

报料 15813063333
热线 2963932 2963933

“广东好人”李华松

帮助视障者点亮“跑步梦”

本报记者 杨珮珮

他乐于当视障跑者的“眼睛”，帮助他们点亮“跑步梦”；他乐于当视障跑者的“导航”，帮助他们追寻心的方向；他乐于当视障跑者的“太阳”，帮助他们收获源源不断的能量。他是2021年第一季度“广东好人”李华松，通过一根细细的陪跑绳，他陪伴着视障跑者走出家门、走上赛道，在黑暗中无畏奔跑，在奔跑中尽情欢笑。

广东好人
培育和践行
社会主义核心价值观

义务担任教练员、陪跑员

李华松曾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shine跑团（茂名盲人跑团），义务担任教练和陪跑员。

从这之后，他充分利用自己此前所学的体育知识，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。

不仅如此，李华松还设计了训练课程，确定具体训练日程。目前，每周一和周四早上是核心训练，其他时间合理安排跑步训练，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。虽然这不是一件容易的事，但李华松一直心甘情愿地当视障跑者的“眼睛”，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。李华松表示，“我也希望陪跑员越多，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。”

致力让视障者准确训练

如何让视障跑者准确训练？这是李华松关注的方向。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。在一次次的黑暗中触摸中，视障跑者慢慢学会了一个动作、两个动作，再到一组的

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。

陪伴视障跑者走上赛道、收获能量，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。一根细细的陪跑绳，陪伴视障跑者走上赛道、收获能量，也点亮了陪跑员的人生。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。



李华松（右）陪跑2020广州马拉松。

【资料图】

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，目前已有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。

曹江镇“一站式”暖心服务 为老年人疫苗接种 和养老险年审

■记者 张伍 通讯员 钟镇惠

本报讯 按照高州市委市政府、市防控办的要求，高州市曹江镇多措并举推进新冠疫苗接种，用暖心服务做好60岁以上老人疫苗接种工作，做到“应接尽接”，筑牢防疫“安全墙”。

前日，在曹江镇银堂村委会60岁以上老年人群新冠疫苗接种现场，该市分管领导和曹江镇党委书记等对接接种疫苗的老年人进行亲切慰问，并向医护人员了解接种情况。

记者在银堂村委会接种现场见到，曹江镇卫生院的医生坐诊，为老人提供专业问诊服务。老人在村干部、志愿者、医护人员的引导下，有序排队、填写信息、接受健康检查询问、进行免费健康检查、接种疫苗、留观、离场。志愿者还热情地为老人提供填写表格、搀扶、茶水等贴心服务，使整个接种过程安全有序。

曹江镇分管领导告诉记者，为尽快落实“应接尽接”要求，建立免疫屏障，针对曹江镇辖区内60周岁以上的老年人群提供疫苗接种“一站式”服务。除此之外，对一些年纪较大、行动不便的老人会实行“上门服务”，组织镇村干部带领医护人员到老人家中进行疫苗接种。通过形式多样的个性化服务，有效解决了接种老人的出行难题，做到疫苗接种既有速度又有温度，极大的提高老年人群的接种意愿。当日上午，银堂村委会共完成接种人次135人，其中60岁以上第一针44人。

同时，为使辖区内老年人正常领取养老金，曹江镇全力做好60岁以上居民养老保险的年审工作。村委会通过张贴通知、微信群、电话通知等多种方式进行广泛宣传，告知辖区内老年人养老保险年审需要提供的证件，并精心安排60岁以上老年人接种新冠疫苗和老年人年审在村委会同步进行。“没想到不到一个小时就可以把接种疫苗和老年人年审搞定，太方便了，真的感谢党和政府的安排！”一位68岁的老奶奶高兴地说道。

同庆镇 流动疫苗接种点 助力接种“加速度”

■记者 文华春

本报讯 连日来，化州市同庆镇党委以巩固拓展“我为群众办实事”实践活动为依托，携手同庆卫生院深入辖区各村（社区）进行流动接种新冠疫苗，有效实现让疫苗多“走路”、群众少跑腿，切实提高疫苗接种的效率，共筑全民免疫屏障。

在该镇塘吉村、谢白村等多个新冠疫苗接种流动站点现场，医护人员详细询问前来接种疫苗的村民身体状况，为他们测量血压，了解流行病学史，在他们的引导下，村民们依次进行预检、登记、接种、留观；60岁以上接种人员，在接种前还有针对性地进行免费身体检查，包括测量血压、血糖、心电图、询问过往病史等。

据介绍，为了确保流动接种新冠疫苗的顺利进行，该镇各村（社区）提前做好准备工作，成立新冠疫苗接种服务队，按照时间安排表提前对接卫生院，明确卫生院到点的具体时间和工作人员人数，并提前发动、通知群众按照计划准时到村委会集中；同时，主动做好后勤服务工作，提前准备好胶凳、开水、葡萄糖以及中午的工作快餐等所需物品；此外，对卧床和行动不便的老人，根据本人意愿，由村（社区）干部统一用车接送送到同庆卫生院进行疫苗接种。

该镇通过开展流动接种新冠疫苗，打通服务群众的“最后一公里”，切实提高新冠疫苗接种人群的覆盖率，进一步筑牢疫情防控安全网，确保人民群众生命健康安全。

茂名“扶志助飞”联合服务启动 百名困难学子 喜领助学金

■文/图 记者 潘雪梅
通讯员 李小婷

本报讯 前日，由广东狮子会星愿服务队主办，联合二部各服务队、湛代中茂服务队举办的“用爱播种希望”茂名“扶志助飞”联合服务在茂南区鳌头镇林道小学启动。

据了解，这次茂名助学联合服务以助学金发放形式及入户探访形式开展，关注困境少年的精神和心灵世界，与他们互动交流，关爱不同阶段的少年身心健康，陪伴他们成长。来自茂南区鳌头镇

腾胶村委会坡仔村的吴世龙品学兼优，今年读三年级的他喜领1200元的助学金以及爱心物资。吴世龙说，“我要感谢叔叔阿姨的资助，我会好好学习，将来回报社会。”

据介绍，“扶志助飞”助学活动是广东狮子会中茂服务队的核心服务，中茂服务队成立6年多以来，用在助学服务的经费已超500万元。此次服务将走访茂名电白、高州、信宜、化州、茂南等地，共计服务经费达13万元，共支助困难学子100名，其中每人1200元，外加生活用品各一份。



捐赠现场。

文明健康 有你有我

保护自然

善待自然 善待自己
绿色发展 和谐共生