

■关注第33个国际残疾人日

即便前方看不见 我也一直跑向前

马拉松赛道上，一个视障跑团已经“飞奔”了近十年

文/片 胡玲玲 路董萌
北京报道

即便对健康人来说，马拉松也是一个极富挑战性的运动项目。而北京的一群盲人，却已在北京奥森公园奔跑了将近10年。盲人能跑马拉松，靠的是一条30厘米绳索连接，而将几百名盲人和几千名志愿者连接起来的则是“何亚君助盲团”。“何亚君助盲团”是一个怎样的团体？他们是如何建立起来的？盲人跑马拉松会遇到哪些困难，意义又何在？在第33个“国际残疾人日”到来前夕，记者特意赶赴北京，一探究竟。

生存与生活

11月27日凌晨，北京最低气温逼近零下五摄氏度，月亮透出的微光格外清冷。整个城市还在沉睡，只有风在呼呼作响。

这天是周三。每周三和周六，是跑团例行训练的日子。因为前一夜迎来今冬的首场飘雪，天气条件并不理想，地面覆上了一层冰碴。5点50分，何亚君还是准时从按摩店出发，跑向3公里之外的奥森公园。同一时间段，还有近百位盲人乘公交、搭地铁奔赴这里。

6点30分，跑团的成员陆续赶到南门。大家笑着唠起家常，伸手摸摸对方衣服的厚度。随后，依照平日的配速，团员们分成6个队伍，各自寻得一片空地，开始热身。

最早出发的何亚君，也是当天首个结束训练的人。今年44岁的他，接触马拉松已有10个年头。10岁时的一场疾病，导致何亚君的视力逐渐变差。十几岁时，他先后两次到过北京治病，模糊中看见的天安门城楼，成为他记忆深处珍贵又酸涩的画面。

眼疾并非没有治愈的可能，然而，上万元的治疗费用难倒了本不富裕的家庭，希望被慢慢抽走，直至何亚君完全被淹没在黑暗中，变为全盲。“坐在回四川老家的火车上，听到姑姑说这恐怕是我最后一次来北京，当时哭得稀里哗啦。”何亚君语气中透着倔强，他不愿被命运摆布，想要证明自己的价值。

2003年，他离开家乡，到北京学习按摩，最终决定在此扎根。7年后，何亚君的按摩店开张，钱不会再困住他了。但是何亚君知道，身体和心理还是处于“生锈”的状态：整天围着一张按摩床打转，甚至两三个月不出店门，他回想那时的状态，“只能叫活着，不能叫生活”。

2014年春天，一位顾客在聊天时偶然提起，盲人也能跑马拉松。这让当时体重190多斤且患



在视障跑团成员奔跑时，廖正义跟随拍照。

有“三高”的何亚君，尝试迈出改变的第一步。

最初，他一听到陌生声音就紧张，怕撞到人，又怕被异物绊倒，跑起来喘得厉害。不过跑完后，正反馈来得足够强烈：他感到身体舒展开来，就像是“零件”被重新组合过那般轻盈。此后，何亚君开始每周“双跑”，5公里、7公里、10公里……跑步不仅让他减重四五十斤，甩掉脂肪肝，更让他的心态发生了翻天覆地的变化，不再患得患失，也不纠结于他人的看法。

一条30厘米的绳索

跑步，给他提供了另一种活法。

10年前，国内马拉松整体参与人数不算太多，盲人跑马拉松更是罕见。2014年10月，何亚君耗时2小时27分，完成人生第一场半程马拉松。5个月后，他又用5小时56分跑完了第一场全程马拉松。

很快，何亚君在跑步圈子里变得小有名气。一开始，大多是朋友和顾客带着他跑。何亚君想到，全盲已经是最差的情况，其

他视障人士是不是也能聚在一起，跑得更好呢？

2015年，“何亚君助盲团”正式成立。在不到10年的时间里，团队已有超过600位盲友和2300位志愿者。其中，数百位盲友能够轻松跑完10公里，超过百位盲友跑过半程马拉松，70余位盲友跑过全程马拉松。

据时代数据公布的《视障者基本信息调查》，我国有超过1700万视障者，30%的视障者基本不外出；46%的视障者每周外出，需要家人朋友陪同；只有24%的视障者每周外出且不需要陪同。

在何亚君看来，比起纠结于无障碍设施是否完备，更重要的是，盲人要从内心向外打破心理上的恐惧。

跑团还有个不成文的规定，只接受鞋子、衣服等实物捐赠，不接受现金。何亚君说，我们可以自食其力，不能总是去做手心向上索取的人，反过来，也可以手心冲下帮助别人。

的确，一条长度约30厘米的绳索，连接的是并肩前行的挚友，不是单向付出，而是互相成就。

27日那天，陪伴着何亚君的志愿者徐龙收拾完东西，还要赶

去公司上班。徐龙在奥森跑步多年，起初只是这支跑团的旁观者，后来被盲友们的坚韧所打动，成为参与者。今年的北京马拉松上，徐龙和盲友跑到35公里时，体力都已见底。听到盲友想要刷新最好成绩的想法，两人咬着牙一起跑到了终点。

“阳光开朗大男孩”，是志愿者郑抒对搭档蔡广乐的评价。蔡广乐说，志愿者的夸赞抚平了紧绷已久的心，他变得勇敢自信，后来他发现，独自出门其实也没有想象中可怕。

62岁的刘卫东是团里的一员老将，他已经完成马拉松“六大满贯”的三分之二。他希望，未来各地都能多些类似的跑团，志愿者多了，盲友就更有勇气前往不同城市参赛。

被世界看见

队伍里，一个戴着红手套拍照的大爷格外引人注目，对于还有些光感的盲友来说，看到红手套，就知道是摄影师已经到位，他们对镜头摆摆手，笑得非常灿烂。

66岁的廖正义跟随跑团4年，

退休前在西城区残联工作的他，如今是助盲团的志愿摄影师。

“盲人看不见，要照片有何用？”对于不了解跑团的人，兴许会发出这样的疑问。廖正义解释，盲友们看不见外面的世界，也看不见自己。当他们得到一张照片，就好像是给他们打开了一扇窗，至少是撕开了一道缝。

收到照片后发到朋友圈里，或是发给某个好友，别人就会告诉他：你穿了一件蓝色的衣服，带你的志愿者穿的是红衣服，并排跑起来挺好看；你跑的时候总是低着头，下次可以抬起来；跑道边上的树叶黄了，那是银杏叶，还有的树叶是红的，那是枫叶……

廖正义说，盲友们获取外界信息的途径很少，有时候鼓励他们多和别人交流，可是交流是需要有内容的，要不然交流什么呢？往往是第一次和别人说你吃的什么饭，我吃的什么饭。第二次、第三次还是说这些，而有了照片就不一样了，越聊话题越多，心也就越近。

第二次全国残疾人抽样调查显示，平均每1000个人中，就有12个人不能完整清晰地看到这个世界。

“可是平常出现在我们视野里的盲人有这么多吗？远远不到吧？”廖正义总共拍了二十多万张盲友的照片，就是为了让更多人看见他们。“人们都知道歧视残疾人不好，可是很多人对他们其实是无视，忽视了他们生存之外的其他需求。盲人经常和我说话，他们看不见这个世界，就想让世界看见他们。”

例行训练的日子里，有人住在顺义、房山、延庆，一来一回，得花上4个多小时。在廖正义看来，“单纯为跑步，哪里不能跑，他们跨越重重阻碍来这里，更多是为了一个平等交流的机会。”

何亚君有个梦想，希望十年后、二十年后，跑团里还有很多人坚持跑步，他还想举办一场全国性质的盲人马拉松比赛。能否成为跑得最快的人，对于他而言，已经无关紧要，更重要的是，他希望自己能跑得更快，一直奔跑在路上。

编辑：马纯潇 组版：侯波

龙山小米

泉水滋养 油厚甜糯 产地直供
传统生态种植，自然健康食材

★特产好价★

¥49.9

5斤

扫码购买

济南市历城区一品农业开发有限公司

精品资讯

订版电话
0531-85196204

◆济南爱晖养老服务中心（注册号/统一社会信用代码：52370100MJD698325G）拟向登记机关申请注销登记，如果存在债权债务问题，请在45天内与负责人联系，特此登报声明。

收购字画

◆求购15864536825

高价收购

老钱币 邮票 字画 老酒 像章 纪念章 小人书 银元 金银币等 15662781688 可上门看货 英雄山文化市场西门口红太阳古玩店

家政服务

◆家政13793180410

悠然亭颐养中心

（医养结合 双院一体）
市中、兴隆、钢城、青岛、滨州、东营、白沙7店联动

五星养老 国家试点 医保定点 医疗护理 康复理疗 7天试住

地址：市中区·二环西高架桥下·腊山路16-3号 电话：88819955

金龄健康·山东济南养老服务中心

●国企品质，公办机构。
●全国养老服务先进单位、全国敬老文明号、济南市五星级养老机构。
●康养专区推出部分特价房，床位费低至1500元/月，部分床位8.5折优惠，满一年赠送一个月床位费。

电话：0531-82805587/5588
地址：济南市市中区望岳路3668号