

盲人也能跑步? 他能! 已多次跑完“半马”,还想挑战“全马”

4月29日,他将第三次出现在湘江毅行的路上

记者 刘娟



盲人也能跑步?当然!而且跑得还不赖。这话讲的是李社明,今年45岁的他,已经多次参加10公里及半程马拉松赛事,在株洲跑步圈小有名气。

在荷塘区向阳广场附近一条小巷里,有块李记盲人推拿店招牌,沿着指示下到负一楼,记者见到了李社明。个子瘦长、身材紧致,工作时的他仍穿着一双跑步鞋。说起跑步,他满脸笑容地说:“盲人平时走路都困难,但到了跑步比赛中,我们有人陪跑,有了‘眼睛’,我们就能向前冲,感觉自由自在。”

先天近视,27岁时完全失明

李社明的老家在益阳市安化县,25岁时就来到株洲,一直居住至今。

他是先天近视,读完初二后,因为视力每况愈下学习不便,再加上家庭经济条件不允许,他便辍学在家了。回想起往事,李社明遗憾地说:“本来我就是先天近视,辍学回家后又迷上了看小说,更加没注意保护眼睛。”

到了18岁的时候,因为眼睛过度疲劳,李社明的视网膜脱落了。家人曾带他去医治,但没有成效。到27岁时,李社明完全失明。

像很多盲人一样,李社明学习推拿谋生,他来到株洲开了家小店,一过就是十几年。

失明后第一次跑步 “就像打开了新世界大门”

2015年3月,北京一位盲人按摩师何亚君在陪跑者的带领下,以5小时21分56秒的成绩跑完了全程马拉松。

这个消息,在当时的盲人群体中十分轰动,对李社明来说也是如此。因为看不见导致行动不便,他长期久坐导致上身发胖、下身肌肉已有些萎缩,“那时我就想着,如果能运动起来,该有多好!”

巧的是,那一年,在北京与何亚君接触过的株洲人刘军,带回了“为盲人陪跑”的想法。于是大伙儿成立了一个名叫“盲爱之队”的小组,相约一起跑步。

2015年11月16日,李社明对这个日子记得很清楚,那是他失明后第一次跑步。那天,10多位视障人士沿着河西风光带从五桥桥头跑到四桥桥头,全盲者由半盲者牵着手一起跑。

对普通人来说,跑步是再简单不过的一件事,但对平时走路都小心翼翼的盲人来说,因为看不见前方的路,未知的恐惧、周围一点点声响,都会让他们很紧张。那天,李社明跑了3公里,他觉得特别累,跑完后呼吸都困难。但跑步带来的全新体验和身体释放,让他十分兴奋,“就像打开了新世界的大门。”



▲李社明(中)参加苏州环金鸡湖国际半马 受访者供图

在陪跑者的帮助下 他的运动潜能被慢慢激发

就在李社明开始跑步的一个多月后,市长跑协会会长李航因为一次偶然机会结识了“盲爱之队”。他在每周六、周日早上,发起“奔跑吧,我做你的眼睛”活动。来自长跑协会的专业跑友为盲人陪跑,开跑前教大家做拉伸练习,跑完后还教他们放松。

为了方便跑步,李社明自己制作了牵引绳,一头套在自己手上,一头套在陪跑者手上,这比牵手跑更方便。

沿着河西风光带,从一桥桥头到四桥桥头,李社明刚开始只能跑1公里,慢慢的能跑1个来回(2公里)、2个来回(4公里)、3个来回(6公里)……他和陪跑者逐步建立起了默契和信任,跑起来也越来越自在。

湘江马拉松、环金鸡湖半马…… 戴上完赛奖牌,他发自内心地大笑

参加户外大型赛事,是李社明以前想都没想过的事。

2016年4月30日,在朋友和家人的鼓励下,他第一次参加大型户外运动——徒步湘江毅行,由志愿者一路牵引走完6公里。

当年5月7日,在株洲市“第三届全民健身节”暨2016湘江马拉松赛株洲站活动中,他88分钟跑完全程10公里,取得完赛奖牌。

2017年3月12日,苏州环金鸡湖国际半程马拉松赛吸

引了来自世界各地的3万多人参与。作为参赛的12名盲人之一,李社明3小时07分完赛,戴上奖牌的那一刻,他发自内心地大笑。

2017年4月29日,第二次参与徒步湘江毅行,他走完首日全程38公里,“刚开始的时候两个志愿者陪着我,快到露营地时,一大堆参与毅行的市民,跟着我一起走,给我加油。”李社明说,今年4月29日,他将第三次参与湘江毅行。



▲李社明已经拿到多个赛事完赛奖牌 记者 刘娟 摄

“心有多大,就能跑多远”

可能是因为跑步锻炼了心肺功能,他感觉咳嗽的老毛病好了,身体状况也越来越好,“我现在走路‘带风’,饭量也比以前大多了,前两天我一餐吃了7碗饭。”

这个新时代,让我们离梦想更近,即使是最平凡的生命,也能绽放不平凡的光芒。跑步不仅给李社明带来了快乐和健康,也让他结识了很多朋友。有时候他在河西风光带跑步,一路不断有人和他打招呼,虽然看不见也认不出,但他总觉得心里很温暖。

李社明说,他会坚持跑下去,跑完42.195公里的全程马拉松是他的目标,“心有多大,就能跑多远,把心理障碍去除了,就什么都不怕了。”

合同未到期,美甲店一夜之间遭“清场”

银泰房地产:“清场”是因为租户不愿提前撤离 律师:拆店铺涉嫌故意毁坏财物罪



▲被拆前的美甲店 受访者供图



▲被拆后的美甲店 记者 姚时美 摄

原因

负一楼整体出租,双方协商未果

据马女士介绍,银泰财富广场负一楼原来有很多店铺,由于经营不善等原因,从去年开始陆续都撤离了。但去年年底,她们的美甲店仍在正常经营。今年春节前后,银泰房地产找到她们,称负一楼整体出租给某商家了,要提前和美甲店终止租赁合同,让美甲店撤离。为了减少损失,她们提出两种解决方案,一是在银泰财富广场另

选一处店铺,按照原店铺的装修风格进行装修,由银泰房地产出资装修,并免半年的租金。二是,由美甲店出资装修,银泰房地产则减免一年租金。对这两种方案,银泰房地产都不认可。

除此之外,租金也不一样,被拆店铺租金为每月130元/平方米,另选的店铺租金则贵了不少。

回应

拆店铺是因为租户不愿提前撤离

4月17日下午4点,程女士、马女士和记者一起,找到了银泰房地产相关负责人张先生。

张先生介绍,双方的分歧主要在免租期上,银泰房地产认为店铺装修多长时间,就免多长时间的租金。经过公司讨论,决定免15天租金。

“因租户不愿意提前撤离,公司董事会开会讨论决定,于4月16日

晚上对美甲店‘清场’,实施拆店铺的人是公司从外面请的。”张先生说,拆店铺前没有提前通知租户,做法确实不当,公司愿意按照合同约定退还1万元租赁保证金,并补偿装修多长时间,就免多长时间的租金。如果协商不成,当事人可以走法律途径解决。

目前,程女士已向荷塘公安分局刑侦大队报案,公安机关已经受理此案。

律师说法

合同显失公平,拆店铺涉嫌故意毁坏财物罪

本报法律顾问聂伟在看了程女士与银泰房地产签订的租赁合同后认为,这份合同显失公平,对承租人明显不利,提前终止合同,银泰房地产的违约责任只是退还租赁保证金,而这笔钱实际上是承租人交给出租方的,本来就是承租人的。这样的合同约定,就算银泰房地产违约,对自己没有造成任何损失。

至于店铺被拆,聂伟分析,按照《刑法》相关规定,该行为已经涉嫌故意毁坏财物罪,数额较大或者有其他

严重情节的,处3年以下有期徒刑、拘役或者罚金;数额巨大或者有其他特别严重情节的,处3年以上7年以下有期徒刑。因此,美甲店经营者需要提供相应的证据,证明财产的具体损失,才能确定损失的数额。

聂伟告诉记者,银泰房地产称拆店铺是公司的行为,并不能免除故意毁坏财物罪的嫌疑,司法机关可以依法对此事的具体实施人追究刑事责任。

反映

盖子丢失无人管 窞井“张口”坑人

昨天,胡先生拨打晚报新闻热线28829110反映:金三角五金电器城门口有个窞井损坏丢失几个月了,存在安全隐患,现在有人不慎路空摔伤了,希望相关部门能派人来处理。

记者 刘玺 核实

“这个窞井的井盖损坏已有几个月了,井内有电缆线,但不知道谁是业主单位,周边也没有任何安全警示,我不知道应该找哪个部门反映。”胡先生说,上个月的一天晚上,一名80岁的老人差点摔到井里,幸好有人及时拖住了老人。

胡先生还透露,还有一名男子早上路过这里时,边走边看手机,结果一脚路空摔进井里,还好只是受了点轻微擦伤。

昨日下午,记者来到现场,发现窞井位于人行道上,长约50厘米、宽约30厘米,井盖已经不见踪影,井口处于敞开状态。

随后,记者将情况反映到市长热线12345,工作人员表示会尽快通知相关部门处理。



▲金三角五金电器城门口的窞井不见了 记者 刘玺 摄