

张洪:拉萨半马赛道上的盲人勇者

8月17日,被誉为“日光之城”的拉萨,迎来一场激情与汗水交织的体育盛宴。拉萨半程马拉松的枪声划破长空,引领无数奔跑者踏上逐梦的征途。而在这些逐梦者中,有一位特殊的勇士——张洪,他是亚洲首位盲人珠峰登顶者。如今,他又以无畏之姿,踏上了拉萨半马的赛道,用脚步丈量这片热土,续写属于他的不凡经历,完成人生既定目标。

记者 德吉曲珍



张洪完成拉萨半马后与布达拉宫合影。
记者 德吉曲珍 摄



张洪徒步318国道。图由张洪提供

我并不孤独

有些人天生失聪,有些人双目失明,甚至有些人失去肢体,但他们都能跑步,甚至能完成马拉松,而且跑得相当不错。

8月17日9时,2024拉萨半程马拉松鸣枪开跑,古城风韵与青春活力交织的赛道,因为有万千跑者的奋力奔跑而熠熠生辉。盲人跑者张洪站在起跑线上,内心涌动着复杂的情感,准备迎接一场前所未有的挑战。随着发令枪响起,2024拉萨半程马拉松开跑,5000名选手一同与风竞速,与梦同跑。张洪在助跑员的搀扶下,迈出了坚定的步伐。每一步都伴随着他内心的独白……

此时此刻,在跑道上,他虽无法亲眼看见

路就在脚下我要自己走

脚下延伸的路径,却以另一种方式感受到了奔跑的自由。赛道上,秋日的暖阳透过云层洒下斑驳光影,为这条充满挑战的道路增添了几分温馨与希望。而张洪也感受到了日光城温暖的阳光,心中充满了激情。

人群中,他精神振奋,迈开坚定步伐,按照既定路线,与助跑始终步调一致,共同牵着一条比拇指还粗的助盲绳,朝着终点奔跑。只有他们从你身边经过,才能看到两人紧握的助盲绳。盲人跑者张洪脸上始终洋溢着灿烂的笑容,所经之处,加油声和欢呼声此起彼伏,他们跑成了拉萨半马赛道上别样的风景。

沿途,身着盛装的观众通过歌声和舞蹈

为每一位勇敢的选手加油助威,他们的鼓励如同炙热的阳光,让张洪感受到了无尽的力量。他深知,这不仅仅是对他个人的支持,更是对整个残疾人群体的一种鼓励和认可。

张洪一边奔跑,一边领略藏式民俗风情,赏尽沿线美景。终于,经过近2小时29分钟的奋力奔跑,他到达了布达拉宫广场,冲过了终点线。志愿者为张洪献上了洁白的哈达和奖牌,祝福他完成了挑战。此时,张洪难掩激动之情,与身后的布达拉宫拍了一张合影,并说道:“我要发个朋友圈,庆祝一下。”那一刻,他仿佛听见了全世界为他喝彩的声音。他张开双臂,任由汗水肆意流淌,脸上洋溢着难以言喻的喜悦与自豪。

参加拉萨半马 完成又一项人生既定目标

“我听到了许多声音,感受到了很多热情。我知道,这一路我并不是孤独的跑者,我的身后有着无数双眼睛在注视着我,有着无数颗心在为我加油。这份力量让我更加坚定地走下去,去完成未知的人生目标。”张洪说,他既有激动,又有兴奋,也有向往。

拉萨半程马拉松,这条被誉为“最美赛道”的路线,沿途风景如画,从西藏自治区会展中心出发,途经连心桥、拉萨河、罗布林卡、拉鲁湿地等自然与人文景观的瑰宝,最终抵达布达拉宫广场,仿佛一场穿越历史与现代

的梦幻之旅。张洪在这里,用他独特的方式,感受这份美丽和温度。这也是他第一次在23℃的秋天和拉萨半程马拉松“牵手”。

赛后,他告诉记者,他的双眸不能捕捉到眼前的风景,但心灵之窗敞开得更为宽广,听觉、触觉与肌肉的记忆共同编织出一个感知世界的新拉萨。“这一刻我虽看不见美丽的日光城拉萨,但我想让拉萨看见我。”张洪说。

当记者询问在人生清单里是否有参加拉萨半程马拉松这一项时,张洪坦言:“我觉得我和别人并没有什么区别,就算我看不见,别

人能做到的我一样可以做到。我以前在拉萨生活了近20年,是老拉萨人,我对拉萨的各个角落非常熟悉,即便后来我看不见了,但我依然清晰地记得拉萨的美景。于是今天我站在拉萨半程马拉松的赛道上,用脚步丈量古城拉萨,用心聆听拉萨之声。”

张洪坦言,想通过自己亲身经历鼓舞更多视障患者,“很多视障患者都有比较强的能力,只是没有勇气走出来。我想到并且尝试了,慢慢走到今天。他们要是勇敢地走出去,敢于尝试,可能做得会比我更好。”

年轻时定居拉萨 开启攀登珠峰的艰难历程

记者了解到,1975年出生的张洪,青年时因患青光眼治疗不及时致盲,但他没有选择沉沦,反而在逆境中绽放出最耀眼的光芒。他用自己的坚韧与不屈,向世界宣告:光明虽不可见,但心中的火焰足以照亮前行的道路。

谈起与拉萨的缘份,张洪坦言,“13年前我来到拉萨,成为阜康医院的一名康复治疗师。后因偶然机会,结识了著名登山家洛则。聊天中我了解到世界上有盲人登顶过珠峰,但还没有中国的盲人尝试过,于是便萌发了我想攀登珠峰的想法。”

从2015年起,张洪便在拉萨这片高天厚

土上,与风共舞,与山为伴,开始了他的马拉松式准备。每日他背负着重物,在海拔3600多米的城市中穿梭,戴上阻氧面罩,模拟珠峰之巅的艰难环境。汗水与泪水交织,却浇不灭他心中的火焰。终于,在2021年的那个春天,他站在了世界之巅,让珠穆朗玛峰见证了了他的勇气。

“在确定攀登珠峰之前,我很少运动,体能跟不上,我就买了铅块,绑在双腿和背上,每天凌晨4点起床爬楼梯。因为攀登过程中,需要佩戴氧气面罩,训练时我又戴着阻氧面罩进行负重二三十公斤的爬楼训练,每天

都要训练几个小时,这种训练强度我坚持了两年,太痛苦太磨人了。”张洪回忆着当时艰难的训练日常。

登顶成功后,张洪站在世界之巅内心最大的感触就是别人能做到的,他也一定能做到!

如今,张洪再次启程,把目标锁定在了拉萨半程马拉松的赛道上。他用盲杖代替双眼,以坚韧不拔的意志为指引,誓要在这片土地上留下新的足迹。对他而言,这不仅仅是一场体力的较量,更是一次心灵的朝圣,一次对自我极限的勇敢探索。

记者手记

在终点,记者看到,选手们并不在意成绩,他们相拥在一起,庆祝自己完成挑战,感谢彼此的坚持和鼓励……

在这条半程马拉松跑道上,每一位选手留下了属于自己的印记,用汗水和毅力书写了一个个动人的故事。是啊!人生就像一场马拉松,关键不在于起跑的爆发,而在于往后的坚持,无论快慢,每一步都值得我们以最大的热情去对待!

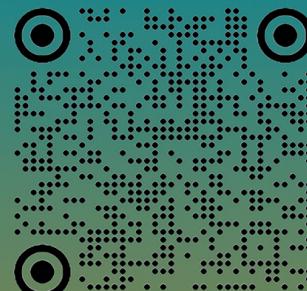
听党话·感党恩·跟党走
全面的
及时的
重要通知
地市新闻
国内要闻
总有一条信息
旅行攻略
是你或TA需要的!
搜热点
国内国际
深度报道
权威发布
热门直播
重要新闻
权威发布
活动招募
考录信息
更多惊喜
要闻
精彩瞬间
等你发现
最新政策

权威发布
活动招募
考录信息
更多惊喜
要闻
精彩瞬间
等你发现
最新政策
最新的
权威发布
活动招募
考录信息
更多惊喜
要闻
精彩瞬间
等你发现
最新政策

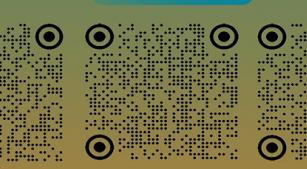
拉萨关注

传 / 播 / 报 / 道 / 西 / 藏 / 新 / 闻 / , / 及 / 时 / 播 / 报 / 最 / 新 / 政 / 策 / 讯 / 息

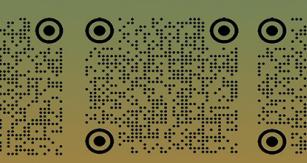
西藏日报
西藏日报
坚持政治家办报



西藏发布微信公众号



西藏日报藏文媒体微信公众号



西藏商报微信公众号