

一根陪跑绳，带着视障跑者奔健康

本报记者 吴云

6月24日清晨5时许，云龙湖北岸寿石广场，三五成群的市民开始了晨练。

一群身着统一服饰的健身者聚拢于此，衣服上印着的“黑暗跑团”字样，在熹微晨光里格外醒目。志愿者韩士洪一遍遍拆解高抬腿跨下击掌的热身动作。他面对的这群跑者是视障人士，虽看不到眼前美丽的湖景，但一个个都带着微笑认真练习。

5时30分许，大家开始准备出发，志愿者与视障人士两两结对。韩士洪拿出一根橙色的陪跑绳，一头套在视障人士乔晓正的手腕上，一头牢牢握在自己手心。“预备，跑！”没有过多言语，两个矫健的身影步伐一致、配合默契，沿着八一大堤在湖光山色中畅快奔跑。

半个小时后，“黑暗跑团”抵达紫薇岛，个个衣衫湿透。志愿者们带着视障人士一起感受满塘绽放的荷花。

“这边的荷花都是粉色的，大部分已经盛开。有的露出了莲蓬，还有小鸟和蜻蜓在飞。风吹过来的时候，有阵阵清香，你闻到了吗？”韩士洪伸手拉过一片荷叶，拉着乔晓正的手让他抚摸光滑的叶片。

“夏天的云龙湖真惬意，我听到有人在吹萨克斯。”乔晓正脸上露出笑容。65岁的韩士洪家住鼓楼区民馨园社区鼎甲馨苑，是社区手拉手慈善义工服务队的一名成员。他10年前就开始做志愿者，退休后更将大部分精力投入志愿服务，2024年被徐州市慈善总会评为十星级义工。

与“黑暗跑团”的结缘始于2023年10月。“那时‘黑暗跑团’刚成立，听说陪视障人士跑步的，我觉得特别有意义，毫不犹豫就报名参加了。”韩士洪当时还是个长跑“小白”，为了当好视障人士的“导航”，他开始苦练跑步，每周要跑5次以上。

陪跑的第一课不是奔跑，而是建立



韩士洪（右）带着乔晓正奔跑在云龙湖边。 本报记者 吴国乐 摄

一份全然交付的信任。

乔晓正家住富国街，韩士洪每次都到他家中接人，先带着他在附近散步，路上遇到台阶或障碍物便及时提醒。慢慢地，路越走越长，脚步越来越快。

“韩哥特别细心，家人带我走路偶尔都会有磕碰，但韩哥带我从来没遇到过意外。”52岁的乔晓正说。他自小患有眼疾，以前从没跑过步，体育课也没上过。2007年彻底失明后，除了去按摩店上班，他很少出门。第一次站在大龙湖的跑道上，他耳边仿佛奏响了交响乐——风声、脚步声和陪跑员的柔声宽慰，为他打开了一个全新的世界。跑了200米后他就喘着气停下了——不是因为累，而是激动。

经过半年的训练，2024年3月31

日，韩士洪带着乔晓正走上了跑步生涯的第一个里程碑——参加宿迁半程马拉松。包括韩士洪在内，前后左右共4名志愿者作为他的陪跑员，一路上教他控制速度、调整呼吸，为了分散他的注意力，还像主播一样讲解沿途的风景，带着他和加油的人群击掌互动。冲过终点的那一刻，乔晓正激动得热泪盈眶。

有了半程马拉松的战绩，他信心倍增，想挑战更为艰难的全程马拉松。

“全马挑战的是跑者耐力的极限，难度远超两个半马相加。”韩士洪说。他专门为乔晓正制定了一套“魔鬼训练计划”：每周三次长距离跑、两次核心力量训练。2025年3月30日，他们以4小时45分的成绩完成了盐城马拉松。

乔晓正热爱写作，发表在《盲人月

刊》的作品《志愿服务，让我奔跑了起来》引起很多人共鸣，文中写道：“看不见又怎么样？当我奔跑起来，整个世界都是我的舞台。陪跑员就是我的眼睛，他们的陪伴如同满格的信号，源源不断地传递着温暖与力量。”

“黑暗跑团”是一个全国性公益组织，徐州站2023年9月成立至今，已发展170多位志愿者，帮助约80名视障及其他残疾人走出家门，享受户外运动的快乐。

韩士洪不仅帮助徐州视障人士，还到全国各地陪跑，最好的成绩是带领上海一名视障人士以4小时08分跑完全马。他常说：“一根陪跑绳，两颗同频跳动的心，陪伴视障人士跑向光明，跑向健康和幸福！”

饭菜热乎，心里暖和

——新沂马场村爱心助餐点成了“暖心驿站”

本报记者 蔡思祥

度。改造场地、添置厨具、聘请村民掌厨，资金全部由村集体经济兜底。每月约3600元的食材支出，单独建账、定期公示，每一笔花销都清清楚楚。墙上，每日菜品、捐赠记录、签到台账一目了然，监督电话赫然在列，阳光是最好的“佐料”。

平台搭起来，爱心也聚拢来。村民王晓峰、臧成坤各捐3000元；在外办养猪场的村民每次返乡，必捎几十斤鲜

肉；村啤酒厂送来冰箱和遮阳帐篷；商户自发补齐厨具和日用品……助餐点不仅是“饭堂”，更成了全村善意涌动的“暖心驿站”。

63岁的吴新启，独居多年，慢性病缠身，以前顿顿煎饼咸菜凑合。如今，他每天骑车几分钟，便能吃上热乎饭，脸上多了笑意。76岁的毕于满体弱多病，坐在树下的长桌前，端着粥碗感慨：“村里惦记

着咱这些孤老头，饭菜热乎，心里暖和。”

从一人愁饭到众人添柴，从“凑合一顿”到“暖心一餐”，马场村的爱心助餐点，解决的不仅是温饱问题，更是社会治理中的“痛点”。“饭菜热乎，心里暖和”这八个字，是老人最朴素的评价。一粥一饭，看似寻常，却照见村集体经济反哺民生的诚意，也映出乡村互助共治的温度。

为骑手撑起“清凉伞”

本报记者 马永康 通讯员 葛健于瑾瑾

的人”少等一分钟，实践站特意开辟了随到随随、即取即走的绿色通道。有的骑手头盔还没摘稳，清凉物资就已经被送到了车筐里；有的刚停稳电动车，社区工作人员就端着西瓜迎了上去：“吃两口再走，很快，不耽误接单。”

“以前夏天最怕中午，订单多、太阳毒，有时候忙起来连口水都顾不上喝。”骑手高先军啃着西瓜，这是他跑外卖以来，第一次在高温下享受这种“被等待”的待遇。

除了“物理降温”的清凉物资，社区还为骑手们开办了针对高温天气的安全宣讲。现场，志愿者与骑手们围坐在一起，观看手机里的一段监控视频——画面里，一位外卖员在路口闯红灯，与一辆轿车擦肩而过，电动车翻倒，外卖箱里的汤水洒了一地。“这都是最近真实发生的事，骑手骨折，一个月没接单。”志愿者又切换到另一张照片：暴雨天，一位骑手披着雨披逆行，视线被遮挡，直接撞上了护栏。“咱们赚钱是为了家，但平安回家

才是家的意义。”真挚的话语说进了每个人的心坎里。

现场，志愿者还讲解了电动车电池过热的征兆、头盔卡扣的正确用法，以及防晒衣的选色技巧。“夏天穿防晒衣要选亮色，黑色吸热，穿着像个移动烤箱，到了晚上还不易辨识，不安全。”

向阳南社区的这场夏日送清凉志愿服务，不仅为高温下坚守岗位的户外劳动者送去了关爱，更搭建起社区与新就业群体沟通的暖心桥梁。

烟火气里，共守平安“烤”场

——徐州经开区“烧烤店义警联盟”上岗护民安

本报记者 朱二俊 通讯员 杨凯程

新探索行业自治赋能基层治理新模式，依托烧烤门店点密集、夜间营业时间长、直面往来群众的独特优势，牵头搭建警企联动巡防体系，打造专属行业义警队伍。

筹备期间，社区民警逐家走访辖区烧烤门店，与商户细致讲解义警联盟工作职责、运行规范与值守要求，号召热心经营者主动参与平安建设。不少商户听闻后踊跃报名，自愿加入这支家门口的平安队伍。队伍组建完毕，派出所第一时间开展全方位实操培训，围绕街巷巡遇、纠纷柔性调解、反诈禁毒宣传、消防隐患排查、

突发状况应急处置等内容现场教学，手把手示范，全方位提升义警队员履职能力。

以门店为基点，以街巷为防线，联盟义警化身夜市平安“三员”。日常经营间隙，队员以自家商铺为中心，辐射周边路段常态化巡查，细致排查可疑人员等各类风险隐患；面对食客争执、邻里琐事等小矛盾，主动上前劝导调和，做到纠纷就地化解，小事不出夜市；借著休息时间，用通俗易懂的家常话普及反诈、禁毒、消防安全知识，将安全提醒送到每一位群众身边。

滋滋作响的烤炉、流光溢彩的店铺招牌、各个街巷的志愿马甲，勾勒出一幅温情满满的警企共治画卷。扎根烟火一线的烧烤义警，延伸治安防控触角，有效压缩夜间各类风险滋生空间，提升夜市街面见防率、管事率，让商户安心经营、百姓舒心夜游。

下一步，金龙湖派出所将持续深耕徐州经开区义警特色建设，擦亮“烧烤店义警联盟”治理品牌，健全常态化值守、定期业务培训、警企快速联动长效机制，稳守守护辖区夏夜烟火安宁。

6月21日下午4时，苏州姑苏区莫邪路445号吴记小圆楼三楼窗边，徐州新沂05后小伙蔡子岩的目光忽然定住了——楼下不远处的河道里，一个孩子在水面起伏。起初以为是游泳，可再一细看，那分明是挣扎。“不对劲，那孩子溺水了！”蔡子岩冲同事黄永强喊了一声，以最快的速度冲到河边。

几乎是同时，同事郭青华从河边竹林绕到孩子身后，蔡子岩则飞奔至前方，选了一个离落水儿童最近的位置。两人对视一眼，几乎同时入水。

“扑通”一声，蔡子岩就扎进河里。水花四溅的瞬间，一阵锐痛从脚底传来，河底的碎玻璃穿透了鞋底，扎进了脚心，可他顾不上。

“当时什么也没想，第一念头就是救人。”事后面面对问，蔡子岩语气平静地说。

河水浑浊，孩子明显呛了水，慌乱中本能地乱抓。蔡子岩和郭青华一前一后，托、拽、推，用最可靠的方式——接力式地将孩子往岸边送。终于，孩子被拉上了岸。此时，孩子的嘴唇已经发紫，不断呕吐呛入的河水，随即哭出声来。

哭声响起，蔡子岩这才感觉脚底钻心地疼，玻璃碴已嵌在血肉里。

同事连忙架着他去了医院，清创、包扎。蔡子岩告诉记者：“现在走路还有点费劲，但人救上来了，一切都值了。”消息传回徐州新沂市双塘镇佃户村老家，家里的电话立刻打了过来。父母第一句话问的是“脚伤得重不重”，得知无大碍后，电话那头传来长舒一口气的声音，然后是藏不住的骄傲。

“怕落水儿童把我拉下水。”蔡子岩事后坦言。水下救援，被救者出于求生本能死死缠住施救者的情况并不少见。但怕归怕，如果再遇到一次呢？他的回答没犹豫：“一样会挺身而出。”

对他来说，这是“一件小事”。对落水儿童的家长来说，这也许是“挽救了一个家庭”。

事迹传开后，网友们纷纷涌进评论区，最多的留言是关心他的脚伤。蔡子岩看着手机屏幕上那些陌生人的问候，觉得有点不真实，也有点暖。他想对大家说句话，思忖片刻，开口却是提醒：“以后遇到这样的情况，一定要观察周围有没有可用的工具，结合自身情况和能力下河施救，第一时间报警和拨打120。”

据了解，苏州当地已为他申报见义勇为荣誉。蔡子岩得知后，说：“感觉是对我们05后的一次鼓励。”

一河、两人、两双手。玻璃扎进脚心的时候，蔡子岩没松开那个孩子。这大概就是“微光”最具体的模样——不耀眼，但足够暖。

暖心大爷“拍”出徐州待客温度

本报记者 王晨曦

“手伸直，右脚往前伸！”“来，看镜头，微笑。”6月25日，在徐州户部山，两位年轻游客在秩序维护员孙建国的指导下，摆出优美姿势拍照打卡。

“拍得真好，徐州大爷真厉害！”

这两位年轻游客来自安徽阜阳，利用暑假时间专门来徐州打卡。游客李燕感慨道：“这次来徐州游玩，给了我们太多惊喜，不仅品尝到了徐州的美食，还感受到了徐州人的热情。”

63岁的孙建国到户部山工作仅4个多月，日常工作中，秩序维护、服务引导是他的本职工作，但现在又多了一项——为游客拍照。“徐州现在是旅游城市，来徐州游玩的游客越来越多，我希望能为他们留下一些美好的回忆。”孙建国说。

面对游客的拍照需求，孙建国总会热心指导，时而俯身压低镜头，时而迈开步子调整站位，反复挑选取景角度，有时还会亲自示范，只为能让拍照打卡的游客，摆出“专业”的姿势。拍出的照片受到游客点赞时，他还会露出满脸自豪的神情，伸出大拇指为自己和游客点赞。

孙建国指导拍摄的“大片”，被网友分享到了网上，收获点赞无数，又被媒体广泛转发被大家关注。网友点赞“去徐州的打卡大军已在路上”“徐州人就是热情仗义”“这个视频要是火了，将是大爷最后的清闲时光”致敬！热情好客的徐州人”……

孙建国拍照“出片”的秘诀是什么

呢？他坦言，自己没学过拍照，拍得多了，自然就会了。“我一天至少要帮十几位游客拍照，角度很重要，但更重要的是热情。”孙建国说，虽然有时也会感到疲惫，但看到游客“出片”时的喜悦与认可，他觉得很有价值。

“以前，这里是西楚霸王项羽观战将士戏马的地方，山上建有戏马台。而且这里的古建筑群很有特色，既有南方的秀美，又有北方的大气，完美诠释了徐州‘南秀北雄’的城市气质。”在拍照之余，孙建国还会热情地向游客讲解户部山的历史。

“徐州能休闲游玩的地方太多了，往西南走有徐州博物馆、云龙山、云龙湖。”每当游客询问孙建国徐州还有哪些推荐游玩的地方时，他也会热情介绍，“往北走，过马路就是回龙窝，再往北还有文庙、黄楼可以逛一逛，都非常美，很适合拍照‘出片’。”

心有所爱，哪里都是舞台，孙建国定格了最美的瞬间，也成为了最暖的回忆。“欢迎全国各地的朋友来徐州玩，来户部山找我拍照。”孙建国说。



扫码看视频



综合资讯

办理地址：中山南路142号徐州报业传媒有限公司
咨询热线：85690469
唯一指定微信办理：18652275510
友情提醒：本栏目对所有信息的手续均进行严格审查，仍不敢保证每一条信息的真实性，请读者认真审核，因此产生的一切纠纷均自行解决。

下列丢失 声明作废

- 兰钧杰丢失军官证，编号：军字第1571321号
- 张鸿清出生医学证明丢失，编号：T320663551
- 云龙区坤宇建材经营部营业执照正、副本丢失，统一社会信用代码：92320303MAD04UMP98
- 和奕杉专业技术资格证书丢失，幼儿园二级教师（职称证书），发证日期：2019年8月4日，编号：XZC20190550095
- 徐州浦光文化传媒有限公司公章丢失，编号：3203030046297
- 闫嘉轩出生医学证明丢失，编号：N320023006
- 徐州市贾汪区现代农业产业园区瓦房村股份经济合作社农村集体经济组织登记证副本丢失，统一社会信用代码：N2320305MF2883737R

- 徐州市贾汪区现代农业产业园区郑庄村股份经济合作社农村集体经济组织登记证正、副本丢失，统一社会信用代码：N2320305MF2924818U
- 徐州市贾汪区现代农业产业园区耿集居民委员会股份经济合作社农村集体经济组织登记证正副本丢失，统一社会信用代码：N2320305MF2880122H
- 钟莲莲位于徐州市麓山荣郡A区D574号车位协议丢失
- 陈亮同中国矿业大学环境与测绘学院环境工程专业毕业生就业推荐表丢失，编号：2026906970046
- 刘一景丢失助理工程师证书，编号：SZCJ202004401907，助理级，发证日期：2020年10月26日
- 燕桦硕出生医学证明丢失，编号：M320853470
- 柏梅于2004年1月13日徐州市肿瘤医院分娩一女婴的出生医学证明丢失，声明作废