

道德模范在身边

“广东好人”李华松:

陪跑5年,乐做视障跑者的“眼睛”

文/茂名晚报记者 李君平 图/资料图

5年来,他通过一根细细的陪跑绳,陪伴着视障跑者走出家门、走上赛道,在黑暗中无畏奔跑,在奔跑中感受光和世界。他就是2021年第一季度“广东好人”李华松。

2017年,热爱公益和运动的李华松加入心shine跑团(茂名盲人跑团),义务担任教练员、陪跑员,至今已有5年。虽然陪跑不是一件容易的差事,但他一直心甘情愿地当视障跑者的“眼睛”,帮助他们点亮“跑步梦”,并希望视障跑者越跑越远,越跑越健康,越跑越快乐,打开心扉融入社会。

设计视障跑者训练课程

李华松,大学就读于华中师范大学体育学院。在校期间,他全身心投入公益,屡获“最美志愿者”“崇义友善好青年”等称号,相关事迹还得到《武汉晨报》和《楚天都市报》宣传报道。

参加工作后,李华松依然怀揣对公益和体育的满腔热情。2017年,他加入我市心shine跑团,并充分利用自己此前所学的体育知识,义务担任教练和陪跑员,负责视障跑者的日常训练。在他的努力和茂名市盲人协会的支持下,成立了核心力量训练室,让视障跑者可以更系统地训练,更好地避免运动损伤。

紧接着,李华松设计了训练课程,确定具体训练日程。目前,每周一和周四早上是核心训练,其他时间合理安排路跑训练,会根据个人训练水平和意愿目标安排轻松跑、节奏跑和LSD(长距离慢跑拉练)等。

训练场地解决了,但又迎来了新难题——如何让视障跑者准确训练?据介绍,核心力量是安全跑步的前提,如果没有强健有力的核心肌群支持跑步,容易导致跑步姿势变形,从而伤害身体。为了让视障跑者认识核心肌群的肌肉,每次训练时,李华松都放慢速度一遍一遍地示范。示范时,又让视障跑者逐一用手触摸他的活动关节部位,让每个人都有机会感知动作规律。“教练,让我摸一下”“走,下一个学员”成了每节训练课出现频率最高的话语。

在一次次黑暗的触摸中,视障跑者慢慢学会了一个动作、两个动作,再到一组动作,这让李华松既开心又感动。他说,大家基本知道扶膝卷腹怎么做,但练习时有的人多次尝试还是起不来,即使满头大汗仍继续,“他们认真的态度,流下的汗水告诉我,他们是真跑者。”

另外,李华松还到茂名爱心残疾人职业培训学校担任志愿老师,负责视障学生的体能和力量训练。由于有的学生没接受过任何教育,抑或伴随智力问题,训练难度比视障跑者要大。李华松一刻也不放松,常利用空闲时间查阅资料,向专业人士请教如何从体育教育转向特殊教育,如何做好特殊教育让学生有所收获。这个过程虽辛苦、劳累,但看着学生的点滴进步和成长,他感到满足、快乐。

手中的陪跑绳是一份责任

一根细细的陪跑绳,将视障跑者引出家门、引上赛道,也点亮了陪跑员的人生。作为陪跑员,李华松不觉得孤单。一路走来,他收获了视障跑者无比珍贵的认可和欢悦笑容,让他根本停不下前进的脚步。

在李华松看来,手中的陪跑绳是一份责任,轻重缓急都系着另一个人的感受。陪跑时,不仅要注意牵引视障跑者的状态,观察他们的跑姿、呼吸节奏和脸色的变化等,还要眼观周围奔跑着的队友。结束后,要及时总结不足之处。

在李华松和其他陪跑员的帮助下,目前已3位视障朋友顺利完成了全程马拉松,其他视障朋友起码能完成半程马拉松。此外,李华松通过提前与各种赛事组委会沟通,扫清障碍,组织视障人士参加茂名市定向越野大赛和国际垂直马拉松(茂名站),并取得不错的成绩。视障人士完成了从没有过的挑战,显得异常激动,进一步提高了对生活的信心。同时,他们突破自我的正能量,也影响到了更多身边人。

曾经有人问李华松,你为什么可以和残障朋友关系这么好?他的回答是,帮助和施舍的最高原则,是保持被帮助者或受施者的尊严,“我希望陪跑员越跑越多,越跑越专业,促使更多视障朋友走出‘小黑屋’,共建残健共融的和谐社会。”



李华松(右)陪跑2020广州马拉松

未来几天强冷空气影响逐渐减弱 晴朗为主 气温回升

茂名晚报 记者冯小飞 通讯员谢韶 18日夜间至22日影响我市的强冷空气已减弱,强冷空气给我市带来强降温、强降水过程,为近年罕见。这次过程主要特征有“气温下降急、平均气温低、累计雨量大、海陆风力大”。市气象台预计,未来几天,我市以晴到多云天气为主,气温逐日回升。

强冷空气2月18日夜间自北向南影响我市,各地气温急剧下降,19—22日,全市转为阴雨寒冷天气;23日白天雨止转多云间晴。这次过程带来的强降温和强降水天气,为近年来我市较罕见的一次低温阴雨过程。各地气温急剧下降,在19日20时前各地气温普遍在10℃以下,较18日同期下降12℃左右。19日到22日,全市日平均气温维持在6℃到9℃之间,大部地区最低气温5℃到8℃,山区2℃到5℃,局部有雨淞。同时,出现持续性的平稳降水,过程累计雨量大,全市平均面雨量115.4毫米,最大降雨量为信宜合水上排站250.2毫米(全省最大)。冷空气影响期间,我市沿海海面风力维持6到7级阵风8级,陆地5到6级,阵风7到8级。

在本次冷空气影响过程中,市气象局预报准确,预警提前,通过微博、微信、12121语音平台、抖音等多渠道向公众发布天气信息和预警,全方位高效传递气象信息。

预计,今天起,我市以晴到多云天气为主,气温逐日回升。其中,今天,多云间晴,最低气温:北部5℃~7℃(山区3℃~5℃)、南部7℃~9℃,最高气温16℃~18℃;25日,晴间多云,最低气温:北部7℃~9℃(山区5℃~7℃)、南部9℃~11℃,最高气温21℃~23℃;26日至28日,晴到多云,气温继续回升;展望3月1日至2日,大致多云。

持续几天的低温阴雨天气过程已结束,但未来几天早晚气温仍然较低,需继续做好防御。昼夜温差大、早晚寒冷,注意适时添减衣物;未来天气转少雨干燥,需注意森林防火和家居用火用电安全。

天气转晴

运动健身



茂名日报社全媒体记者 李颜东摄



茂名日报社全媒体记者 陈国汉摄

昨日,连续多日的低温阴雨天气过后终于迎来晴朗天气,阳光明媚,不少市民走出家门到市体育中心健身广场锻炼身体,享受运动的乐趣。