

# 热爱跑步的你 愿意做盲人的“眼睛”吗？

## 盲人跑步无障碍环境匮乏 沪上首个视障陪跑项目招募志愿者

在我们的生活中，能看到不少帮助盲人的公益项目，但是社会对于盲人运动层面的关注却少之又少。当跑步运动在城市中风靡，视障陪跑志愿的公益理念也开始萌芽生长。让热爱并擅长跑步的爱好者成为专业的志愿者，陪伴盲人跑步锻炼，创造无障碍的运动环境，不仅能够缓解其健康隐患，更能帮助其走进社会。

本周末，沪上首个视障陪跑公益项目将进行试水，热爱跑步的你，是否愿意成为志愿者，做盲人黑暗中的“眼睛”？

青年报记者 陈诗松

### 设施匮乏

### 盲校毕业后再也没有运动过

“从盲校毕业后，我几乎再也没有运动过了……”30岁出头的季严庆是上海一所高中备受欢迎的心理咨询师，但他也是一位盲人。

从小视力就不太好的季严庆在儿时做过一次激光手术，没想到在他15岁的时候，由于运动过度，造成了视网膜脱落，从此落入了黑暗中的世界。从那以后的十几年来，季严庆的眼前只能看见微弱的光，每天可以感觉到天明和天黑，却不再有色彩和形状。

从普通的初中进入到盲学校里学习，季严庆在习惯着黑暗中的生活。在失明以前，季严庆每周都要和同学们踢足球，更是乒乓的狂热爱好者。然而，双眼失明后，这一切都仿佛成为了梦，好在学校还有体育课，逐渐适应环境的他学会了在黑暗中跑步、俯卧撑，甚至引体向上和双臂屈伸。

从盲校毕业后，学习成绩优异的季严庆考入了华东师范大学的特教心理专业。虽然学校让其体育免修，但是每到晚上，季严庆还是会到操场上跑上两圈。“因为晚上，操场上跑步的同学并不多，正好避开人群的高峰期，跑起来也

比较安全。有时候碰到其他同学，他们也会像对待正常同学一样对待我这个盲人跑者。”

不过，这样的习惯在季严庆毕业后戛然而止。“上班之后，很难找到合适的场地再去跑步锻炼了，即使是家里的小区，也是怕人流、车流不安全，没办法跑步，始终没找到一块合适的地方，也就不再跑步了。”

季严庆说，由于双目失明，在业余时间出行很少，难得朋友会找他一起出去，但也仅限于聚会吃饭，不会有运动的机会。每天唯一的锻炼就是从家里到学校上班的这段路程，“上班不坐公交或地铁，而是靠导盲犬带路，每天来回走路1个小时，就当是运动吧。”

然而，很多盲人的“运动量”其实还没有季严庆多。季严庆告诉记者，毕业后足足胖了将近20斤，身边的盲人朋友无一不例外，随着年龄增长，都面临着蹭蹭上涨的体重。相关数据显示，由于无障碍的运动环境有限，加上盲人自身条件限制，长期缺乏运动导致很多盲人身体虚胖，埋下了高血压、糖尿病、心脏病等隐患。

### 潜力挖掘

### 盲人究竟能进行哪些运动？

“我们常常低估了盲人们的能力，其实他们比我们想象的厉害得多。”盲人眼里没有一丝光亮，而心里却有个五彩缤纷的世界。别看很多盲人眼睛什么都看不见，可他们也会用手机，上QQ，玩微信，开电脑，他们能上网、炒股、搜索天下新闻。一个完全看不见世界的人，却让我们许多明眼人不敢想象，或许你也会惊讶，他是怎么做到的？但确实有许多多个这样的他存在。黄震南就是其中一例。

他们叫他“南哥”。因为一场球赛受伤，南哥失去了一只眼睛，为了迎接高考而苦读，他另一只眼睛视网膜脱落，后来做手术却失败了。

酷爱运动的他在失明后依旧坚持运动。很多人会有疑问，对于有视力障碍的盲人群体，他们究竟适合什么样的运动？黄震南却用实际行动告诉你，盲人照样可以游泳、跑步，速度还不赖。

南哥是游泳馆里的会员，他选

择靠边的水道游泳。他知道水道有多长，游到一端的终点，就会很自然地转过身来继续游，遇到前方有人对游过来，他主动慢下来等别人绕过。偶尔人多的时候，难免也会碰到一起，可当别人发现南哥是盲人后，不禁为他竖起了大拇指。对于为什么能那样准确地把握方向，南哥说，旁边游水的人发出来的水花声音，正好可以帮他确定方向和航道。

从双目失明的劫难中走出来，黄震南更加懂得运动健身的重要性，他不仅会爬山游水，还能跳绳、跑步，即使休闲在自家阳台、客厅，他也会倒立、压腿、拉筋、自按穴位。

南哥说，健身不能等有空闲的时间，其实时时、处处都可以健身，特别是工作久坐不动的人，一定要每隔几十分钟挺挺胸、转转身、甩甩手、抬抬腿，“不通则痛，通则不痛，知道痛是件好事，说明还有知觉，赶快采取措施还来得及，如果连痛都不知道，那就麻烦了。”



一个完全看不见世界的人，却可以做许多我们明眼人难以想象的事。

青年报资料图

### 日渐兴起的陪跑志愿

### 跑步爱好者自发做盲人的“眼睛”

其实在世界上的很多国家，针对有跑步爱好的盲人，都有相应的陪跑、领跑志愿者提供帮助，所以在很多世界马拉松的赛场上，也可以看到领跑员领着盲人参赛者在赛道上奔跑。而在中国，有跑步需求的盲人，或者说有跑步能力的盲人群体数量很大，然而，陪跑志愿者的理念和模式还停留在萌芽阶段。但可喜的是，就在这两年，中国一些大城市里的跑步爱好者们正在进入陪跑志愿者的角色。

### 公益组织专业介入 提供全套专业服务

随着有个体志愿者渐渐介入，也有专业的公益组织加入陪跑志愿项目的发起中。

2013年，吉林的盲人歌手戴培新、北京市红丹丹视障文化服务中心的助盲志愿者胡晓波，向马拉松组委会提出申请，并最终促成北京

“在2012年跑上海马拉松时，有两位很特别的跑者从我前面跑过。”对于上海的跑步爱好者纪元来说，那是她第一次亲眼见到陪跑的赛场上，也可以看到领跑员领着盲人参赛者在赛道上奔跑。而在中国，有跑步需求的盲人，或者说有跑步能力的盲人群体数量很大，然而，陪跑志愿者的理念和模式还停留在萌芽阶段。但可喜的是，就在这两年，中国一些大城市里的跑步爱好者们正在进入陪跑志愿者的角色。

后来，在去年12月，纪元又到香港参加一个体育活动，同行中结

识的伙伴Vincent也是一名视障跑者的陪跑志愿者。“每星期练三天，大约有50名视障运动员和50名领跑员会参加。”据Vincent说，有些比赛比如台北的Fubon Marathon设有视障组，有些比赛若是欢迎视障跑手的，报名前还可先提前联络好主办方。

在去年，还有志愿者团队带着盲童完成了一场4.2公里的迷你马拉松。100名来自各高校的MBA们组成爱心国际团队，他们两人一组或者一人手牵手带领一个爱百福慈

济之家的盲童在奔跑中体会迎风拂面的感觉。接受采访的某公司的一个员工带着自己10岁的孩子一同来到了赛场，她介绍说这是她第一次参加马拉松比赛，自己和孩子都曾与牵手的盲童进行过两次配合训练，她觉得这是一件好事儿，“尤其是对孩子的成长，培养孩子的爱心非常好。”

另一名陪跑的志愿者不但陪着盲童跑步，自己还戴上眼罩体会了一下盲人的感受。“通过这一次，感觉自己更深刻地理解了公益。不是我

们在帮助别人，而是别人给了我们享受过程、提升自己的机会！”他感慨道，一次陪跑带给盲童们的只是两小时的快乐，而在他们的世界里，更多的需要是人们持续的关爱。

“我陪跑的孩子问我最多的是：‘叔叔，科技馆、体育馆里面有什么？’问了至少10次以上，还问我能不能让他听听手机里梁祝的钢琴曲。每当想起，总觉得我们可以为他们做更多。希望未来有更多的企业、院校设立‘公益日’，让更多人参与其中，轮流交替持续地关爱他们。”

### 上海本周试水

### 公益爱好者合力发起盲人陪跑项目

“香港这样一个弹丸之地，就有如此多的视障跑者，可是在偌大的上海，在这么多场跑步比赛中，我却从来没有见到任何本地的视障跑者，他们在哪儿？上海有没有想要跑步的视障人士？如果想跑步他们会跟谁说？谁会做他们的陪跑？谁会和他们一起训练？谁会陪伴他们一起参赛？这些问号像种子一样埋在心里。”跑步爱好者纪元自从在香港亲自遇到陪跑志愿者后，就萌生了在上海发起为盲人陪跑的公益项目的想法。

机缘巧合的是，在最近的一次公益活动上，纪元结识了专门服务

于残障人士的公益机构知了公益的沈葆莲老师，还碰上了跑步爱心社的负责人卡卡，三方一拍即合。沈葆莲愿意作为视障朋友们的联系人，告诉更多盲人群体有公益跑步项目可以参与，而卡卡则发挥爱心社的平台力量，招募跑步志愿者，这个陪跑的公益理念便从一个想法变成了一个不断进展的项目。

据了解，目前三方已经确定初步尝试一个小型的跑步活动，通过知了公益，已经有三名盲人主动报名参与，想要尝试跑步。而得知此事想要报名成为陪跑志愿者的跑步爱好者更是积极热情。这第一场

### 陪跑志愿者的“门槛”

### 需要的不仅是“眼睛”，更需要一种力量

陪跑志愿者相当于运动员的“眼睛”，引导盲人从起点向终点进发。但是要当盲人的“眼睛”，门槛也不低。仅仅有火热的公益之心是不够的，首先你自己必须是一个比较热爱和擅长跑步的人。对于要带领盲人跑马拉松的陪跑者来说，要求自然就更高了。

就拿去年北京马拉松陪跑志愿者的招募条件来说，排在第一位的就是身体健康，无心脏病、呼吸问题或其他疾病，并且要符合马拉松运动的报名条件”。与此同时，在过去的半年内最少进行过10次以上的长跑训练，每次长跑距离不少于8公里。年龄也有“底线”，全程马拉松的陪跑志愿者必须20岁以上，半程16岁以上，迷你马拉松16岁以上。除了自身条件

过得硬外，志愿服务时间也必须得到保证。陪跑马拉松的志愿者要求能够就近带领盲人搭档进行不少于4次的长跑训练，每次训练距离不少于8公里。要认真坚持，也不是一件容易的事情。

陪跑马拉松有“门槛”，陪跑100米同样不易。100米赛跑历来被认为是一“飞人大战”，眨眼的工夫就能完成比赛，也有越来越多的盲人热衷于此项刺激的赛事。当然，陪跑志愿者都需要提醒运动员不要跑到别人的跑道上去，还要提醒运动员大约跑了多少米。当然，这需要

二人的高度默契，这种默契需要在长达数月的训练中寻找“感觉”。

活动，就将在本周末举行。

“盲人是残疾人群中面临生存、难题最多的一个群体。”市残联相关工作人员在接受采访时表示，大多数盲人出于怕摔、怕麻烦家人的考虑，常年呆在家里，生活既枯燥乏味，又缺乏乐趣。残联有开展盲人柔道、盲人篮球、盲人足球等运动项目，得不得名次倒在其次，就是希望给盲人朋友一个“走出家门、参加运动”的机会。“这样的陪跑活动很有创意，让盲人们通过参加体育运动，多交朋友，开拓视野，和正常人一样，享受充满阳光和快乐的人生。”

他们在陪跑的行进中，右手与盲人运动员左手通过特制的手环紧紧地连在一起，奋力奔跑。陪跑也很有“门道”，行进中陪跑不能与被陪跑者相差50公分，真是快了也不是，慢了也不是，特别是冲线的那一刹那，必须让盲人去触线，否则成绩无效。

“两个人相处时间长了就感觉像亲人一样，做什么事情都很默契。”李灵是一名运动训练专业的在校大四学生，也是比较早加入陪跑志愿者大军的一员，他告诉记者，他不但负责一位盲人的训练，有时还会负责照顾盲人的日常生活，陪跑志愿者都需要提醒他选菜等等。做盲人的陪跑志愿者，不仅仅是盲人的“眼睛”，同时也是一种力量的支持，是盲人在跑步项目中获得优异成绩的默默奉献者。

#### 上海盲人陪跑员招募

本周末，上海将举办一场盲人陪跑的志愿活动，在这里，我们发出以下邀请：

1.如果您有明亮的眼睛，并且喜欢跑步，来做视障朋友的眼睛吧，我们共同奔跑起来。  
2.如果您的身边有视障朋友，问一下TA愿不愿意和其他盲人以及志愿者们一起锻炼和运动，欢迎推荐热爱运动的视障人士加入运动行列中。  
3.如果您有关于跑步和视障志愿者的经验，也欢迎加入进来，分享一下宝贵的经验。

第一个活动：

名称：#做你的眼睛#视障陪跑员招募与选拔  
时间：2015年1月24日  
2:00pm-4:00pm  
地点：世纪公园7号门  
视障陪跑员人数（待招募）30人  
视障陪跑员人数（当日选

拔）：10人  
急救人员（待招募）3位  
跑步教练（已有）：1位  
内容：2公里跑或走，视障陪跑员相互练习

流程：  
2:00pm-2:30pm 世纪公园7号门集合做准备活动，设立大本营，分组，和视障跑友见面，讲解  
2:45pm-3:30pm 视障陪跑员陪伴视障跑友初次跑步  
3:30pm-4:00pm 交流时刻

注意第二个活动是基于第一个活动的，如果您在24日被选为10位视障陪跑员，请一定确保25日的时间参加陪跑活动。

如果您只有一天可以来参加活动，也不要紧，可以过来了了解和练习一下，在后续的活动作为陪跑员参与伴跑。

如果你想成为陪跑志愿者，可以关注微信公众号runner爱心人士（runnerslove）进行咨询和报名。