



绳牵信任：
从“怕踩空”到“敢冲刺”

10月的三亚，凌晨5点半的天色仍带着熹微的朦胧。天涯区一家盲人按摩店门口，三亚爱在天涯助盲跑团团长张军已攥着一根尼龙陪跑绳等了一会儿，他轻喊了几声阿亮的名字，并给出建议：“今天不热，试试多跑半圈？”门内传来细碎的摸索声，40岁的先天性失明者阿亮笑着应下，走出门熟练接过安全帽，坐上了张军的电动自行车。

2.4公里外的白鹭公园，志愿者徐鲁平早已在跑道起点备好饮用水与急救包。三人热身完毕，分工瞬间明确：徐鲁平站在阿亮右侧当“安全员”，紧盯路况提醒“前方有缓坡”“左侧来人”；张军站在左侧牵起陪跑绳，用手臂的轻缓力度把控节奏。谁能想到，最初陪跑时，因为紧张，阿亮攥绳的手僵硬得发白，步子迈得又小又慢，总是担心踩空摔倒。

“志愿者待我如家人，看到坑洼及时提醒，让我越跑越安心。”如今的阿亮，配速从8分钟一公里提升到6分钟一公里，状态好的时候能跑15公里，有时会在接近终点时主动冲刺。谈及晨跑，他眼角荡漾着笑容，“原来只要有人带领，我们盲人也能跑起来！”

这样的“三人组合”，白鹭公园共有8组。他们穿着定制的淡紫色跑服，有说有笑一起向前跑动，像一串串被风吹动的紫藤花，与掠过湖面的白鹭相映成趣。从接送、热身到领跑，志愿者们把关爱揉进每个细节，让视障跑者从“不敢动”到“想冲刺”，慢慢找回对世界的掌控感。

在三亚白鹭公园的晨光中，一根50厘米长的陪跑绳，成了连接两个世界的特殊纽带——它一端牵着视障跑者对奔跑的渴望，另一端系着志愿者对公益的热忱。

自2024年3月起，每周三、周六的清晨，这样的“羁绊”在白鹭公园的跑道上悄然呈现。而“羁绊”的背后，是一个互助互爱的暖心故事。

晨光里的温暖 羁绊

■ 海南日报全媒体记者 郭畅



2025年9月，三亚爱在天涯跑团在昌江参加比赛。

本版图片均由受访者提供



领盲人参加比赛。
张军（左一）和跑友在昌江带

双向奔赴： 从“被照亮”到“共成长”

在这场助跑中，感动是双向的。志愿者们用陪伴为视障跑者点亮“光明赛道”，而视障跑者的坚韧，也在悄悄“治愈”志愿者。“我常被他们顽强的生命力打动。”汪川莲介绍，有些跑友最初肌肉萎缩，连跑一公里都难以坚持，如今却能轻松跑完十公里；阿宝意外失明后曾一度郁郁寡欢，没了年轻人的朝气，加入跑团后，他重燃生活热情，目前能一次跑12公里，还和大家约定去跑马拉松。“三亚不仅浪漫，还充满爱，是这里的志愿者激起了我对奔跑的渴望！”他说。

这份双向奔赴的温暖，也感染了许多三亚市民。一些路过的市民看到跑道上的紫色身影，主动询问“怎么加入”；有人默默送来饮用水，放下后转身就走；报名加入助盲跑团的人越来越多。

关于跑团的运行，团长张军有自己的计划：“今年下半年，争取带他们踏上马拉松赛道，未来还想带动更多残疾人走出家门，拥抱运动的快乐。”

“这是一项长期的社会服务活动，跑团希望带动更多残疾人迈开脚步、享受运动，在融入社会的过程中重新找到自我。”张军说，期待有更多爱心人士和爱心企业关注支持这个公益项目，通过捐助或提供服务，帮助视障者实现奔跑的梦想，让他们在阳光下快乐、自信地奔跑。

阳光渐渐洒满跑道，陪跑绳在掌心轻轻晃动，传递的不仅是方向信息，更是温暖与信任；耳畔的提醒声温柔而有力，告知的不仅是道路状况，更是对生活的热爱。在三亚的晨曦中，“一起向前跑，我为你引路”不再是一句口号，而是不同职业、不同境遇的人，用互助互爱书写的暖心答卷——在这里，每个人被照亮的同时，也成为照亮他人的光。■

爱在细处： 有人接送、有人送水、有人义诊

公益助跑的背后，是一群来自不同行业的人，用专业与热忱筑起保护墙、沟通桥。海南南方天涯口腔医院院长汪川莲，既是陪跑员，也是跑者的健康守护者。她曾领着一位后天失明的跑友奔跑，一边控制节奏，一边轻声描述沿途风景，“前面凤凰花开得正艳”“湖边的草又绿了些”，细致的观察传递着守望生命的热情。久而久之，那位跑友渐渐卸下了心里的“包袱”，每次跑完都会期待地问：“下次什么时候再跑？”汪川莲还带领医护团队定期开展义诊活动，备好防中暑、缓解低血糖的药品，用专业技能为跑者们保驾护航。

三亚一所高校的后勤管理员方强是助盲跑团的“节奏大师”，他陪跑时会打开步频器，以求节奏更加精准；超市老板定期送饮用水，退役军人主动承担接送任务，网约车司机提前规划最优路线……截至目前，36名志愿者涵盖了教职工、医护人员、公务员、退休职工等群体，他们因一份善意汇聚，将自己的优势转化为守护的力量。

善意是一盏灯，却能温暖一群人。

三亚爱在天涯助盲跑团隶属于三亚市志愿者协会，它的成立，源于一次感动。2024年初，全国助盲公益行动推广者宋海峰在三亚举办“助盲跑”讲座，讲述了多个“助盲跑”的感人故事，深深触动了张军。他找到三亚市志愿者协会会长何学芳，表示希望能在“助盲跑”方面做点事，帮助更多盲人走出黑暗，走出相对狭小的生活空间。在协会的指导和支持下，3月初爱在天涯助盲跑团成立。

爱在天涯助盲跑团制定了严格的志愿者培训制度——成为领跑员，不仅要有跑步基础与奉献精神，还得参加蒙眼模拟训练，体验视障者的生活感受，了解他们感知和认识世界的方式。



2025年6月，三亚爱在天涯跑团参加热带雨林挑战赛。



2025年9月，三亚爱在天涯跑团成员带领盲人朋友在白鹭公园跑步后合影。