



# 他们慢下来，带他们跑起来

中青报·中青网见习记者 黄晓颖  
记者 张是卓

法国人米歇尔100多年前发明马拉松比赛时不会想到，一群看不清路的人跑进了赛道。只需要一根约30厘米的尼龙绳，两端都编上圆环，分别交给视障者和引跑志愿者，比赛就这么开始了。

宋海峰是握着绳子的人。在北京奥林匹克森林公园（以下简称“奥森公园”）的跑道上，世界冠军、全国冠军从他身边跑过，但更多时候，他的身边是一位盲人。他所在的何亚君助盲团已经在这里跑了10年，盲人600多名，志愿者是他们的3倍有余，盲人可以点名志愿者陪跑，被戏称为“翻牌”。

宋海峰第一次拉起那根绳子是10年前。那时他41岁，“跑马”两年，成绩一路提升。一天，他接到一对夫妻跑友的电话，他们要陪一位盲人参加百公里越野赛，主办方要求4人成团，三缺一，他们想到了宋海峰。

4个人约了一次饭。3位志愿者到齐了，正等待那位盲友。“怎么和一个双目失明的人一起吃饭？”宋海峰紧张地想，更不用说跑步。

## 1

2013年，对宋海峰来说，跑步和快乐没有关系。他身材清瘦，起步就是“猛跑”，30分钟跑完5公里，用疲惫对抗工作焦虑和失眠。他干了十几年医疗，当时正在创业，因为长期脱发，索性剃了光头。

在西湖边他第一次跑完10公里，累得“快要疯掉”，但很快就给自己报了一个月后的烟台半马。那年全国才36场马拉松，和几万人一起集中在起跑点，他“像头回戴红领巾一样（激动）”。冲线后，他握住6岁女儿的手，把完赛奖牌挂在他的脖子上。

“一上道就停不下来。”他一心想跑得更快，走到哪儿都能被叫“大神”。训练量最“恐怖”的时候，他一周要在奥森公园跑两三次20到25公里，“感觉自己跟弹簧似的”。

从2013年第一场马拉松成绩540（5小时40分——记者注）到2015年北京马拉松（以下简称“北马”）跑进个人最好成绩339，宋海峰不停定目标训练、不停突破。配速达到4分多时，他的大腿开始出问题，最后因为肌肉拉伤不得不在家休息。

当年，助盲团的名字还叫“跑步训练营”。“有一种随时随地解散的感觉。”宋海峰回忆，团里只有五六个盲友，基本都是盲人团长何亚君的朋友，志愿者也只有十多位，能跑越野的很少。

宋海峰第一次陪跑的那场越野赛中，



11月22日上午，刘海军（右）在奥森公园跑步。



助盲跑中，志愿者和盲友在交谈。  
中青报·中青网见习记者 陈宇龙/摄



11月22日上午，何亚君助盲团在奥森公园开展助盲跑。  
中青报·中青网见习记者 陈宇龙/摄



跑步结束后，志愿者和盲友一起看手机记录的数据。  
中青报·中青网见习记者 陈宇龙/摄

小组里的主角就是何亚君。首次见面的饭局上，何亚君一进门，宋海峰就从椅子上站了起来。

“各位哥哥姐姐好。”年纪最小的何亚君先开口。他让其他三人在他面前放两个碗，一个盛饭，一个放菜，没添就添。聊到起劲的时候，他跷二郎腿、用手拍宋海峰的肩膀和大腿。

“这和我宿舍里的哥们有什么两样？”宋海峰想着，“一个人跑也是跑，两个人也是跑”，于是开始在奥森公园和他一起跑步。

事实上，何亚君从2014年开始跑步，已经完赛数场马拉松。

备赛时，为确保万无一失，他们前往北京昌平山区勘察活动路线，到了才发现，有段路是超过70度的陡坡，需要绳索垂降——这对何亚君来说难度非常大，一旦受伤，救援极为困难。他们不得不劝说何亚君放弃比赛。

“峰哥，没事！那就不比了呗。”宋海峰发现，何亚君比他想象中更豁达，但他却始终觉得这是个遗憾。

这之后，宋海峰加入了助盲团，每周三和周六早上在奥森公园陪盲友跑步。直到一年后的北马，这个陕西汉子终于牵起了那条绳子。

## 2

始于1981年的北马是国内最早的马拉松赛事，最初只有82位选手报名参赛。到了2016年，3万名选手像“潮水一样”涌出起点天安门广场。

宋海峰所在的队伍一共有4位志愿者，左右各有一个“带刀护卫”，前后分别负责开路和断后，整个队伍菱形排开，何亚君跑在中间。

宋海峰那天比往常更紧张，“绝对不能让亚君磕着碰着”。一路上，他们需要

宋海峰和刘海军一起参加马拉松比赛。  
受访者供图



## 3

始自1981年的北马是国内最早的马拉松赛事，最初只有82位选手报名参赛。到了2016年，3万名选手像“潮水一样”涌出起点天安门广场。

宋海峰所在的队伍一共有4位志愿者，左右各有一个“带刀护卫”，前后分别负责开路和断后，整个队伍菱形排开，何亚君跑在中间。

宋海峰那天比往常更紧张，“绝对不能让亚君磕着碰着”。一路上，他们需要

一直以来，马拉松代表人类奔跑的极限。100多年间，人们在全马中跑进4小时、跑进3小时，还寄希望于“世界上最擅长奔跑的”基普乔格将人类跑马记录带入2小时以内。而他几乎是马拉松精神的代言人，有着近乎完美的跑姿——头和躯干始终保持一条直线，肩膀不会晃动。

相较于而言，何亚君的跑姿并不规范。宋海峰回忆，他跑起步来把双臂架在胸前，会不停“肘击”并排跑的志愿者，他

冲线前小队几人跑成一排，他们紧握身旁同伴的手，冲向终点。

相关线索，并始终无法确认弗兰基的确切位置。

工作人员介绍，火烈鸟是非常强健的生物，能飞行数百英里，甚至跨越整个大陆。在逃离之前，弗兰基已经学会了独立觅食，对人保持着警惕，而且，它正当独立于父母的年纪，有着强烈的探索飞翔的本能。

谁也不知道弗兰基究竟飞向哪里，它独自一人，依靠着本能导航。

它还在天堂公园时，母亲埃德温娜单腿站立给它喂食，它也尝试抬高右腿，靠左腿站立；父母弯下脖子，在泥泞的水泊里用喙过滤水里的藻类、虾、蟹，它也学着一边跺脚，搅浑水泊里的泥沙，一边寻找食物。尽管那时它的喙笔直又短小，还不够弯曲、宽长，不具备成年火烈鸟的滤食能力。

那次冒险只有数位游客看见并记录。

这次，它的逃离引起了英国许多人的关注。有人拍到，11月2日当天中午12点，它展翅飞翔，经过康沃尔郡的海尔河口。之后几天，陆续有人向天堂公园提供

球变成了一只“穿着灰色休闲夹克”的幼鸟了。那时，它混在一群粉红色的成年鸟里，学着成年鸟伸着脖子冲远方叫唤，学着张开双翅，做起飞状。

它的确切消息是在11月9日得以证实的。天堂公园收到一组照片，工作人员几乎看到照片就确定这是弗兰基：在法国名为凯雷马海滩的海滨度假胜地附近，带有羽毛修剪痕迹的弗兰基独自活动，看起来健康、强壮。

从这些照片倒推，工作人员后来才知道，早在11月3日10时许，弗兰基已经越过了英吉利海峡，出现在法国北岸的阿甘顿岛。从视频和图片上看，弗兰基完全适应了野外的生活，站在浅滩上低头啄食，然后悠闲地、自在地散步，就像在天堂公园的草坪上一样。

接下来半个月，从众人提供的照片看，弗兰基正向南飞，已经跟上迁徙的火烈鸟族群。它完成了一个理论上不可能的旅程，并把自己照顾得很好，它长得更高了，羽生长速度比预期更快。再过一年

球变成了一只“穿着灰色休闲夹克”的幼鸟了。那时，它混在一群粉红色的成年鸟里，学着成年鸟伸着脖子冲远方叫唤，学着张开双翅，做起飞状。

它的确切消息是在11月9日得以证实的。天堂公园收到一组照片，工作人员几乎看到照片就确定这是弗兰基：在法国名为凯雷马海滩的海滨度假胜地附近，带有羽毛修剪痕迹的弗兰基独自活动，看起来健康、强壮。

从这些照片倒推，工作人员后来才知道，早在11月3日10时许，弗兰基已经越过了英吉利海峡，出现在法国北岸的阿甘顿岛。从视频和图片上看，弗兰基完全适应了野外的生活，站在浅滩上低头啄食，然后悠闲地、自在地散步，就像在天堂公园的草坪上一样。

接下来半个月，从众人提供的照片看，弗兰基正向南飞，已经跟上迁徙的火烈鸟族群。它完成了一个理论上不可能的旅程，并把自己照顾得很好，它长得更高了，羽生长速度比预期更快。再过一年

球变成了一只“穿着灰色休闲夹克”的幼鸟了。那时，它混在一群粉红色的成年鸟里，学着成年鸟伸着脖子冲远方叫唤，学着张开双翅，做起飞状。

它的确切消息是在11月9日得以证实的。天堂公园收到一组照片，工作人员几乎看到照片就确定这是弗兰基：在法国名为凯雷马海滩的海滨度假胜地附近，带有羽毛修剪痕迹的弗兰基独自活动，看起来健康、强壮。

从这些照片倒推，工作人员后来才知道，早在11月3日10时许，弗兰基已经越过了英吉利海峡，出现在法国北岸的阿甘顿岛。从视频和图片上看，弗兰基完全适应了野外的生活，站在浅滩上低头啄食，然后悠闲地、自在地散步，就像在天堂公园的草坪上一样。

接下来半个月，从众人提供的照片看，弗兰基正向南飞，已经跟上迁徙的火烈鸟族群。它完成了一个理论上不可能的旅程，并把自己照顾得很好，它长得更高了，羽生长速度比预期更快。再过一年

身，他发现，他们很少迈大步，弓步更是不敢想象。到了抬腿动作时，很容易失去平衡。

跑起步来，有的盲友左右摇晃、有的佝偻着身子，有的只能从陪着走开始。不仅如此，盲友们把腿抬得更高，“刻意想迈过地上可能出现的障碍”，为此付出的体力也是常人的几倍。

宋海峰曾带过一位盲友，迈脚遇上下陷的井盖，吓得赶紧原地站住，不敢再动。他意识到，作为志愿者必须慢下来、细下来，“能考虑多细就多细”。

他告诉记者，盲友从产生出门跑步的想法开始，就要面临不少问题——怎么走出去、怎么坐公交地铁、在现场会不会没人管、跑不动了怎么办、摔倒了怎么办、怎么换湿衣服……一个环节体验不佳，或许就不会再跑。

作为培训负责人的宋海峰要求志愿者跑步时不要使用“米”，更准确的指令是“步”，台阶“要精确到几级”，转弯要“往左还是往右”，遇到上下坡时“要提前5步提醒”；助盲绳要在跑前调整好长短和松紧，跑步时双方的摆臂和抬腿频率要一致；不能提“瞎”字，不能谈论“太阳有多好”，更重要的是，不能问“为什么失明”，他还设计了考核问卷，得分90以上才有资格带盲友跑步。

他记得，有个志愿者忘了培训要求，下意识停步，蹲下来被大风吹落。在跑到上的树枝，结果后面列队跑的盲人和志愿者全部受阻，撞倒了七八个人，这个志愿者受了很大刺激，自责得再也不来了。

2018年9月的一天，刘海军一出奥森公园地铁站，就被助盲团的志愿者误当成来跑步的盲友，领上了跑道。一位志愿者让他拉上助盲绳，在他身边鼓励他，他穿着棉衬衣、牛仔裤和布鞋，一口气跑了3公里。

宋海峰觉得，很多盲友和跑步之间，其实“就差了这样一个志愿者”。

那天，刘海军觉得自己步子很大、跑得很快。他形容不出自己的跑姿，很久后从志愿者的口中得知，自己是“蛤蟆”着“往前冲”。

他觉得自己“傻大胆”，回去后，脚腕肿了，累得全身疼，走路都得扶着人。但歇了一周，他又去了。

“就像一个人之前都没有腿，现在突然有腿了。”刘海军顿了一下，“就像是我突然有一天能看见了，我肯定是不停地看。”

跑步成为他生活中新的锚点。后来他跑完5公里、10公里，开始练马拉松，团里组织的“奥八马”（指的是奥森公园南园跑八圈，一圈约5公里，八圈刚好约一个全马——记者注），他也完赛了。

在刘海军的记忆中，奥森公园南园5公里由两座桥、3个坡组成。春天地上有二月兰和小草，夏天“花团锦簇”，秋天有“各种颜色的叶子”，到了冬天，虽然树枝是枯的，但是上面会挂着雪，能呼吸到清涼的空气。

这些关于颜色和形状的形容词，大多是相熟后，志愿者给他介绍的。他们牵着他手去摸叶子形状，他能闻到割草机掠过后草汁的清香。他们带他去公园的向日葵旁拍照，开放的时候“一片金灿灿的”。

2021年，他完成了跑马的梦想。后来，这个梦想变成更多场马拉松：在无锡跑马时他路过一所大学，听见加油声很想哭，他循着声音去打招呼，结果跑歪了路；在衡水跑马时，一群小孩给他加油，他伸手跑过去，感受到“小手的丛林”。因为跑马，他吃了太湖三白、爬了泰山，时隔多年他回到哈尔滨，完赛后吃了一根玉米棒。

当刘海军扶着店门口的栏杆试着跑动时，他发现自己“200步就喘得不行”，他还去附近大学的操场试过，只跑了半圈就躺在了草坪上。

那时他从哈尔滨来北京打工已有8年，从知春里的按摩店，换到了四道口、红军营，常常是工作一整天，晚上10点下班后，再和同事出去吃饭、喝啤酒，走起路来自己都觉得“发沉”。

不少第一次来团里跑步的盲友，肌肉像是“豆腐块”。宋海峰带着盲友做热身，它们轮着被“打”一会儿，之后挪个位。

2016年那场北马，埃塞俄比亚选手格布雷以211的成绩冲过终点线。而团里参赛的14位视障跑者中，何亚君跑到的43已经是最好成绩，和中国男子马拉松的平均成绩409差了4分钟。

团内有61名志愿者陪盲友参加了北马，一篇记录文章写道，“他们本有机会冲击更好的成绩，却用这来之不易的机会，帮助视障跑友完成梦想”。

1987年，当盲人跑者西里尔和引跑员高举双臂冲过纽约马拉松终点线时，人们“像疯了一样为他欢呼”。

很少有盲人相信自己能成为西里尔那样的跑者。中国有超过1700万视障者，北京有10多万人，何亚君助盲团里的盲友只有600多位。

刘海军在无锡马拉松第一次感受到那种欢呼声。这是他的第一个全马，在此之前，他拒绝了朋友关于跑步的邀请。

“我怎么可能跑呢？”刘海军坐在按摩床边回忆，那时候他觉得跑步是“他们的事情”。他们是广告里出现的奥运冠军王军霞；他们是他的客人们——因为跑步劳损了身体，躺在他面前的按摩床上。

当刘海军扶着店门口的栏杆试着跑动时，他发现自己“200步就喘得不行”，他还去附近大学的操场试过，只跑了半圈就躺在了草坪上。

那时他从哈尔滨来北京打工已有8年，从知春里的按摩店，换到了四道口、红军营，常常是工作一整天，晚上10点下班后，再和同事出去吃饭、喝啤酒，走起路来自己都觉得“发沉”。

接下来半个月，从众人提供的照片看，弗兰基正向南飞，已经跟上迁徙的火烈鸟族群。它完成了一个理论上不可能的旅程，并把自己照顾得很好，它长得更高了，羽生长速度比预期更快。再过一年

球变成了一只“穿着灰色休闲夹克”的幼鸟了。那时，它混在一群粉红色的成年鸟里，学着成年鸟伸着脖子冲远方叫唤，学着张开双翅，做起飞状。

它的确切消息是在11月9日得以证实的。天堂公园收到一组照片，工作人员几乎看到照片就确定这是弗兰基：在法国名为凯雷马海滩的海滨度假胜地附近，带有羽毛修剪痕迹的弗兰基独自活动，看起来健康、强壮。

从这些照片倒推，工作人员后来才知道，早在11月3日10时许，弗兰基已经越过了英吉利海峡，出现在法国北岸的阿甘顿岛。从视频和图片上看，弗兰基完全适应了野外的生活，站在浅滩上低头啄食，然后悠闲地、自在地散步，就像在天堂公园的草坪上一样。

接下来半个月，从众人提供的照片看，弗兰基正向南飞，已经跟上迁徙的火烈鸟族群。它完成了一个理论上不可能的旅程，并把自己照顾得很好，它长得更高了，羽生长速度比预期更快。再过一年

宋海峰还提到，和大多数人印象不同的是，许多盲友爱拍照，团内不少盲友都是“北漂”，他们跑完马拉松，会把照片发到家族群里，家人看见后，觉得他们在北京过得很好，“有很多人帮他们”。

4

宋海峰今年51岁，开了几家运动公司，还成立了基金会，想教更多盲人跑步。他整整做了10年志愿者，尽管“习惯了跑快，慢下来很累”。

跑者张军和宋海峰相识后被打动，成了一名志愿者，参与发起了海南爱在天涯助盲团。他跑马5年，家里“奖牌快要放不下”。带着盲友跑马，他的配速从4分多降到6分多，放弃了一些平时能拿奖金、突破个人最好成绩的机会。为了维持速度，他会在不陪盲友跑步的时候自己加训。

一开始，他到家附近的按摩店找盲友跑步，盲友怀疑他在“作秀”。为了让他们相信，他骑着电动车一个个接送他们到公园。他也遇上过一上来就问加入团里“不能接受采访”的健全人。

至今令他印象深刻的是，有盲友告诉他，自己虽然住在海南