

5年3000公里 妈妈与孩子的并肩奔跑



“注意速度”“呼吸节奏别乱了”……

7点刚过,宁波鄞州区世纪大道旁甬新河公园的跑道上,“75后”吕振凤一身运动装束,精神十足,身后跟着16岁女儿佳佳和11岁儿子迪迪,母子三人时而排成一列,时而并肩前行,迎着晨光稳步奔跑。孩子步伐乱了的时候,吕振凤就在一旁鼓励打气。

吕振凤是宁波财经学院的一位老师,与孩子一起晨跑的约定,她已经坚持了整整5年。上学期间,孩子们周末固定跑两天;到了寒暑假,每周至少跑四天,每趟3至5公里。粗略计算,5年时间跑了超3000公里。

时间倒回5年前,已经坚持晨跑一年的吕振凤,打算带着孩子一同参与运动,因为她认为“身体健康是最大的财富”。

那时女儿佳佳读小学四年级,体质偏弱。吕振凤查阅了不少资料,得知跑步可以锻炼心肺,提升孩子免疫力。那段时间她自身状态也欠佳,也想借着运动调整自己。就这样,家庭晨跑小队正式组建。

一开始,只有吕振凤带着女儿跑步,年幼的儿子只是来凑热闹,骑着平衡车跟在两人后面。后来慢慢调整,儿子一天骑平衡车一天跑步,逐步过渡到全程跟着妈妈和姐姐跑步。

他们的清晨有着固定节奏。6:30吕振凤起床,简

单收拾随身物品,7:00叫醒两个孩子,步行几分钟来到公园开启晨跑。开跑前,他们会做一些简单的热身,充分活动身体。

“既然出来跑,就不能松松散散应付。”吕振凤会要求孩子把控跑步节奏,配速尽量维持在每公里7分钟以内,跑一趟一般不超过40分钟。如果跑得过慢,就要加公里数。但她也会顾及孩子身体承受能力,晨跑最多6公里,以督促鼓励为主,不会一味强硬逼迫。

吕振凤回忆,刚开始三人都跑不动,只能完成3公里,就已经气喘吁吁满头大汗。慢慢适应之后,才逐步加到5公里。每年的年初,一家人还会定下年度跑步目标,比如全年跑完600公里,再分摊到每个月完成50公里。

吕振凤会用视频记录日常,让孩子们回看一点一滴的进步,从中收获成就感。在吕振凤的镜头里,弟弟会追着小鸟奔跑,姐姐被弟弟的模样逗得开怀大笑。在一次次奔跑中,孩子们内心慢慢沉静,渐渐享受跑步的过程。

“我从来没有想过要把他们培养成专业运动员。”吕振凤说,跑步真正教会孩子的是毅力和专注力。五年坚持下来,两个孩子做事更有韧劲,认定的事情会踏实做完,改掉了拖拉的毛病,也懂得感受脚下土地,热爱平凡日常。

据甬派客户端

受捐陌生人肾脏的少年 离世后留下珍贵礼物

“他一直想出去看看,可惜身体不好,没机会远行,现在捐献眼角膜,如果有人能替他看看世界,也算圆满。”8月15日清晨,安徽医科大学第一附属医院南区,在确定孩子的生命无法挽回后,小王的父母做出了这个艰难决定。

早在小升初时,小王就被查出患有严重的肾脏疾病。将近两年的时间里,他都在医院的治疗与休养中度过。幸运的是,小王等到了适配的肾源,顺利接受了肾脏移植手术。这份来自陌生人的善意与救贖,一家人始终铭记于心。

手术成功后,小王顺利康复、重返校园,为了保护移植后的身体,家里对他的生活有了更多限制:按时休息,避免过度劳累,很多事情都要比同龄孩子更加注意。小王的父亲说,家里没有给孩子太多压力,更多时候是小王自己安排学习和生活。

“起码这三年里面,他有自己的生活。”重返校园的三年,小王像其他孩子一样规划着未来。即便身体条件特殊,也从未停下成长脚步。他的成绩一直

保持在年级前列,今年夏天还收到了省重点中学的录取通知书。

小王曾和父母说起,以后想多出去看看,多去一些没去过的地方。然而,命运的考验却再次悄然降临,一场突发的脑部疾病彻底击碎了所有美好期许。由于病情进展迅猛,虽经全力救治,依旧无法逆转恶化的态势。医生判定,小王已无恢复可能。“一天比一天差,我们心里清楚,孩子回不来了。”小王的母亲哽咽着说道。夫妻二人开始考虑器官捐献,在他们看来,小王曾因为陌生人的捐赠重新回到校园,拥有了三年正常的学习和生活。如今,孩子无法继续陪伴他们,他们希望这份曾被别人给予的机会,能够传递给另一个等待中的家庭。

“不仅是希望他的生命,能够以另一种方式继续,也是因为我们接受过别人的捐赠。”15日上午,医护人员开展了获取手术,并以最快速度将心脏、肝脏和一对眼角膜护送转运,至少四名患者因这份大爱重获新生。

据央视新闻微信公众号

这个建材老板 为老人装了80户扶手没留名



近日,浙江海宁一位市民朱玲妹致电媒体,想表扬一个建材老板贺文涛。这位57岁的生意人,正悄悄为老旧小区的高龄老人免费加装安全扶手。2年下来,他已经装了80户,材料、人工全部自费,却从来没跟受助老人提过一个字。

8月14日,记者联系到贺文涛时,他刚好在去一社区的路上——那里有位曾身患小儿麻痹症的老人,正等着他去装一副特制扶手。

“有些老人家里,卫生间光秃秃的,洗澡只能扶着湿滑的墙壁,我是做建材安装的,帮老人装一副扶手,力所能及。”贺文涛说。2024年下半年起,他启动了“懂你所想”爱心扶手公益项目,专门面向80岁以上高龄老人,由社区摸排

需求,他再带人上门勘测、定制、安装。

“我从来没讲过。”贺文涛表示,“社区主任都认识我,但老人们不知道是谁出的钱。他们年纪大了,说也说不清,我们也不会去说。”所以直到现在,大多数受助老人仍不知道那些扶手是谁装的。他们只知道,有一天社区带着人来,在卫生间、在马桶边,加了几道稳稳的扶手。对他们来说,生活里多了一份依靠。

而对贺文涛来说,这就够了。经媒体报道后,贺文涛的善举赢得了众多网友点赞。大家纷纷留言:“不张扬的善良最动人”“这才是真正的‘身边好人’”……

贺文涛说,“80岁以上海宁的老人很多,我会一直做下去。” 据浙江在线