

一群人因为爱好跑步而走到了一起,现在他们有了新想法

社区面孔

带盲人朋友奔跑,让我来做你的眼

亮相人物: 西工区014社区“霹雳跑团”的高巍等人

亮相缘由: 组建“助盲跑团”,想带盲人跑步

□记者 李岚 文/图

一群住在一个社区的体育爱好者,为鼓励彼此坚持锻炼,组建了120人的“霹雳跑团”,每天跑步锻炼。眼下,这群人又有了新的想法:组建“助盲跑团”,带着盲人跑步,让我来做你的眼!

120人的“霹雳跑团”,十几人跑过北京马拉松等比赛

33岁的高巍是“霹雳跑团”的团长。昨日上午,《洛阳晚报》记者见到了他和“霹雳跑团”的部分成员,大家穿着运动鞋,面色红润,浑身充满活力。

高巍是中国空空导弹研究院的职工。2013年11月,在单位组织的运动会上,高巍参加了800米长跑项目,没想到平时很少运动的他居然获得了名次。“这个结果让我很受鼓励,正式开始练习跑步。”高巍说,从2014年至今,他参加了北京、无锡、杭州、郑州等8次全国大型马拉松比赛,兴致越来越高。

“一个人跑步不一定能坚持下来,一群人跑步可以互相鼓励,坚持锻炼。”抱着这样的想法,今年1月,高巍和几个志同道合的“跑友”商量,组建了以共同健身为目的的“霹雳跑团”。由于工作的特殊性,加入“霹雳跑团”的成员须是中国空空导弹研究院的职工或家属,其中年龄最大的成员52岁,最小的23岁。

经常参加全国各地铁人三项比赛的行家左剑钊,参加过北京马拉松、上海马拉松等赛事的徐云凯……在“霹雳跑团”的120名成员中,有十几人都参加过北京马拉松等大型专业比赛,长跑经验比较丰富。

微信打卡、参加比赛,“霹雳跑团”活动真不少

“霹雳跑团”大多数成员居住在



「霹雳跑团」部分成员合影

西工区014社区,虽然在一个单位工作,却分属不同的部门。为了方便联络,“霹雳跑团”微信群每天都活跃,大家在群里介绍健身知识、发布比赛信息、相约一起跑步,还定期邀请北京的老师来洛阳举办跑步训练营,教大家如何科学、健康地跑步。

120名成员,怎么监督和鼓励每个人都坚持跑步?“霹雳跑团”的做法挺有意思。徐云凯说,他们实行的是“微信打卡”方式,每个人每天的状态都会在微信的运动界面上显示,每到月底会对坚持运动的成员进行奖励。“每次大型比赛,我们还会组织大家一起参加,互帮互助,互相支持。”她说。

51岁的左剑钊以前喜欢一个人运动,自从加入“霹雳跑团”之后,他经常和大家分享科学健身的经验,认识了不少新朋友。“不知不觉,我发现自己的心态变得更年轻了。”他笑着说。

“成立跑团的目的,就是想动员大家一起跑起来,提高身体素质。”“霹雳跑团”成员田浩说。

“让我来做你的眼”,他们希望带着盲人跑起来

随着“霹雳跑团”成员越来越

多,高巍和其他几名骨干有了新想法:组建“助盲跑团”,带着盲人朋友跑起来。

“因为眼睛看不见,很多盲人朋友不方便运动,我们希望通过实际行动,带领更多的盲人运动起来,让他们有健康的身体。”高巍由衷地说,北京就有一个“何亚君助盲团”,其中盲人700多名,志愿者长期带领这些盲人参加长跑、游泳、郊游等活动。

为了实现这个愿望,高巍等人分别与我市的按摩医院等机构联系,寻找合适的人选,并准备了助跑绳等物品。高巍说,和正常人跑步不同,盲人跑步时因为无法判断周围的环境,需要助跑员时刻陪同,并通过助跑绳牵引指明方向;在跑步的过程中,助跑员还要留意盲人的步子大小、呼吸频率、速度快慢等,力求配合默契——在很大程度上,助跑员就是盲人的“眼睛”。

“我们一直在向专业老师请教如何当好助跑员。”高巍说,他们初步打算带领大约5名盲人跑起来,并于近期举行一次助跑活动。如果人数慢慢增加,他们还可以尝试和其他社会跑团联合,尽力帮助更多的盲人朋友跑起来。

“无主钱”有“主”了

□记者 李岚 通讯员 杜全红 文/图

今年76岁的时兴邦先生,3年多来在外散步时捡到并积攒了数百元零钱,因无人认领,希望捐给有需要的人。(详见本报12月5日B02版报道)昨日下午,在社区的帮助下,老人实现了捐款的心愿。

接受时兴邦捐款的居民是和他同住涧西区洛铜社区、今年41岁的谢兰辉。因为常年患病,谢兰辉双目失明,生活不能自理,是社区的低保户,他现在和父亲一起生活。“我们连续走访了两天时间,把几名居民的情况告诉了时师傅,最后他决

定把钱捐给谢兰辉。”洛铜社区相关负责人说。

时兴邦老人要捐的331.35元都是他平时散步在路上捡到并积攒的零钱。在把钱交给谢兰辉之前,细心的老人从装钱的塑料袋里取出一枚5分硬币,换成了一枚1角硬币。“现在商家基本上不收分币了,既然把钱给他,就得让他能用上。”时兴邦老人说。

“谢谢,谢谢叔叔!”拿着时兴邦老人递过来的331.4元,坐在轮椅上的谢兰辉感激地说。站在一旁的谢兰辉的父亲非常感动,上前紧紧握住老人的手。时兴邦老人说,以后他会继续做好事,帮助更多的人。



捐款现场



- 涧西区社区记者: 李岚 电话15090169915
- 西工区社区记者: 范瑞 电话18603797002
- 老城区、瀍河区社区记者: 刘心 电话15136392287
- 洛龙区、高新区、吉利区社区记者: 肖姣姣 电话13233790011

孕妈课堂

蜜悦阁怎么样 听这个妈妈怎么说

干练利落的小丹曾干过人力资源管理,现在是两个宝宝的妈妈。说起在蜜悦阁月子会所坐月子的经历,小丹感慨收获颇丰。

小丹说,月子会所在大城市接受度很高,一些名人、明星会选择到月子会所坐月子,洛阳在这方面起步较晚,但是蜜悦阁月子会所能在短时间内发展起来,且做得这么好,有赖于管理者在诸多细节上下了功夫,因此她和身边几个朋友从怀孕起就决定要到蜜悦阁坐月子。

小丹对蜜悦阁的月子餐评价较高。她觉得蜜悦阁的月子餐品种丰富,荤素搭配,营养全面,色香味兼顾,她已住了十几天,几乎没有一餐重样。蜜悦阁不仅照顾到每一个妈妈的口味,而且还准备了陪护餐,很贴心周到。

此外,蜜悦阁配备的经验丰富的催乳师也让她非常满意。她生大宝后,由于经验不足,孩子吃奶总爱吃一侧,导致她另一侧乳腺不通。这次她生下二宝后,催乳师很耐心地帮助她疏通乳腺,专业的手法为她缓解了痛苦。她说,这次坐月子感到挺轻松的。

“孕妈课堂”活动时间:12月11日(周日)15时

活动内容:新生儿护理
活动地点:华阳国际大饭店8楼
报名电话:65588866

“孕妈课堂”QQ群:8823336

蜜悦阁母婴健康顾问个人微信:15603792220

QQ:11155448

(婀娜)



蜜悦阁月子会所微信公众号:miyuecare
小丹的二宝 (图片由受访者提供)