

“跑出新风采”——沧州跑友“跑运河”精彩瞬间

本报记者 邢程

奖牌背后

随着阵阵欢呼声，长跑爱好者徐雅丽完成了本次运河长跑。当取得印有“跑运河”字样的奖牌时，她眼里泛光，举起奖牌在空中不停地挥舞。

对她来说，这份荣耀有特别的意义。她说：“这是我参加的唯一一次不计成绩的长跑活动，但这块奖牌却‘沉甸甸’的。沧州作为京杭大运河重要节点城市，有着独特的魅力和文化底蕴，我为是一名沧州人而感到骄傲。”

徐雅丽是有着6年长跑经验的跑步“达人”，长年参加各地“全马”“半马”以及短距越野赛。今年48岁的她身体素质非常好，曾在广州马拉松以3小时45分钟拿下年龄段精英成绩。

要说“拿奖拿到手软”，对徐雅丽来说一点也不夸张。提及奖牌数量，她说：“有一手提袋，大概几十块。但‘跑运河’这枚奖牌意义特殊，我会好好珍藏。”

从一周前得到通知，徐雅丽就盼着这天快点到来。“今年是中国大运河申遗成功十周年，我要以最好

的状态跑完沧州站全程，同时带着其他地方的朋友看看沧州大运河的水清岸绿。”徐雅丽说。

一瓶运河水

主办方每到一城市，都会取一瓶运河水。当天，沧州有10多名跑友参与了取水仪式，我市53岁的跑友李红云是取水活动中年纪最大的一位长跑爱好者。“看着运河水缓缓流入集水瓶，我发自肺腑的高兴，为我的城市感到骄傲。”李红云说。

了解到“跑运河”活动后，李红云第一时间报名参与。“长跑让我感到快乐而放松。这次活动，更是心之向往。”

让她想不到的是，除了沿运河长跑，她还有幸参加了采集运河水的环节。“这简直是个意外惊喜。”李红云说，“一眼望过去，运河水碧波荡漾。能够见证取水这一庄严的时刻，我感到十分荣幸。”

而成为取水队的一员，和她一直秉承着超越自我、坚持不懈的运动精神有直接关系。3年前，李红云加入了市长跑协会。她说，长跑的好处是肉眼可见的，通过跑步，



采集大运河水

她变得健康，精神状态也越来越好。3年来，每天10公里的长跑，她从未间断过，跑步已经成为了她生活中最重要的一部分。

作为取水队的一员，李红云说，能将沧州运河的古韵新风以这样的方式展示给大家，她倍感自豪。

“娃娃方阵”

“不同于其他城市，本次‘跑运河’活动，沧州站单独增加了少年跑团。”魏民说，“通过这个活动，向全国跑友展现了沧州青少年良好的精神风貌。”

魏民是市长跑协会秘书长，也是市少年跑团的团长。去年暑假，他在市体育场组建了少年跑团，义务带领青少年跑步。这次，少年跑

团中有50余名青少年参与了“跑运河”活动。

小学生李佳霖和妹妹李佳慧作为少年跑团中的一员，同时参加了“跑运河”活动。在魏民的带领下，她们以最饱满的热情在大运河公园完成了2公里长跑。

“姐姐连续两年获得了运河区青少年1500米跑冠军。以前我总羡慕姐姐得奖，瞧，这回我也拿到奖牌了。”李佳慧高兴地把“跑运河”的奖牌挂在了胸前。

“回家路上，俩孩子兴奋地聊了一路。”李佳霖的妈妈孟丽说，“最开始让她们练习跑步是为了有个好身体，没想跑步让孩子们受益良多。她们不仅学会了努力克服困难，还养成了持之以恒的好品格。‘跑运河’更让她们从小深刻体会到了对家乡的热爱。”



(本文图片均由受访者提供)

沧县小伙儿赵治旺——200只蜥蜴的“奶爸”

本报记者 邢程

在沧县大官厅乡史贾村，有个极具特色的“异宠”工作室。工作室面积不大，只有30多平方米，是村民赵治旺用自家的两间平房改造而成，主要用来养殖蜥蜴、水晶虾等小众宠物。

对32岁的年轻小伙儿赵治旺来说，饲养“异宠”是他每天的工作，也是自己非常喜爱的事儿。



200个“爬房”堆满两面墙

区别于猫、狗、鸟等常见宠物，“异宠”主要是最近流行起来的一些外形奇特、并不多见的另类宠物。

去年2月，赵治旺从一名摄影师转行开了这间“异宠”工作室。整天和这些“异宠”打交道，让他觉得自在又踏实。和小猫小狗不同，在赵治旺看来，“异宠”更敏感、更有灵性。

在工作室的一间屋子里，紧挨着两面墙，整齐地堆着200多个鞋盒大小的“爬房”——这是200多只蜥蜴的“家”。赵治旺养的这种有些呆萌的小蜥蜴叫守宫。赵治旺每天都要检查它们的生长情况以及小守宫的孵化进展。赵治旺说，每次看到宛若钱币大小的守宫蛋裂开，小守宫由里面探出头来，他都特别兴奋。

赵治旺饲养“异宠”，还要从他喜欢养鱼说起。一年前，他在买鱼时看到了水晶虾，对这些“小东西”着了迷，“它们虽小，但诱惑力很大。好的虾种头顶还会有图案，有的呈菱形，有的像皇冠，非常有趣。”赵治旺当即买回了几只幼苗。

回到家中，赵治旺开始在网上学习水晶虾的养殖技巧和秘诀，以

及水晶虾的生长周期、繁殖比例、提纯优良血统等方法。在赵治旺的精心照料下，幼苗经过半年生长，终于来到繁育期。

看着水晶虾一次次“爆缸”，赵治旺十分激动。“没想到第一次养殖就成功了。”赵治旺说，水晶虾的持续繁殖坚定了他饲养“异宠”的信心。

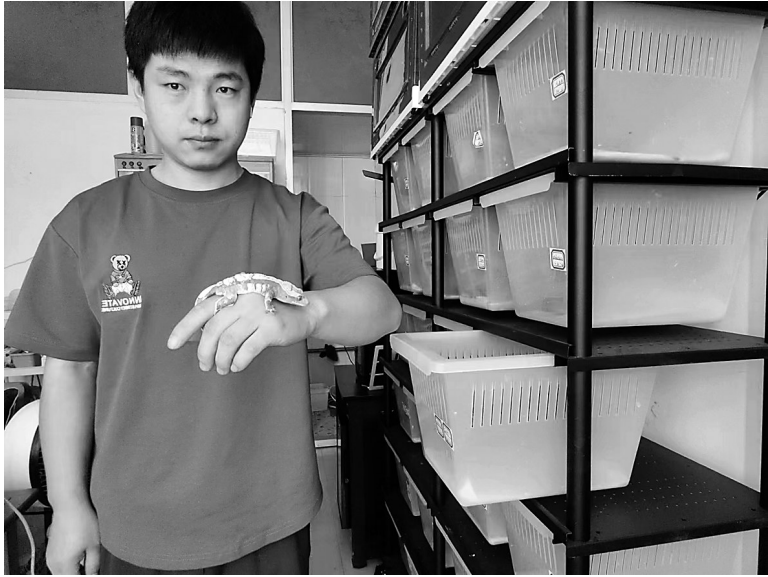
养“异宠”最磨性子

从养水晶虾起步，到如今守宫养殖慢慢步入正轨，赵治旺说，这一年，自己付出了很多。

“养‘异宠’最磨性子。”赵治旺说，如今，自己饲养的守宫有豹纹、肥尾、睫角、瘤尾4个品种，其中豹纹守宫和睫角守宫最受顾客欢迎。“从幼崽到成年配对，至少需要小半年。其间，每天都要给它们喂水、喂食、清理‘爬房’，只是这些日常工作，恐怕很多人都坚持不下来。”赵治旺说。

“守宫通常吃个体小的活虫，蟋蟀是它的最爱。虽然守宫很少生病，但有时候喂养不当，它们就会闹肠炎，这是守宫最常见的一种病。”赵治旺说，他为此每天都要仔细查遍200多个“爬房”，哪只守宫进食过多，哪只守宫进食困难，他都要做到心里有数。

专治“异宠”的兽医并不多



见，所以，遇到生病的守宫，赵治旺只能自行行为它们医治。为了让守宫健康成长，赵治旺还学会了医治生病“异宠”的本领。

守宫一年能孵化十几只幼崽，工作室内，“爬房”的数量也在不断增加。对于赵治旺来说，看着工作室里一只只守宫健康地生长，自己很有成就感。

看好“异宠”市场的发展前景

“嘀嘀嘀……”随着一阵铃声响起，赵治旺又在网上接到了新订单。他忙放下手中的工作，和顾客聊起饲养守宫的注意事项。

“这是位来自石家庄的顾客，感觉思想还是很超前的。”赵治旺说。以前，无论是水晶虾还是守宫，订单主要来自南方城市和东北三省，华北地区的订单并不多见。但现在，越来越多的人喜爱上这些

别具一格的“异宠”，这也为工作室拓宽了销路。如今，他的固定客户有几百位，来自全国各地。

在赵治旺的“异宠”工作室，一只普通守宫售价在100至400元之间，品相特别好的，会卖到几千元。而一只水晶虾的售价在几十元左右，顾客一次性购买的数量也会相对较多。

赵治旺说，他十分看好“异宠”市场的发展前景。“另类宠物给了人们不一样的饲养体验，它不会像猫狗那样掉毛，也不需要每天带着外出‘兜风’，它的‘家’只需要占用一个很小的地方。当主人不需要它的时候，它不会打扰。当主人需要陪伴的时候，它就在你的身边，那种感觉恰到好处。”赵治旺说，“或许来自心底的温暖，是我一直坚持饲养‘异宠’的原因所在，我也希望把这份温暖带给更多人。”

“最近过得怎么样，身体还好吗？”5月16日，南皮县残疾人张迪刚刚吃过晚饭，又和病友胡月兴通过电话唠起了家常。

多年前，胡月兴在跑车途中不幸遭遇车祸，造成胸11椎骨骨折、神经断裂，行动不便。在胡月兴最困难的时候，经张迪牵线，他在当地一家企业找到了一份喷塑工作。如今，胡月兴已被提拔为这里的车间技术主管。“张迪给残疾人带来很大希望，看见他，我们就有了动力！”胡月兴说。

谁能想到，其实张迪比很多病友身体状况更差，他曾经历过一段长达9年的痛苦时光。如今阳光自信的张迪，却能积极地为大家组织培训、联系工作。

张迪今年34岁，10多年前因为血管瘤破裂导致高位截瘫。那时，他的儿子不到一岁，孩子的母亲不告而别。张迪无法接受，精神世界几近崩塌。他关上房门，不和任何人交流，每天躺在床上，一脸迷茫。

中国残联和南皮县残联了解到张迪的情况后，积极为他作心理疏导，对他家进行了无障碍改造，并帮他找了份五金焊接的工作，张迪得以走出家门，靠双手挣钱养家。

随后，张迪还被邀请到北京参加希望之家“金种子”培训项目，接受脊髓损伤者生活重建训练。在这里，他不仅学习了一系列生活自理技能和心理重建课程，还结识了众多病友。张迪被大家自强向上的精神鼓舞，紧闭的心门慢慢敞开。

慢慢地，张迪变得爱说爱笑了。他想让更多像他一样的病友开启新生活。

“我是被别人帮助过的，所以也想帮助更多的人。”他积极对接相关部门，了解希望之家“金种子”项目的落户政策，跑办手续、张罗设备、联系病友，生活忙碌充实。

2022年8月8日，南皮县脊髓损伤者希望之家和第一期脊髓损伤者生活重建训练营同时成立，张迪担任指导老师。第一批学员是11名来自南皮及周边县（市）的脊髓损伤者。

“脊髓损伤大都是后天造成的，所以这些病友心理落差非常大。我要用亲身经历告诉他们，通过训练，仍可以靠双手养活自己。”在张迪的悉心指导下，大家慢慢接受自己身体的变化，逐渐走出了阴霾。

为方便交流，张迪经常把大家聚在一起，分享康复知识、生活技能。“大家经常问，有什么门路吗？我还能干点啥？”张迪说，他们很渴望有份工作，减轻家人负担。为此，他千方百计引进了手工、电商客服等适合各种残疾人居家就业的项目，为大家带去更多工作机会。

张迪还重新收获了甜蜜爱情。2022年，在沧州市区参加希望之光训练营时，他认识了同样坐轮椅的于小寒，两人一见如故。他们计划今年结婚，到时会邀请病友们热闹热闹。

“我觉得很幸福，对未来充满了期待。”如今的张迪已经成为一个踏实的残疾人工作者，也希望帮助更多残疾人朋友实现自理、自立。



张迪在训练营授课

南皮残疾人张迪

从受助者到助人者

本报记者 李佳芳

本报通讯员 李飞