

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，和几万人一起集结在起跑点，他“像头回戴红领巾一样（激动）”。冲线后，他握住6岁女儿的手，把完赛奖牌挂在她的脖子上。

“一上道就停不下来。”他心想跑得更快，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，



宋海峰和刘海军一起参加马拉松比赛。受访者供图



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

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，没了就添。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 and 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



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

变速跑取水、拿补给，还有一位志愿者提前记下了沿途景点，挨个给何亚君介绍。

全马的准确距离是42.195公里。他们跑过人民英雄纪念碑，跑过长安街、复兴门外大街，跑过中华世纪坛、玉渊潭公园，带着何亚君在各个地标前拍照，后来，队伍在科荟桥折返时，已经跑了差不多30公里。

在整个马拉松过程中，30公里后是痛苦的“撞墙期”，跑者体力近乎耗尽，身体感到不适，像是一座无形的墙挡在面前，对“意志力”是极大的考验。

为了鼓励盲友顺利完赛，志愿者将公里数换算为奥森跑道的长度，提示盲友还有多远。

从奥森公园南园跑到北园再回来是10公里。还剩9公里时，宋海峰告诉何亚君“从南门刚出发一公里”；还剩7公里时，宋海峰说“还差1公里过桥”，到了后来还剩5公里时，何亚军主动接话：“峰哥，到北园的正北边了。”他们继续往前跑，一起举手冲线时，附近是鸟巢和水立方。

2021年，宋海峰去无锡陪盲友刘海军跑马。他一路背着水袋，一根软管从背后绕上来挂在胸前。“水还有我的体温，暖和点儿，喝了不刺激肠胃。”

冲线前小队儿跑成一排，他们紧靠身旁同伴的手，冲向终点。

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



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

们3个轮着被“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413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”。

3

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。

“我怎么可能跑步呢？”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，走路起来自己都觉得“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，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、有的佝着身子，有的只能伴随着走开始。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，蹲下来捡被大风吹落在跑道上的树枝，结果后面排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。

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“蝓蝓”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。他们牵着他的手去摸叶子形状，他能闻到割草机掠过青草汁的清香。他们带他去北园的向日葵旁照相，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，完赛后吃了一根马迭尔冰棍。

武汉盲友徐金泽多年来致力于残障公益，也是一个公益跑团的团长，他认为视障者喜欢跑步的原因除了锻炼身体，还有想要“跑进主流社会”，能和社会有更多互动。

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分多降到了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“能不能接受采访”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，却从没亲耳“听过潮水的声音”。当他带着盲友跑在海滩上，看见他们脸上的笑容时，他觉得很有“成就感”。

陕西的陕亮助盲团也在今年成立，负责人之一杨建民去年第一次在公园看见盲友跑步，觉得“很敬佩”，他告诉记者，人到中年，想做点对社会有用的事。有志愿者说，自己以前有些拖延，但一想到和盲友约好了跑步，就不会睡懒觉。

“干这个责任心特别重，这不是潇洒的事儿。”宋海峰说。

但他也提到不少“好玩”的时刻。宋海峰爱写文章，署名“光头宋”，文字常把盲友逗笑。一次赛后，他见证了一位盲友的求婚仪式。还有一年，他去黑龙江G331国道骑行，到了刘海军的老家五常，刘海军一遍遍问，“峰哥你看见了吗，沿着国道骑，几十公里上百公里都是稻花”。刘海军8岁视力下降，21岁完全失明，那是他记忆里的画面。

等到连片的稻花出现在宋海峰眼前时，他有点难以置信，“有个盲人兄弟跟我贴得如此之近”。

他曾在一个群里看见有人打了“瞎子”两个字，要求对方删除并道歉。对方拒绝道歉，宋海峰退了群。

他还想给女儿做个榜样。在烟台半马，6岁的女儿被他抱在怀里，到了初中却不再喜欢和他说话，不和他一起看电影。一次，宋海峰拉着她出门去接何亚君跑步，女儿一上车就坐到了后座，声音变得很小。

女儿告诉他，面对盲人“自己怕说错话”。后来，在团里，女儿会主动给跑完的盲友递水。“她能感受到这么多人在关心这个世界，关心这些人。”宋海峰还想带更多盲童跑步。

事实上，被志愿者帮助的盲友很多也成為了志愿者。一些赛事里，盲友们跑步带着瑜伽垫，给运动员做按摩和推拿。有的盲友绑着大腰包，里头塞着水杯、巧克力和助盲绳和能量胶，用宋海峰的话来说，是“就怕麻烦别人，带了半个超市来训练”。

令宋海峰感到骄傲的是，不少团内的盲友跑出了国门。一位叫刘正的盲友，刚来团里时还不懂“配速”的意思，后来，他从北京出发，经过17个小时的连续飞行，抵达8000公里外的伦敦参加马拉松。

那天，宋海峰在国内观看直播，关注他是否安全完赛。

陪跑志愿者是刘正临时在当地联系的中国人，有香港工作的白领、航空公司的工作人员、大学跑团的团长和一家糕点连锁店的创始人。

刘正发现，伦敦马拉松也有很多视障跑者。那天下了小雨，完赛的那一刻，刘正觉得“太太好了”。他把这段经历口述下来，将录音发给了宋海峰，请他写出来发到团里的公众号上。

“光头宋”写好文章后，有志愿者为这篇文章配了一首歌，是披头士乐队的《With a Little Help From My Friends（借着朋友们的一点帮助）》，其中有几句歌词是：“我得到来自朋友们的一点帮助，在朋友们的帮助下我变得兴奋，有了朋友的帮助，我将再次尝试”。



英国一家动物园，成年火烈鸟正在照顾雏鸟。

视觉中国供图

半，它会褪去灰色羽毛，彻底变成一只通体粉红的成年鸟。

最理想的状态是，它能迁徙到法国南部火烈鸟族群聚集的栖息地，顺应群居迁徙本能，和同伴们一起展翅。

那就让它成为一只自由的野生鸟吧。天堂公园宣布，他们不打算从法国把弗兰基接回家——很难抓到一只不可驯服、向

往自由的火烈鸟，而且，弗兰基和野生鸟类混杂生活过，可能接触过有禽流感病毒的鸟类，如果回英国，它需要在法国接受健康检查、隔离。

但这并不意味着，弗兰基不再被人注目。法国公民科学委员会接过了观察记录弗兰基的接力棒，将会在网络上更新弗兰基——一只野生的火烈鸟的成长故事。

火烈鸟弗兰基逃离“天堂”

□ 魏 晞

可能是一阵强风帮忙，弗兰基踏上了旅程。11月2日8时许，仅有4个月大的火烈鸟弗兰基离开它的父母、姐姐，跨越约4米高的院墙，飞出了它出生、成长的家园——英国康沃尔郡天堂公园。

这一度让工作人员感觉慌乱，他们联系媒体求助，寻找弗兰基的踪迹。工作人员写下博客，说弗兰基的右翼一侧部分羽毛刚被修剪，还没长全，这会抑制它的起飞能力，而且，出生之后，弗兰基从没在野外生存过。

在首次飞行前，火烈鸟幼鸟一般会不停拍打翅膀，锻炼起飞能力。工作人员推断，弗兰基在那天清晨拍打翅膀时，被一阵强风吹飞，顺势开始这次没有计划的逃离。

弗兰基在7月1日的清晨破壳而出，是天堂公园第一只在巢穴中孵化、并完全由火烈鸟父母养育的幼鸟。比它年长6岁、同父同母的姐姐德里克，是在孵蛋器

里出生的，并在出生后22天完全由饲养人员人工养育，如今，姐姐已经和天堂公园一只叫多利思的火烈鸟结为伴侣。

根据血样检测DNA显示，弗兰基是雌性。游客们可以从网络摄像头里看到它们一家的生活：筑巢、交配、觅食，它们在天堂公园的生活就像“楚门的世界”。动物园的工作人员不时时在网站上发布弗兰基和德里克的生长日记。姐妹俩在众人的注视下成长。

出生后的几个小时，弗兰基就展现出不可驯服的性格：它在父母的鼓励下，用胖乎乎的粉色小腿摇摇晃晃地试图站起来，但站立几秒后，它又蜷缩回巢里，像一团白色的毛线，身体微微发抖，似乎用了许多力气。两天后，它已经可以蹬着小腿，爬过一个“小土坡”。

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

相关线索，但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，它也曾抬起高右腿，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，还不足够弯曲、宽长，不具备成年火烈鸟的滤食能力。

从监控视频上看，弗兰基在鸟堆里越来越起劲。父母带着它去草地散步，它兴奋地四处乱窜，扑棱着双翅在草地上蹦蹦跳跳。它一个月大时，已经从一团雪白绒

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。

从这组照片倒推，工作人员后来才知道，早在11月3日10时许，弗兰基已经跨越了英吉利海峡，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、自在地踱步，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，羽毛生长速度比预期更快。再过一年