



今日高邮APP

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100 QQ: 486720458

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

21.0975 公里的赛程,他们全程靠手“跑”完,并都取得了不错的成绩——

轮跑团5名残友逐梦“扬马”

□ 记者 杨晓莉

17日下午,一场简单热闹的欢迎会在市残联办公楼大厅举行,大厅正前方红色横幅上清晰地写着“热烈欢迎双心轮跑团‘扬马’完赛归来!”横幅下,5名参赛选手坐在轮椅上,他们身穿赛服、佩戴完赛奖牌、手捧鲜花,接受着大家的祝福和掌声。面对大家的掌声,5名参赛选手异口同声地高声喊出了轮跑团的口号:“只争朝夕、不负韶华,做最好的自己!”

4月16日上午8时,2023扬州鉴真半程马拉松赛暨大运河马拉松系列赛(扬州站)在马拉松公园鸣枪开跑。在“扬马”的赛场上,5名坐在轮椅上的参赛选手引人注目,他们就是来自我市双心轮跑团的成员潘立根、张军、陆小军、周兵和徐伟程,21.0975公里的赛程,他们全程靠手“跑”完,并都取得了不错的成绩。我市双心轮跑团由潘立根、张军、顾婷婷三位坐轮椅的残友发起,于2021年4月在民政部门注册登记,是一家公益性民非组织。成立2年来,轮跑团会员从当初的4人扩大到现在的55人。

今年46岁的潘立根是轮跑团5名参赛者中年龄最长者。说起此次参加“扬马”的经历,潘立根满面笑容、侃侃而谈。“虽然身体残疾,只能坐在轮椅上,但身残志不能残,相信自己一定行。”他说,近几年,自己曾数次前往湖南、厦门、苏州等地参加面向残疾人的专项马拉松赛事,早已习惯了此项运动。在得知家门口的“扬马”重启开跑的消息后,立即就在轮跑团微信群里发了消息,大家积极响应,踊跃报名参加。潘立根告诉记者,考虑到安



全因素,在扬州市残联、高邮市残联的支持下、帮助下,轮跑团最终决定挑选5人参加“扬马”比赛,并积极准备赛事,每天开展训练。

记者了解到,平时,潘立根他们每天都要训练10公里以上,周六、周日,他们又齐聚在文体中心,以20公里为目标,不停地训练。长时间的训练,他们的手都“裹”上了一层厚厚的老茧。坚持就是胜利,在“扬马”赛事中,潘立根等5名参赛选手均顺利完成了整个赛程。潘立根用时最短,以1小时59分55秒的净成绩完赛;用时最长的是最年轻的徐伟程,以2小时31分55秒净成绩完赛;其他三名参

赛者的比赛成绩均没有超过2小时05分。

说起这一成绩,大家都非常兴奋。“参加‘扬马’赛事的选手有2万多人,现场人非常多,上午8时开跑,我们5人在队伍的后方,8时04分才过了起跑线。”潘立根说,当他过了终点线,得知成绩后,心里非常开心,这是他参加类似赛事以来取得的最好成绩,又一次突破了自己,为自己感到骄傲。今年25岁的徐伟程用时最长,“这是我第一次参加赛事,虽然成绩比其他4名队友差了一些,但能够‘跑’完全程,就是一种胜利。”徐伟程笑着告诉记者,马拉松比赛一大早,在起点区域完成

检录后,他们就在现场进行上肢热身。戴上手套、转动轮椅、极速前进,参赛时前半段“跑”得轻松,后半段感觉体力有些支,特别是最后5公里时,感觉特别吃力。当时,无论是场内的参赛者,还是场外的围观市民,看着他们坐在轮椅上“跑”,都在为他们加油、鼓劲,这也是他们完成比赛的动力之一。

除了潘立根、徐伟程外,张军、陆小军、周兵3名参赛选手的比赛成绩均在2小时05分以内。“当我们跑过终点时,现场很多人都围着我们,为我们点赞。当时,我们就像明星一样,不时有人前来和我们拍照留影,毫不夸张地说,仅拍照留影花费的时间就有1个多小时。”回想起当时的情景,大家开心地笑出了声音。他们感言,自从加入轮跑团后,生活变得丰富多彩起来,此次参加“扬马”,让他们和健全人一起“跑”,这是社会对残障人士的一种接纳,让他们拥有了平等参与社会生活的权利。竞赛已经结束,“扬马”圆满落幕,但欢乐没有退场。参加“扬马”的美好经历将是他们人生中难忘的记忆。“如今,社会对残障人士接纳程度越来越高,我们将通过轮跑团这一组织,帮助带动更多残疾人朋友融入社会,自强不息,创造属于自己的美好生活。”潘立根他们如是说。

记者了解到,潘立根他们参加“扬马”,残联安排了专职人员跟随,为他们提供服务保障。市残联负责人表示,引导更多的残疾人坚持健身,增强体质,积极参与社会活动,共享社会文明发展成果,是残联作为残疾人的娘家人开展群众性文体活动进基层的工作初心。今后,市残联将提供更多、更大的舞台展示新时代残疾人群体的动人风采和精神风貌。

“城市菜农”热衷种菜为哪般?

清明前后,种瓜点豆。每年三四月都是春耕的好时节。记者了解到,当下,在院子里、阳台上种菜已经成了城市居民一种新的爱好,他们把绿色搬进家中,享受种菜给生活带来的别样乐趣。

果蔬种苗销量节节高

16日下午,记者来到古文游台附近的一家种子批发部,批发部门外几十个泡沫箱内放满了品种不一的果蔬苗,辣椒苗、茄子苗、番茄苗、黄瓜苗、草莓苗、西瓜苗……让人目不暇接。走进批发部,里面更是别有洞天。左右两边墙上一格格的柜子里放着上千类种子,过道中间也堆满了放种子的纸箱。

“我第一次种蔬菜苗,什么苗比较好种?帮我推荐一下。”“茄子苗多少钱一棵?如果买种子,多少钱一袋?”“帮我拿4棵茄子苗、6棵番茄苗、6棵辣椒苗。”……批发部外,七八名顾客围着店员询问蔬菜苗的价格、种植方式等。店主孙老板告诉记者,店里蔬菜苗的



价格都是1元1棵,每包蔬菜种子的价格在2元左右。随着春季和清明节的陆续到来,店铺的销量越来越好,现在一天能卖出2000多棵蔬菜苗。“因为大部分顾客都是在阳台上种植,不方便搭架引蔓,所以我都会推荐他们买辣椒苗、茄子苗、番茄苗等方便种植的蔬菜苗。”

创造条件 乐在其中

采访中,一位64岁、家住城南单门独院的周老先生,向记者说起他的“种菜史”。前几年周老先生都是买大型花盆,在花盆里种菜,但花盆重,搬来搬去很不方便,而且种植面积不够。去年家里整修时,他将自家院子里四五十平方的水泥地换成了泥土,专门用来种菜。等菜长好后,想吃的时候就摘,不用特地为了几根葱、几两菜去菜市场买了,十分方便。“今年院子里的种植面积变大了,我来买些黄瓜、瓠子等需要牵藤的蔬菜苗,挑战一下自己。”周老先生笑着说。

记者看到,收银台边刚结完账的吴女士买了近十棵蔬菜苗,还未等记者问,她就兴冲冲地拿出手机,打开相册,向记者“炫耀”起她在自家楼房三楼阳台上大大小小的花盆内种的菜。生菜、青菜、茼蒿,一眼望过去,绿油油的。“以前花盆里都是种的花,偶然一次看见邻居家阳台上种着蔬菜,觉得比种花实用多了,不仅能观赏还能吃。正好家里养的花在去年冬天都枯萎了,所以今天我来买点蔬菜苗,将花换成蔬菜苗种进花盆里。”

享受过程 分享收获

采访中,记者了解到,想要靠在自家院子里、阳台上种植蔬菜实现“蔬菜自由”是很难的,有时成本甚至比买菜还高,那么,是什么原因让“城市菜农”乐此不疲、不计成本地种菜呢?

在种子批发部里,一位二十出头的小姑娘正在泡沫箱旁挑选着蔬菜苗,因为店里的



顾客都是中老年人居多,所以她一下子引起了记者的注意。被问到为何想买蔬菜苗时,小姑娘告诉记者:“去年春季的某个晚上刷短视频时,我看见一位博主家的阳台上种满了蔬菜,觉得在高楼大厦中有一方像这样属于自己的天地很幸福,也很治愈,所以当天晚上就下单了种植箱、种植工具、营养土、肥料等等,一共花费了约四百元。”从播种到培育,再到收获,是一个充满期待的过程,自从播种后,她每天早上起床和下班回家的第一件事就是去阳台看蔬菜的生长情况,经常能发现一些“小惊喜”:突然长出来的小番茄、绽放在绿叶间的小黄花、“伸”出窗外的苦瓜藤、结在阳台外巴掌长的黄瓜……她不在乎是否能实现“蔬菜自由”,更不在意几百块钱的成本,她



在意的是整个种菜的过程及劳动带来的精神感受。“种植成本够我买几大筐蔬菜了,但是如果将种菜当成一种休闲娱乐方式,那成本算是很低了。”

种菜不仅能让个人的心灵得到慰藉,还是一种促进邻里和睦的社交方式。周老先生和吴女士都表示,以前没有种菜时,邻居间几乎都是“点头之交”,现在邻居们都会到对方家里看看种植的蔬菜,交流种植经验,待果实成熟时,大家还会互相赠送,一起分享丰收的喜悦。

记者 郭萌

