

这支长跑队主要由视障和听障人士组成——

猛龙长跑队：下一站奥运

黄昏细雨，香港斧山道运动场上聚集了数十名身着鲜艳运动服的跑手。他们分为两人一组，每对跑手以一条“领跑绳”互相牵引着，步伐一致地在跑道上缓缓前进，形成一道独特的风景线。

这是一支名叫“猛龙”的长跑队，主要由视障和听障人士组成，取其“盲”和“聋”的谐音命名。他们以健全和残疾人士搭档的形式练习长跑，旨在帮助残疾人士锻炼身体和强化心灵。

成立十年，猛龙长跑队在海内外参加过多项赛事，身经百战的队员们对于即将开幕的东京残奥会也热切期待。

失去视力，但没失去视野

每周四是猛龙长跑队的练习日，只要天气不太恶劣，练习会如常进行。压腿、拉伸、原地跳……43岁的视障人士蔡浩良与队友在教练指导下，熟练地完成整套热身动作。

蔡浩良自小听力问题并患有家族遗传眼疾，自18岁起视力逐渐衰退。5年前，他的病情急剧转坏，双眼只剩下约一成视力，无法继续原来的化妆品品质控制工作，转职为咖啡师。

人生出现重大变故，令文静的蔡浩良变得更加沉默。在朋友的介绍下，他加入“猛龙”，开始练长跑。“我在这里认识了很多，他们不同的人生故事启发了我，激励我寻找自己的目标。”蔡浩良面露灿烂笑容，讲述在长跑队的经历，笑称自己不仅比以前开朗健谈，体能也大大提升了。

“猛龙”队员对每周一次的训练都十分期待和珍惜，他们趁着休息的空档互相嘘寒问暖，不时爆出欢笑声。“猛龙”精神是什么？猛龙长跑队创办人莫俭荣为队员加油助威。“看不见、听不到，‘猛龙’做得到！”队员们齐

声回答，情绪高涨。

谈到“猛龙”成立的缘由，莫俭荣说，当时有朋友请他构思一些服务项目去帮助听障人士，他便想到成立长跑队，可以磨炼意志，提升自信。

作为资深注册社工，也是失明人士，莫俭荣深刻体会残疾人士融入主流社会的困难。他在多年前成立了慈善机构香港伤健共融网络，以有别于传统的方式服务残疾人士，致力推动伤健共融。

“光向残疾人士派发物资并非最佳的援助方式，更好的是提升社会对他们的认同和接纳。我们要以行动告诉大家，我们虽然失去视力但没有失去视野，失去听力但没有失去毅力。”他说。

莫俭荣坦言，“猛龙”最初成立时不被看好，但他们一直坚持，事实证明这是值得的。“猛龙”成员人数目前约有300人，在长跑界逐渐为人熟知，海内外长跑赛的主办单位和残疾组织纷纷邀请他们参赛和分享经验。

建队初，仅有12位残疾人

猛龙长跑队于2011年成立时，只有6位盲人和6位聋人跑手。“盲人和聋人在一起，正好互补不足。”莫俭荣说，最初他们安排失明和失聪跑手搭配比赛，健全人士则负责联络和后勤。为了方便沟通，盲人跑手会学习简单手语，例如表达快和慢的手势等。

万事开头难，“猛龙”在组队首战渣打香港马拉松中“全军覆没”，没有队员能在规定时间内完成赛事。莫俭荣从失利中总结经验，调整了跑手的配对和组合方式，由健全人士担当领跑员，领着残疾队友一起跑，充当他们的眼睛和耳朵。

“猛龙”的领跑员来自各个行业，从事文职工作的严惠茵是其中之一。她原本是“猛龙”的义务摄影师，被团队的坚毅和热诚所感染，继而投身领跑行列。

严惠茵在十多年前已开始跑步，大部分时间独自在海边或郊外练跑，当领跑员之后才首次参加马拉松，与大伙儿一起享受运动的快乐。她印象最深的领跑经历，是与蔡浩良搭档赛跑。

那一次，比赛途中突然下雨，蔡浩良担心助听器被淋湿，将助听器摘下放进口袋里，然后继续比赛。“这样，浩良就完全听不见，也看不见，因此我必须非常警惕，并以触感手语提醒他路况。”严惠茵回忆说，虽然不容易，但他们怀着信念，彼此鼓励，最终顺利完成赛事。

“当领跑员的看似帮助了别人，其实我们也是受惠者。”严惠茵说，以前她习惯了家人替她安排好一切，到哪里去都不用操心。当领跑员要负责照顾队友，令她变得更独立。

“猛龙”过江，以奥运为目标

在不少人的眼中，视障和听障人士跑步、爬山，甚至参与长跑比赛，几乎是“不可能的任务”。

“跑那么长时间，不累死人吗？”蔡浩良告诉记者他加入长跑队后的转变。“加入‘猛龙’之后，才发现原来我也做得到！”过去4年多，蔡浩良成功挑战了42公里马拉松、100公里越野赛等多项赛事。这些比赛都不设残障组别，所有参赛者需在限定时间内跑完整个路段，一视同仁。

去年1月在香港举行的一项100公里赛事对蔡浩良来说特别难忘。跑手需穿过海岸小径和海滩，越过山丘和山谷，再攀上香港最高峰大帽山，全程不休。蔡浩良最终以28小时05分完成赛事，过程中共有3位健全人士接力做他的领跑员。

“所谓不行，其实是打破不了固有看法和思想。”莫俭荣说，若要鼓励残疾人士提振斗志，不能只对他们说“活着就有希望”，必须提供实实在在的平台，让他们发现自己的生命价值。

“猛龙”队员一直勤于参赛，在新冠肺炎

疫情暴发之前，他们每年参加12至15项赛事，每年一次到境外比赛。澳大利亚黄金海岸、日本冲绳以及中国内地许多地方都有他们的足迹。

“冲过终点，工作人员递给你一杯啤酒，喝下去多畅快！”莫俭荣回味在青岛跑马拉松的情景。他曾有一段时间在内地做科技复明工作，见证了内地的高速发展，马拉松赛事的质量也不断提高，越来越人性化，充分体现对残疾人的尊重和关怀。

近年“猛龙”邀请了专业教练为队伍进行训练，以进一步提升队员的跑步技巧并挑战更高层次，期望能领取到奥运入场券。去年，蔡浩良曾经参加残奥会马拉松选拔，遗憾未能达标，但他将继续尝试。

“我们下一个目标是3年后的残奥会，并将与教练研究加强队伍训练。”莫俭荣强调，比赛名次和输赢是其次，更重要的是让残疾队员多接触外面的世界，丰富生活。

新华社记者张雅诗 许淑敏
(参与采访:卢炳辉 许朝轩)

有这么一群医生，为重度脊柱畸形患者研制了治疗工具——
打开“天线宝宝”的“折叠人生”

8月17日，黄华强在成都市第三人民医院为病人调整“头盆环”。

王曦

随身携带三把精致的小扳手，走路时兜里叮叮当当响，一听见走廊里出现这熟悉的声音，病房里的“天线宝宝”们就围了过来，让黄华强医生帮忙“拧螺丝”。

“我头环上的螺丝松了”“我骨盆这儿拧得有点紧了”……黄华强熟练地从兜里掏出小扳手，三两下就搞定了。“感觉我不像医生，倒像一个维修师傅。”他笑着说。

黄华强是成都市第三人民医院骨科医生，每天他都要带着小扳手查房。病房里住着被称为“天线宝宝”的患者，他们的头部和腰部分别套着一个钢环，并用4根高过头顶的支撑杆连接固定，看起来就像动画片中的“天线宝宝”。

这套装备名叫“头盆环”，是黄华强的师傅、成都市第三人民医院骨科主任梁益建经过多年研究，专门为“天线宝宝”们发明的治疗工具。

“天线宝宝”们都是重度脊柱畸形患者，很多人都是先天性脊柱畸形，随着年纪增长情况越来越糟糕。大部分患者直不起腰，一些患者整个人甚至是“折叠”起来的。脊柱畸形改变的不仅是他们的外形，与之相生相伴的呼吸衰竭、心脏衰竭，也在不断侵蚀着他们的生命。

“我们通过‘头盆环’牵引，让脊柱逐渐从重弯变为轻弯，再实施手术。”黄华强说，术后继续通过“头盆环”牵引，治疗效果会很好。

最近，黄华强所在的医院脊柱畸形团队为17岁的平平（化名）实施了矫正手术，手术很成功。平平的妈妈张女士激动地对记者说：“孩子终于能挺直腰，再也不用看别人异样的眼光了。”

以前因为重度脊柱畸形，17岁的平平身高仅有1.38米，身体呈现“折叠”状态。“以前孩子的背上能看到一个‘折叠’造成的‘折角’，摸着是突出的，现在整个背是平的了。”张女士说，孩子手术后睁开眼的第一件事就

是问“我的背平了吗”，作为母亲，看着孩子受了这么多年的苦，她止不住落泪，“现在孩子终于跟其他人一样了。”

让更多像平平这样的患者能够挺直腰杆，是医院脊柱畸形团队孜孜不倦的追求。目前，他们团队每年都要治疗来自全国各地的1万多名脊柱畸形患者，其中约400名是极重度脊柱畸形患者。

近年来，脊柱畸形团队还突破了国际公认极重度脊柱畸形手术的三大禁区——极重度脊柱畸形无法矫正、极重度脊柱畸形合并脊髓畸形无法矫正、极重度脊柱畸形合并极重度呼吸功能障碍无法矫正；提出极重度脊柱侧弯患者术后应达到“三平一正”的治疗标准……这些突破背后是一个个“天线宝宝”们被“打开”的人生。

极重度脊柱畸形矫正手术常常一做就是六七个小时，现在，梁益建的工作每天都排得满满当当，经常是上午看门诊，中午就连轴转做手术。有好几次，做完手术后的他实在太累了，就直接躺在手术室的地上睡着了。“要全心全意为患者治病，为了让越来越多患者直起腰杆，我们要不断突破。”梁益建说，这也是整个团队的目标。

如今，医院的脊柱畸形团队已经发展到8个人，各有专攻方向，也建立起通力合作机制。为了让“天线宝宝”们重拾自信，他们还经常组织歌唱比赛。“在治疗中，音乐起到了非常大的作用，如果肺活量不达标，做手术是非常危险的。我们考虑了很多提高肺活量的方法，都比较枯燥，但音乐是最动人的。不仅能起到治疗效果，还能让患者感受到快乐，越来越阳光。”黄华强说。

在师傅的带领下，徒弟黄华强也有了新的目标，不仅要要把这一套治疗技术传承下去，还要走得更远。“我正在研究如何把3D打印技术与矫正手术结合起来，让治疗效果更好。”他说。新华社记者董小红 王曦 刘梦琪

同仁堂辅酶Q10 来电申领

来电领取10个月用量的辅酶Q10 数量有限 各省仅限99个名额



夏季高温炎热，从而加重了各个器官的负担，易引发各类疾病，尤其是中老年人，要特别注意身体健康。研究证明，常用辅酶Q10能增强机体免疫能力，是夏季保健佳品。

即日起，凡是年满50周岁以上的中老年朋友都可以领取10个月用量的辅酶Q10调心脑，每人限领一份，不得重复领取，数量有限，先到先得，加入会员就抓紧拨打领取热线马上领取吧！

来电领取电话
400-180-1022