

# 一位视障跑者和他的二十四双「眼睛」

本报记者 贺玲 陶玲 陈星宇



胡华宇用手机听跑步数据。

## 麦子黄了，他的世界暗了

胡华宇今年54岁，7岁那年，闭源性青光眼夺走了他童年的光亮。“我只记得，我看不见那年，麦子正好黄了。”胡华宇回忆说。

父母是普通工人，却撂下一句硬气的话：“再难，也得让孩子学点技能。”他们撑着 he 走进了重庆盲童学校、成都盲校，一路读到长春大学。从学盲文到学会用盲杖，再到学中医推拿——每一步都难，但他咬牙走了过来。

毕业后，胡华宇经历过工厂倒闭、药店关门，直到2014年，在綦江老体育馆旁开了一家盲人按摩店，日子才算安稳下来。

“我上学时就喜欢跑步。开盲人按摩店后，没有客人时，我就在店里来回走，一天至少两万步。”胡华宇笑着说，腿脚从没闲过。

## 一根引导绳，24人陪跑

日子本就这么一天天地定格在那间小小

5月10日清晨5:40，綦江区沙溪河公园，天光尚带朦胧。

“我把他交给你们啦！”“嫂子放心！今天我来陪跑！”胡永秀松开丈夫胡华宇的手，将他交给陪跑者袁雪梅。跑友们围拢过来，开始热身，准备新一天的跑步打卡。这样的画面，每周平均上演五天，一晃已是一年。

的按摩店里。直到黑暗跑团重庆站负责人卢为，为他推开了一扇新的大门：“小宇哥，你这么爱动，我带你跑步去！”

2023年，胡华宇加入了黑暗跑团（重庆站），参加了几次跑团的跑步活动；2025年3月加入慕心跑团沙溪队，开启了每次超10公里的打卡之路。

第一次试跑那天，綦江跑团沙溪队队长袁雪梅记得清清楚楚：十几个人护在他两侧，所有人都捏了一把汗。

“视障陪跑，不是‘拉着跑’那么简单。”陪跑者吴文津说：“要练节奏、练默契、练应急处理。”

绳子一紧是加速，一牵是转弯，一提是上坡——这些暗号，必须刻进两个人的肌肉记忆里。

慕心跑团的罗洪说，为了带好胡华宇，团里24名跑友专门向黑暗跑团的专业人员请教。大家轮流上阵，每人陪跑10到15公里。24个人，就是他的24双“眼睛”。

陈星波一直陪着胡华宇跑：“小宇哥寒来暑往，一天不落，这份坚持，我们都佩服。”

一年多跑下来，沙溪河公园的6座人行天桥，在胡华宇心里有了一套专属密码：“冬天1号桥边有腊梅花香，2号桥的桥洞回音特别响，5号桥旁能听到闸坝的流水声……”靠听觉和嗅觉，胡华宇在心里画出了一幅属于自己的跑步地图。

## 奋战全马，挑战不可能

“跑步重新点亮了我的生活。”胡华宇说得实在，“可没有他们陪着，我根本坚持不到现在。”

坚持，就有回报。2024年巴南半马，他咬着牙跑了2小时49分钟；到了今年江津半马，已经提升到2小时16分钟。

更惊人的是他的跑量。打开跑步软件，他累计跑量4733.36公里，平均跑量11.98公里，平均配速6分15秒。相当于从重庆出发，能跑到新疆喀什。正是日复一日的积累，让他有了挑战下一个目标的底气。

“下一个目标挑战全马！”他的语气里带着一股子劲儿。

这个目标并非遥不可及。在跑圈，一位綦江籍视障女跑者已经率先跑完了全马，成为全市首位完赛的女性盲人。身边有榜样引路，身后有跑友托举，慕心跑团已启动了帮胡华宇备战全马的计划。

晨跑结束，妻子胡永秀端来热乎乎的银耳汤，招呼跑友们。为了支持丈夫跑步，她每天负责接送，并为跑友们熬银耳汤、雪梨汤、红枣水、姜汤……

“跑步他是有瘾的，几天不跑，脚板心就发痒。”她从跑友手里接过引导绳，笑着说。

“只有跑起来的时候，我觉得自己和别人没什么不一样。”胡华宇的声音不大，却透着坚定。



胡华宇在跑友的牵引下奋力奔跑。



寒来暑往，妻子胡永秀坚持接送胡华宇，并为跑友熬银耳汤等补给。



晨跑完，胡华宇为队友按摩放松。  
本组图/记者 陈星宇 摄



在沙溪河公园，这样的陪跑画面每周都在上演。

# 创全国文明城市 建美好和谐綦江

中共重庆市綦江区委宣传部  
綦江区创建全国文明城市指挥部办公室 宣