

# 跑起来! 虽然听不见但感觉得到风声! 79岁大爷“团跑”20公里庆生

昨天是全国爱耳日,这一天,也是患有听力障碍的袁鸿林大爷79岁的生日。按照天津风俗,老人生日“庆九”,所以这个生日就特别重要。袁大爷迎来了一群特别的朋友,为他庆祝这个特别的生日,袁大爷特别高兴。



为袁大爷庆寿的有他的“跑友”,也有一起参加“黑暗跑团”的“残友”,还有经常与袁大爷一同为视力障碍者当陪跑的志愿者。这场特殊的生日会是大家自发组织起来为他们最喜爱的袁大爷举办的,因为不论是在生活中,还是在团队中,这位坚强乐观的老人,带给大家太多的感动。

“黑暗跑团”是一个全国性的群众性团队,团队是由一些有视力障碍和听力障碍的人士组成的,他们用健康运动的方式,提升自己的体能,也跑向自己的幸福。袁鸿林是“黑暗跑团”天津站一位传奇跑者,他在“黑暗跑团”全国近两万的队友里,年龄是最长的,跑龄也是最长的,也是在天津站出勤率最高的。天津站建站一年多,袁大爷风雨无阻,每周一次的例跑都至少要跑10公里。

袁大爷是位热爱生活,热爱运动的老人,谁也想象不到,快80岁的老人已经在马拉松赛场上驰骋了二十余

年。虽然世界给他关上了听取美妙声音的大门,但是,坚强的袁鸿林一直积极面对命运挑战,不仅努力创造生活,还一直坚持锻炼。2003年,他第一次参加马拉松,报的是5公里项目。凭借多年运动积累的良好体能,他轻松跑进1小时,这成为他马拉松生涯的起点。次年,在跑友鼓励下,他奔赴北京,挑战人生第一场全马,并成功完赛。此后的6年里,他的足迹遍布北京、天津、大连等地,斩获30余枚奖牌,成绩始终保持在4小时以内,最佳纪录更是达到3小时31分。

2024年,袁大爷加入“黑暗跑团”,在这里,找到了新的归属。他不仅坚持训练,还积极探索新的可能。因为年龄增长,袁大爷已经多年没参加马拉松赛事,加入跑团后,他重燃参赛热情,逐步提升跑步距离。2025年在武清区举办的半程马拉松,他再次奔赴赛道,并以不错的成绩完赛。

在跑团里,他主动了解陪跑员培训内容,希望能用自己的经验和

体力,帮助视障跑者完成梦想。

经过专门的培训和通过与团友们的交流、合作,袁大爷终于成为团队里特殊的志愿者。陪跑时的袁大爷特别认真、热情,用紧握的陪跑绳传递力量。当视力障碍者听了袁大爷的人生经历后,深受感动。这位老人用近80载的人生沉淀热爱,用他的奔跑书写传奇,这些都激励着团队成员也向着自己的目标努力奔跑。

在袁大爷生日到来的日子,团队成员和志愿者们为老人祝寿。大家写下“少年心气,脚下有风,眼里有光,我们永远是您最坚实的队友,陪您跑过更多春秋!”的祝福语。袁大爷虽然听不到大家的生日歌,但是,甜蜜的蛋糕和所有的祝福,都让老人幸福、激动。借着大家的鼓励,袁大爷还跑了20公里,作为79岁生日的留念。他也用文字表达:让我们共同用坚持突破命运的界限,跑向每个人的幸福。

记者 任悦  
图片由受访者提供

## 启动应急帮扶机制 风雪天为老人解困

“大雪天,我正犯愁呢!”家住永明社区83岁的杜秀琴,看到提着蔬菜和元宵上门的志愿者,眼眶微微泛红,“我正琢磨东西凑合一口,你们就及时送来了!”

近日,一场风雪席卷辖区,路面湿滑难行,给社区独居、空巢等高龄老人的生活带来了不便。多位老人致电社区,表达了代购生活物资的急切期盼。

社区接报后,立即启动应急帮扶机制。永明掌柜志愿服务队迅速集结,在纷飞的雪花中高效行动起来。队员们兵分多路,不仅对长期结对帮扶的老人进行“敲门”走访,还紧急对接新增求助的居民。新鲜的蔬菜、软糯的元宵、必需的日用品……一份份物资被精心打包,小心翼翼地送至老人家中。

“这是您要的青菜和元宵,都放这儿了。您需要的药品,我们稍后就送来!”在杜奶奶家,志愿者轻声叮嘱。需求在走访中被一一细致捕捉。独居的卢大爷正为孙子上下学的接送问题焦急不已。志愿者张海霞立即宽慰道:“大爷您放心,咱们‘邻里同行小分队’经验足,车开得稳,保证把孩子安全送到学校、接回家门!”

针对部分老人急需购药、孩子需要上下学护送等“隐藏”需求,服务队现场统筹,精准调配力量。“健康管家小分队”迅速整理老人的用药清单,专人负责跑腿代购;“邻里同行小分队”的司机志愿者们则主动承担起接送任务,在雪中护送孩子,全程保驾护航。

记者 董欣妍

## 泉春里社区志愿者 上门做家务聊家常



3月3日,泉春里社区志愿者提着元宵、拿着清洁工具,走进一户户困难居民家中,送去元宵、抽纸等慰问品,并与居民们聊起家常。

在韩阿姨家中,几名志愿者正在忙碌着,有人踮起脚尖,仔细安装窗帘;有人弯腰擦拭桌椅,清扫地面。韩阿姨身体不好,多年来一直无法登高做家务,窗帘更是多年未动。“我身体一直不好,没办法,也不方便做卫生。”她站在一旁,语气里满是感激,“今天志愿者们来了,又打扫又挂窗帘,真是帮我太多了。”

不只在韩阿姨家,每到一户,社区工作人员都会坐下细细询问:“最近身体怎么样?有没有什么需要我们帮忙的?”并耐心记录需求和建议。屋里屋外,志愿者的身影一直忙碌着。

文/摄 记者 张晨 通讯员 李莉



3月3日是第27个全国“爱耳日”,今年活动主题为“全民科学爱耳,共护听力健康——安全用耳,健康成长”。为普及听力保健知识,提升群众爱耳护耳意识,加强耳病与听力障碍早防早治,关心老年人及儿童听力健康,3月3日上午9点,由天津市黄河医院预防保健科牵头,联合耳鼻喉科、老年病科、儿科、针灸理疗科等多学科专家,在医院门诊大厅开展大型义诊宣传活动。文/摄 记者 史嵩