

▶ 后续报道

昨日，“霹雳跑团”成员带着3名视力障碍人士进行了首次“助盲跑”活动

“跑起来吧，我们都是你的眼睛！”

□记者 李岚/文 张怡熙/图

一群爱好跑步的人组建了“霹雳跑团”，坚持跑步锻炼。现在，他们有了新想法：带盲人朋友奔跑，做他们的眼睛。（详见本报12月9日B04版报道）

昨日早晨，3名视力障碍人士在5名“霹雳跑团”成员的帮助下，跑完了约4公里路程。



↑ 助跑绳把助跑员和盲人连在一起
← “霹雳跑团”成员带着盲人一起跑步



- 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

本周四， 大厨教您 做口水茄子

想到现场参加活动的读者，请拨打本报热线 66778866 报名，限30人

□记者 李岚 通讯员 王万春

从9月开始，本报社区版《晒晒家常菜》栏目举行了多场大厨教做家常菜活动，石锅酒香肉、甲鱼焖粉皮……数十名幸运读者现场学习制作方法、品尝菜品，每一次活动都是人气爆棚。

最近，不少读者来电询问什么时候再举办活动。12月15日，我们将邀请专业厨师教大家做出一道好看又好吃的菜品——口水茄子。“口水茄子好不好吃，关键在于脆皮做得好不好，这可是平时秘不示人的绝招哦！”负责教做菜的大厨笑着告诉记者。

为了保证教学质量，本次仍然对到现场参加活动的读者限定名额，还是30人。即使您错过了报名也不要紧，我们将通过网络直播的形式，让无法到现场的读者既能直观学习佳肴的制作过程，又能通过记者和大厨进行互动。

这次活动将从15日9时30分开始，时长约30分钟。如果您想“围观”做菜过程，可以关注洛阳晚报新浪官方微博@洛阳晚报，我们等着您哦！

■活动时间：12月15日（本周四）上午

■报名方式：从即日起，拨打本报热线66778866报名，名额为30人。本周三，工作人员将以电话通知的方式，告知报名成功的读者参加活动的具体地点。

1 跑前热身，摸索着一起做

昨日7时30分许，洛浦公园略显安静，在上阳宫附近的广场上，高巍、徐云凯等5名“霹雳跑团”成员已经按时集合，身边站着3名他们要帮助的视力障碍人士：宇翔、小陈和佳佳。

“宇翔双目失明，小陈和佳佳的眼睛弱视。”“霹雳跑团”团长高巍告诉《洛阳晚报》记者，宇翔、小陈和佳佳都是我市一家按摩医院推荐的，有一定的运动基础，尤其宇翔在双目失明之前非常喜欢运动，对参加这次活动也很积极。

“我们正在不断摸索‘助盲跑’的方法，这次确定的人选相对来说比较好带。”高巍说。

跑前热身，看起来简单，对宇翔、小陈和佳佳来说却是挑战，因为难以直观模仿，他们的动作想达到标准挺难，慢慢地，三人停止了活动。“别停，一起加入啊！”“霹雳跑团”一名成员注意到了这个情况，走过去拉起了宇翔的手，让他摸索着感受每个动作的弯曲度和力度。“扭动腕关节，转动膝盖，深蹲……”同一时间，高巍打开了安装在手机里的热身软件，按照语音提示，大家再次有节奏地为跑步做着准备。

2 “跑起来吧，我们都是你的眼睛！”

7时45分，“霹雳跑团”的首次“助盲跑”开始了。他们的路线是从洛浦公园上阳宫段到西苑桥北侧，再原路返回，全程约4公里。临跑前，高巍从兜里拿出几根两侧各有一个圆环的绳子。“这是助跑绳，助跑员和盲人朋友一人拿一端，主要是为了帮助指明方向。”他说，“这几根助跑绳是我母亲专门做的，选的是手感舒适的棉布，不能太细，太细会勒手，也不能有弹性，否则不好控制，容易摔跤。”

7时50分，徐云凯拿起一根助跑绳，把另一端递到宇翔的手里。“别急，跟着我

慢慢跑。”她微笑着鼓励对方。

“一二一！”开始跑步了，徐云凯一边小心控制着步伐，一边不断询问宇翔，“感觉怎么样？可以吗？”跑了约1公里之后，宇翔停下来开始走路。“3年前看不见东西以后，我就再也没有锻炼过，这是我3年来第一次跑步，有点儿累。”他说。

走了10分钟，宇翔又主动跑了起来。在整个过程中，“霹雳跑团”另两名成员一直守护在他的身边，一边调整步伐，一边鼓励宇翔：“跑起来吧，我们都是你的眼睛，帮你看着呢！”

3 希望一直带着盲人朋友奔跑

往返4公里的路程，8个人用了1个小时，宇翔、小陈和佳佳都说“感觉不错”。高巍说，对于初次跑步的盲人朋友来说，这个成绩比较理想。

“如果没有体验，你不会知道他们跑步是什么感觉。”高巍说，盲人跑步时不仅有心理上的恐惧，而且会遇到健全人无法想象的困难，比如无法自己进行热身，无法判断路况和掌握方向，这就需要助跑员时刻陪同。因此，无论对于盲人朋友还是助跑员而言，“助盲跑”活动都是一个不小的挑战。他们首先要做的，是鼓励盲人朋友克服困难跑起来。

正因为如此，在昨日的活动中，“霹雳跑团”成员把场地选在了道路平坦、环境开阔且没有障碍物的洛浦公园。“跑步的时候，我一直留意着宇翔的呼吸频率和步

伐，感到累了就慢慢走路。”徐云凯说。

记者了解到，经常参加北京马拉松等大型专业比赛的“霹雳跑团”成员，平时非常关注和长跑有关的消息。高巍说，在今年9月17日举行的第36届北京马拉松比赛现场，有14名盲人朋友在助跑员的引领下与3万多名参赛者一起跑完了42.195公里全程，非常令人钦佩。现在，“霹雳跑团”成员也有这样一个梦想：希望一直带着盲人朋友奔跑，让他们和健全人一样运动起来，有一个健康的身体。

读者朋友，如果您身边有热爱跑步或希望通过跑步健身的盲人朋友，或者您想和“霹雳跑团”成员一起帮助并带领盲人跑步，欢迎拨打本报热线66778866报名，我们将把资料汇总后交给“霹雳跑团”成员。