



2024年12月1日，雷娜和丈夫陈洪一起完赛上海马拉松



重庆女子盲人马拉松战队的6名视障跑者(右)将和他们的志愿者一起奔赴今年的重庆女子半程马拉松赛场。



凡人微光 温暖山城

户主5万元藏鞋盒全忘了 幸亏遇上诚信保洁阿姨

本报讯 (新重庆-重庆晨报记者 郑三波)面对相当于自己两年收入的意外之财,你会怎么做?两位保洁阿姨的做法值得点赞。

3月4日,61岁的王阿姨和同事受派前往渝北区回兴街道一个小区清理退租房屋。在打扫卧室衣柜底层时,一个不起眼的鞋盒引起了她俩的注意。“盒子沉甸甸的,打开一看,五捆现金放在银行纸袋里!”面对这笔巨款,她们当即决定:“马上送派出所!”经渝北区回兴派出所民警清点,现金袋内除5万元现金外,还有一张银行取款凭证,户名显示为周某林。结合保洁员提供的地址,民警通过系统锁定失主信息。电话那头,正在外地出差的周先生对这笔钱毫无印象。

“您1月15日是否取过钱?”民警的提示让周先生猛然想起:年初确曾取现5万元用于急用,因临时改变计划便将现金暂存鞋盒,搬家时彻底忘了。“哎呀,要不是你们,这笔钱可能永远睡在旧鞋盒里了!”周先生在电话中连连致谢。

3月7日,返渝的周先生来到派出所,接过失而复得的现金,他激动地说:“从保洁阿姨到民警同志,每个人都让我感受到重庆城的温度!”当天下午,他带着酬谢金辗转找到两位阿姨,被婉言谢绝,“该做的事,换了谁都会这么做……”

重庆今起多地有雨

昨天白天,重庆大部地区阴天,偏南局地有阵雨,气温4℃~19℃。市气象台预计,今天中东部地区有阵雨或雷雨,东南部局地大雨(25~45毫米),中心城区阴天,并伴有轻雾。西部地区11日夜间到13日白天阴天为主,13日夜间到14日白天小到中雨。

天气预报

12日白天,中东部地区阵雨或雷雨,西部地区阴天间多云,气温5℃~21℃;中心城区阴天间多云,气温14℃~20℃。

13日白天,中东部地区阴天有阵雨,西部地区分散阵雨转阴天,气温7℃~19℃;中心城区分散阵雨转阴天,气温13℃~18℃。

14日白天,各地小到中雨,气温7℃~18℃;中心城区小雨,气温14℃~17℃。

新重庆-上游新闻记者 石亨 实习生 冯文洁

老人公交车上突发不适 司机乘客紧急伸出援手

3月10日下午,公交320线车厢上演暖心一幕:一位老爷爷突发身体不适,司机和乘客紧急伸出援手,助老人及时就医。

当天下午2时许,重庆交通开投公交集团南部分公司回龙湾分部320线驾驶员于港驾车从市五院新院区起点站驶出不久,就听到车内有乘客喊道“有人不舒服”。于港赶紧靠边停车查看,只见一位老爷爷靠在座位上,脸色苍白,一旁的老伴焦急万分,希望下车送老伴去医院。

考虑到车辆折返回去需要时间,有热心乘客拨打了120,于港也向公司报备情况,随后提前打开后门,放下踏板,方便救护车赶到后担架上下。很快,救护车赶到现场,在众人的帮助下,老人被顺利送上救护车,前往医院治疗。

“从发现情况到老人被送上救护车,整个过程不到10分钟。”于港说,虽然耽误了运营时间,但全车乘客都表示理解和支持,其间没有一人催促,“乘客们的热心举动也让我倍感温暖。” 据第1眼TV-华龙网

在黑暗中 跑向“光明”

重庆女子盲人马拉松战队,突破一个个“不可能”,练就“无所不能”

A 对自己说 “跨越黑暗,拥抱无限可能”

初春的阳光,洒在江北区石子山公园田径场的跑道上,让跃动的一抹抹橙色更加耀眼。41岁的雷娜身着橙色运动服,跑了几圈下来,仍觉得不过瘾。“重庆女子半程马拉松比赛在即,我们要再练一会儿。”她对丈夫陈洪说。

“放心去练,再晚我都等你!”陈洪语气温柔,甘愿守候在旁。

雷娜和陈洪,两人都是后天失明且逐渐发展为全盲的。他们在沙坪坝天星桥经营着一家按摩店,生活不愁,可日子单调。隔壁邻居家的山茶花开,他们闻着香气,可以静静地品味半天。

雷娜总觉得,人的一生不能只在一方小天地转悠,应该走出去,才不枉此生。可说起来容易,行动起来却万般艰难。起初,外出对于他们而言,是一件充满恐惧的事情。“怕,不敢迈步子,因为根本不知道前方是坡是坎。”雷娜说。

后来,他们加入了黑暗跑团(重庆站),在负责人卢为以及团队帮助下,雷娜不仅勇敢向前迈出了步子,还爱上了跑步,内心的恐惧也渐渐消散。从最初颤颤巍巍地走出几十米,到后来自信从容地奔跑几百米,直至能够挑战42公里的马拉松赛程,她的脚步愈发轻盈稳健。

每当踏入安全的跑步场地,雷娜就如同挣脱牢笼的飞鸟,尽情舒展身姿,自由地奔跑。

去年,夫妻俩在上海跑出“全国第一”——全国首对同时完成全程马拉松的盲人夫妻。比赛间隙,两人还游览了东方明珠、南京路、外滩等地,“别具特色的口音、小摊贩的热情吆喝、空气中的美食香气,每一种体验都如此珍贵。”

“更重要的是,在一次次跨越黑暗的过程中,自己拥抱了无限可能。”雷娜说。

B 对儿子说 “母亲也能有自己的热血沸腾”

同样是全盲,当天,40岁的冷华梅也惬意地奔跑在跑道上,微风拂过脸庞,扬起发丝舞动。

冷华梅家住綦江东溪古镇,两年前,她从未想过,成天围绕着按摩床转圈圈的自己,有一天会走出家门,踏上马拉松赛场,甚至还创造了历史,成为重庆市第一个完成全程马拉松的女性盲人。

视障群体的运动之路,往往布满了常人难以想象的荆棘——

冷华梅无法像普通人一样在户外自由地跑跳、锻炼,更多时候,只能在狭小的家中,借助简单的器材进行力量训练。为保持良好的身体素质 and 参赛状态,她每天都会在微信群打卡自己的训练项目,跳绳、平板支撑、靠墙静蹲等,并

邀请群友对她进行监督。

为了不错过跑团的集体训练,很多时候,冷华梅还会专程从綦江赶到中心城区,奔波劳累不在话下。

可她从不喊苦喊累,眉眼弯弯,脸上始终挂着笑容,“一是为了梦想;二是想感受以前从未体验过的热烈气氛,那种欢快、热血沸腾的感觉,把忧愁都跑没了,感觉自己有了价值;三是想让孩子看看,永不止步,母亲也能有自己的热血沸腾。”

“我给你展示我的手机,打车、点外卖、坐公交,每一个软件,我都可以应用自如,甚至微信朋友圈的图片、视频,通过语音识别读取后,我都能一一刷到,还能留言评论。”

冷华梅希望通过自己的经历,鼓励更多视障女性勇敢地走出家门,积极拥抱生活,“我们虽然看不见,但心中的光也可以很明亮。”

C 陪跑志愿者说 “我们之间是双向治愈的”

不管是雷娜还是冷华梅,其背后都有跑团女性志愿者的付出和帮助。她们与志愿者两两搭档,并将对方信任地视为自己的眼睛,从而组成了跑团里的“女子盲人马拉松战队”。

52岁的周园退休后成了跑团志愿者,也是冷华梅的固定陪跑员之一,搭档的两年多时间里,原本素不相识的两人手拉手一往无前,逐渐从陌生走向亲密。

双方会互称对方为“小梅”和“园园姐”。“园园姐在,我很安心。”冷华梅说。“跟小梅在一起,会激励我更加积极地跑步锻炼,不然的话,就带不动她们了。”周园笑着说。

每次训练前,周园会看好训练路线,确保道路平坦、安全,避开一切可能的障碍物。训练开始,周园会轻轻牵起冷华梅,温热的手将牵引绳的一端稳稳地套到冷华梅手腕上。这不仅仅是形式上的连接,连接的更是两颗柔软的心。跑步过程中,她也会时刻关注冷华梅的状态,通过一根连接彼此的牵引绳,将每一个转弯、每一处路况变化准确无误地传达给冷华梅。

在赛场上也是这样,周园她们这样的陪跑员往往甘当绿叶,带领搭档全程跑完比赛。当观众的掌声为搭档响起时,陪跑员们在想什么,会不会失落?

“我们看到她们到达终点,会开心得落泪。不存在失落,我们之间是双向治愈的,我们帮助她们实现梦想,这份愉悦也反哺滋养了我们。”另一名志愿者陪跑员冯小琴说。

在跑团众多志愿者的协助下,更多的视障女性开始走出家门,在赛道奔跑、在山间岩壁攀爬,还去过北京、上海等大城市,接触到更多曾经只存在于想象中的精彩,真切地感知了外界的热忱,拥抱着更为广阔的天地,同时,也爆发出惊人的力量。

“要用我们的触手可及,去完成她们的遥不可及。”冯小琴说。

卢为骄傲地表示,从无到有,如今的战队,10多位女子视力障碍人士能跑马拉松,突破一个个的“不可能”之后,她们得以练就“无所不能”——攀岩、旅游……接下来,战队还将尝试皮划艇,开启新的人生体验。

新重庆-重庆晨报记者 朱婷 实习生 马厚雪



崎岖的山间岩壁前,视力障碍的她们伸出手、迈开脚步,小心翼翼向上攀爬……黑暗里的每一次摸索都是未知,稍有不慎,就会受伤。即便前路充满风险,她们依然前行,只为感知世界。过程中,一双双温热的手伸过来支援,打消了她们一大半的未知和恐惧。

在黑暗跑团(重庆站),有一群由女性视障人士和女性志愿者组成的“女子盲人马拉松战队”,她们手牵着手,奔跑在马拉松赛道上,也攀爬在山间岩壁,还驰骋在更宽广的人生道路上,突破一个个“不可能”,练就“无所不能”。

视障跑者冷华梅(右)和志愿者周园依靠她们之间的陪跑绳共同向前跑。
本版图片均由新重庆-重庆日报提供



中国体育彩票排列3 中国体育彩票排列5
第25060期开奖公告 第25060期开奖公告
本期开奖号码:7 9 3 本期开奖号码:7 9 3 3 3

中国体育彩票7星彩
第25026期开奖公告
本期开奖号码:9 5 4 3 4 8+12