

青春派

一根陪跑绳，将青年视障者与青年志愿者连在一起——

奔跑中成为彼此的光

本报记者 易舒冉

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。

“人生路还很长，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。



图①：何亚君的马拉松奖牌。



图②：在公园步道上，身着印有“助盲”和“视障”字样服装的跑者。



图③：志愿者带着何亚君（中）一起跑步。

图④：盲人与志愿者手中牵的陪跑绳。

本版责编：易舒冉 版式设计：张芳曼

郭旭鹏摄 廖正义摄 廖正义摄

出于好奇，终于责任。在一次次助盲跑活动中，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。

“11.63公里，谢谢志愿者吴仁华。” “20.03公里，谢谢志愿者李玉宝。” “19.15公里，谢谢志愿者张强。” ……………

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。

“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协同努力。”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，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。

（叶鹏参与采写）

最初开始尝试跑步的时候，何亚君也很

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态、调整生活作息，心血来潮来公园晨跑，没想到在一天早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，她已经能够顺利跑完全程马拉松，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”。

“青年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一种方式，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，大多数困于家里，但是他们又渴望融入日常的社会生活，向往行动自由。

一路，志愿者轻轻向左拉一下绳子，就

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

青春之声

“‘奋斗者’号，是我国研发的万米载人潜水器。每一件大国重器，都离不开大国工匠，越来越需要高技能人才投入研制和生产中来”……走进江苏无锡太湖之滨的“奋斗者”号研发单位，无锡职业技术学院师生在数字化展馆沉浸式体验，这次参观学习的主旨是：“奋斗的青春最出彩”。老师的一席话呼应青春之间，在场的学生目光坚定。

职业院校学生是未来能工巧匠的生力军，承载着国家发展和行业进步的厚望，一大批青年学子勤学苦练，以匠心匠艺砥砺青春。从重大工程、重大项目到新兴产业、新技术，都呼唤高技能人才为高质量发展贡献自己的智慧和力量，职校学生成长成才有了新的机遇和空间。如何引导他们正确认识自己、实现自我价值，是需要长期关注和探讨的话题。

奋斗是青春的注脚。在无锡职院的校园里处处可见奋斗的身影：一站式学生社区自习室，大家自学慕课，笔记本上写满演算过程；机械学院与“双一流”高校联合培养硕士生，职校生有了相互启发、取长补短的学习同伴；产教融合实训基地，学生跟着技能大师、劳动模范边干边学。青年学生用实际行动证明，无论是专业学习、夯实知识，还是实习实践、提升技能，只要肯奋斗，每个人的青春都能绽放精彩。

职业是青春旅程中的重要组成部分，不仅是谋生的手段，更是追求人生意义的基石。数控车工孟维在超大吨位全地面起重机的精密处深耕20多年，与团队研发超级起重机，“轻轻一提”就将直径达193毫米的风机叶轮吊装到位；电气试验工冯新岩向世界性难题发起挑战——在带电运行环境下检测特高压设备，检测准确率从不足50%提到近100%……

当前，高质量发展需要一批又一批能工巧匠。如何让更多年轻人奋力攀登技能高峰？前段时间，《中共中央国务院关于深化产业工人队伍建设改革的意见》印发，对推动现代职业教育高质量发展、吸引更多青年加入产业工人队伍等提出要求。这是适应新型工业化发展需求、完善产业工人技能形成体系的务实举措，将进一步在全社会营造劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚，有利于引导更多大学生走技能成才、技能报国之路。

青春是一场美丽的奋斗。期待职业院校学生用奋斗的双手擦亮大国重器的金字招牌，实现新型工业化的强国梦想，与国家发展和行业进步同频共振，书写更加精彩的人生篇章。

青春日记

把研究做到农民心坎里

张金传

今年是我在山东济阳小麦玉米科技小院参与秋收的第四个年头。早上7点，我骑着三轮车穿梭在一片金黄的田野中，遇到正在秋收的叔叔阿姨，他们习惯性会关心一句：“小张，棒子收完了吗，收成咋样？”在这一句句的关切问候中，我与这片土地的联系愈发紧密，对这片土地的感情也更加深厚。

在广阔的华北平原，小麦—玉米轮作是常见的种植方式。但时间一长，大量水肥投入导致的环境污染、地下水亏缺等问题便突显出来。山东济阳小麦玉米科技小院建设的初衷，便是希望利用豆科作物的优势，解决这些问题。

第一次见到种粮大户许叔叔时，他眉头紧锁，语气也有些急躁：“听说玉米大豆复合种植模式好，有补贴，我一下子种了上百亩，结果玉米大豆的产量都上不去，实际收入远不如单种玉米，可把我折腾坏了。”

怎样深入推广复合种植模式，如何让农民真正掌握新技术，成为摆在我面前的一道难题。

我和小院同学决定，次年继续在许叔叔家的60亩复合种植田里进行全流程跟踪服务。通过苗前封地除草及苗后隔板除草，解决草害问题；通过调节化控剂的喷施时间和喷施次数，控制作物株型，确保丰产的基础；通过调整种植的行比，提高种植的整体收益。

第二年，许叔叔家的玉米大豆复合种植田里，玉米产量达到常规种植的85%，大豆倒伏问题得到解决。看着许叔叔开心的笑脸，听到乡亲们由衷地称赞，我心里说不出的自豪！

下村屯、找问题、交答卷，我们努力把论文写在祖国大地上。我还参与创建了“中农科技驿站”“农作未来”等公众号，线上普及种植管理方法。未来，我会继续努力，把课堂学习和乡村实践紧密结合起来，为加快推进农业农村现代化贡献青春力量。

（作者为中国农业大学农学院博士研究生，本报记者丁雅楠采访整理）

奋斗的青春最出彩

黄超