助盲团”的一名助盲志愿者。3年间,她用一根30厘米长的陪跑绳,带盲人一起享受奔跑时风从耳边掠过的幸福。她告诉身边的盲友:“我是你的眼,我们一同前行。”

日前,记者走进“何亚君助盲团”,倾听青年视障者与青年志愿者讲述肩并肩、心连心,用一根陪跑绳连接黑暗与光明,共同奔跑出青春色彩的故事。

## “我想冲破黑暗,努力奔跑”

在何亚君走出家门的时候,全北京城还有近百名盲人也正奔向奥森——有坐地铁的,有打车的。他们都是“何亚君助盲团”的成员。

集合的地点是奥森里的一小广场,明眼人可以看见广告牌、一片湖,远处是起伏的树林。盲人们则听着声往那走,“那个热闹的地方”。

“助盲团像我的第二个家,6年了,每次来之前都按捺不住激动。”今年34岁的盲人宋新然,2018年加入“何亚君助盲团”,无论严寒还是酷暑,他都坚持每周三、周六来奥森跑步。“跑起来,我常常忘记自己是一名盲人,只会感到身上充满青春能量和朝气。”宋新然说。

提起何亚君和他创立的助盲团,盲友们有说不完的话。

10岁那年,何亚君因病致盲,陷入了黑暗的世界。22岁,何亚君离开四川老家,到北京盲人学校学习按摩,次年开始做盲人按摩师。虽然有了一份可以养活自己的工作,但孤独、自卑仍然包裹着何亚君。

转机在2014年的一个夏天,何亚君的一名客人告诉他,有志愿者可以通过拉一根陪跑绳,带着盲人一起跑步。这让何亚君惊讶不已,他抱着尝鲜的心态去了一次,感到“多年生锈的身体瞬间被释放了。”

“我当时就想,我还年轻,不能一辈子都待在按摩店里,那不



在公园步道上,身着印有“助盲”和“视障”字样服装的跑者

是生活的全部。既然有志愿者肯帮我们盲人,我就要跑起来,我还要带动身边的盲人一起跑。”何亚君说。

2015年5月,年轻、有想法的何亚君创立了“何亚君助盲团”,致力于帮助视障人士“走出去,动起来”。

起初,敢参加跑步的盲人很少,质疑的声音却不少——“盲人都看不见路,怎么能跑步?”何亚君就通过给参与盲友送跑鞋和衣服的方式,吸引盲人大胆尝试。这一消息在北京盲人群体里渐渐传开。

如今,“何亚君助盲团”累计组织跑步活动和比赛超过900场,参加跑步活动的盲友和志愿者累计超过5万人次,其中不乏青年盲人与青年志愿者。

早上6点40分,人差不多聚齐了,大家脱去外套,陆续开始热身,他们衣服背后有的写着“视障”,有的写着“助盲”。盲友与志愿者两两一排,分别握住一根彩色麻绳的两端,一起摆臂,一起迈腿,向着奥森深处跑去。

2022年加入“何亚君助盲团”的盲人郑高峰,今年31岁,本想通过跑步改善一下体质,没想到2年间已经跑了6场马拉松了。前段时间,郑高峰收到了一个特别的邀请——平日里带郑高峰跑步的志愿者首次参加马拉松,想请跑步实力更强的郑高峰作伴。郑高峰毫不犹豫地答应了。

10月27日,“2024滴滴海淀马拉松”在北京中关村开跑。志愿者与郑高峰两人,一人负责引路,一人负责调整跑步节奏,一同跑向终点。

“这些都是我跑马拉松获得的奖牌,也是我的青春‘勋章’,青春有无限可能,无论是健全人还是盲人。”在何亚君工作的按摩店里,记者被悬挂在房梁上的奖牌吸引了。五颜六色的飘带、几十块形状各异的奖牌,让店里的氛围别具一格。何亚君走到房梁下,抬手摩挲着奖牌上的刻字。

“有了跑步的经历,来按摩的客人只要说一下跑步时长和配速,我就能快速找到肌肉酸痛

点。”80后盲人冯朋瀚现在是何亚君所在按摩店里的热门按摩师,很多客人为他而来。“视障是我的身体状态,人生路还很长,我想冲破黑暗,努力奔跑。”冯朋瀚说。

## “助盲不是单向的,而是一种双向奔赴”

在无光的世界里,盲人跑步是一场无声的挑战。想成为一名合格的助盲跑志愿者也不容易。

每一名志愿者都需要经过专业培训,在反复的“蒙眼跑步”训练中,体会、理解视障人士的处境。27岁的赵晨霄对“蒙眼跑步”这一体验印象深刻。

新志愿者们两人一组,其中一人蒙上眼睛,由另一人带领完成跑步。蒙上眼睛后,赵晨霄感受到一种下坠的失重感,甚至无法保持直线前进。“切身体会后更能设身处地为盲友着想。”赵晨霄说。

一路上,志愿者轻轻向左拉一下绳子,就是在告诉盲友该往左转了;再轻轻顶一下盲友的胳膊,是要往右转了。遇到石子、减速带、破损路面,志愿者也会口头提醒,或者握住盲友的手引导通过。

志愿者和盲友相处,是互相适应的过程。盲友们普遍不爱提意见,很多时候,领跑的效果要靠志愿者自己判断和调整。

“牵引绳紧了,说明两人步调不一致,只有牵引绳在手中是松弛的状态,感觉不到阻力时才是最佳状态,可以让盲友像自己独立跑步一样,感觉不到外力的‘牵引’。”慢慢地,赵晨霄摸索出带盲友跑步的技巧。

跑步之余,赵晨霄还会跟身边的盲友讲讲奥森的美景:初春时节遍地紫色的二月兰,4月开始盛开的樱花和绚烂的海棠,夏日里公园门口成片的向日葵……百花争艳的时候,在奥森跑步时空气里都甜丝丝的。

回忆起与助盲团的初见,赵晨霄说,她当时只是为了改善身体状况、调整生活作息,心血来潮来公园晨跑,没想到在一天早



志愿者带着何亚君(中)一起跑步

晨偶然遇见了这一特别的跑团。现在,每当赵晨霄想到有盲友在等她一起晨跑,就算冬天天气再冷,她也有动力立刻起床。

3年来,赵晨霄变得更加健康、真诚、热爱生活。起初,她甚至无法完成5公里的慢跑,而现在,她已经能够顺利完赛全程马拉松,这是她之前未曾预料到的突破与成就。她说:“如果没有遇到这些盲友,我可能只是一时兴起,跑不了多久就会放弃,但现在在我的兴趣爱好里也加上了跑步这一项。”

在“何亚君助盲团”,像赵晨霄一样的青年志愿者还有很多,他们用青春活力点亮了盲友的“心灯”。

出于好奇,终于责任。在一次次的助盲跑活动中,青年志愿者感受到了一种被需要的责任感。“助盲不是单向的,而是一种双向奔赴。生理上,我们给盲友提供帮助;心灵上,盲友的坚韧精神激励着我前行。”赵晨霄说。

每次跑完步,何亚君都会在社交媒体上分享自己的跑步状态,并感谢带自己跑步的志愿者。

需要与被需要,互相鼓励与共同前行,在“何亚君助盲团”时刻发生着。

## “青年人用实际行动诠释了残健融合的精神”

扶残助残是社会文明进步的标志,是青年人奉献爱心的重要方式,更是残障人士融入社会不可或缺的一环。

据统计,我国有1700万左右的视障人士,其中约800万人完全失明。这一庞大的人群,大多数囿于家里,但是他们又渴望融入日常的社会生活,向往行动自由。

最初开始尝试跑步的时候,何亚君也很害怕,双腿都不知道如何迈步。志愿者的陪伴与耐心指导成了他坚持下去的最大动力。“以前,我总觉得有些地方的无障碍环境建设得不好,影响了我们盲人融入社会,现在看来其实最大的障碍是心中给自己的设限,还有周围人对我们的态度。”何亚君说。

近年来,在很多地方,越来越多的共青团组织和青年志愿者服务组织探索开展“青春志愿助盲跑”项目,帮助视障人士走出家门、融入社会生活成为青年志愿者服务新风尚。

在江西,井冈山大学红五星志愿助盲团探索了“大学生志愿者+视障人士+高校视障指导教师”模式,在老师带队指导下,大学生志愿者和盲友一起跑步锻炼;在广东,茂名市盲人协会联合广东石油化工学院开展大学生与盲人结对活动,有效发挥大学生业余时间相对充裕、人员短期稳定的优势。这些助盲团,不仅是视障人士走出家门、融入社会的桥梁,更有一股股温暖的青春力量,它们汇聚成流,营造出残健共融的社会氛围。

“青年志愿者和盲人是互相支持、互信共赢的,青年人用实际行动诠释了残健融合的精神。”中国助残志愿者协会副秘书长韩润峰说,一方面,盲人在青年志愿者的陪伴和引导下,走向户外强健体魄、融入社会;另一方面,青年人可以深化同理心与对视障人士的尊重,培养团队协作精神,塑造阳光心态。更为可贵的是,助盲团可以营造残健融合、共建共享包容性社会的良好氛围。

在“何亚君助盲团”周六的晨跑活动中,还会有一群“小尾巴”蹦蹦跳跳地在队伍最后面跟跑,他们大多是志愿者的孩子。有一次,赵晨霄问其中一个小朋友知不知道自己在做什么,小朋友回答说:“我在练习跑步,长大以后我也要助盲。”

“培养助盲助残的价值观念应从童年时期起步,这需要家庭、教育体系以及社会各界的共同努力。”复旦大学社会发展与公共政策学院教授赵芳说,只有这样,才会有更多人将扶残助残视为应尽的社会责任,并将其作为一种自发的行为选择。

赵芳还认为,在高等教育机构中,可以引入相关的通识教育课程,深化年轻人对助残文化的理解,让学生运用所学的专业技能,更好地服务残障人士。“对于青年志愿者来说,助盲助残的经历不仅能带给他们更深的人生思考,也会赋予他们新的生命力量。”赵芳说。

跑完5公里,赵晨霄带领志愿者和盲友做起拉伸运动,又帮助需要坐地铁回家的盲友找到同行志愿者后,她才收拾东西准备回家。

“有的爱像阳光倾落,右和左,是你是我。”阳光洒在公园里,赵晨霄边走边唱,《追光者》是我非常喜欢的一首歌曲,我改编了句歌词,就像在唱我们志愿者与盲友,成为彼此的光。”赵晨霄坚定地说。(据《人民日报》)