

# 陪娃徒步千里，竟是爸爸的“治疗计”

父子辞职休学，45天从湖南到山东，9岁“多动症”娃大蜕变



扫码看视频

11月14日19时，暮色中的山东聊城古城墙下，9岁的小景攥着刚买的冰糖葫芦，脸蛋冻得通红却笑得灿烂。父亲余先生卸下沉重的背包，轻轻揉了揉儿子的肩膀，目光掠过身后绵延的路迹，满是欣慰。11月14日晚，这对从湖南慈利出发的父子，用45天时间走完2000多里路程，在寒夜中迎来了这场特殊旅程的终点。16日，记者采访了这对徒步父子。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋

## 风雨兼程，脚下走出成长印记

小景的徒步之旅始于一场父爱里的冒险。

一年级时，“多动症”让小景难以专注，上课坐不住、动作不协调，眼神里渐渐没了孩童的光彩。“看着他明明想做好却力不从心的样子，我心里像被揪着疼。”爸爸余先生说。

今年3月，余先生毅然为儿子办理了休学，辞去深圳月薪2万元的工作，决心用特殊的方式帮孩子找回状态。

今年10月1日清晨，带着简单的行囊，小景和另外两个家庭组成的队伍一同出发，11岁和13岁的两位哥哥成了他路上的榜样。

“最开始几天，孩子确实有点体力不支，但只要同行的哥哥们动身，他就咬着牙跟上。”余先生记得，有段路遇上大雨，3个孩子浑身湿透，小景却仰头喊着“我们是雨中战士”；沿途的善意也温暖着这段旅途：好心人的帮助和鼓励，陌生路人竖起的大拇指，这些瞬间都被父子俩珍藏在记忆里。

每天25公里的路程，成了最生动的成长课堂。小景渐渐学会了照顾他人，看到捡废品的老人会主动递上零食；夜晚抵达住处，会帮爸爸挤好牙膏、收拾行李，甚至笨拙地捶捶爸爸酸痛的肩膀。

“吃饭时，他总是第一个给我拿筷子，这些小细节让我觉得所有付出都值得。”余先生的语气里满是感动。

## 破茧成蝶，千里征途换得大蜕变

11月14日晚，聊城古城下的欢迎仪式格外温馨。同行队友的家人早已给3名勇敢的孩子备好金牌、鲜花和欢迎宴。当沉甸甸的奖牌挂在小景胸前时，这个9岁的男孩异常淡定，仰头对爸爸说：“我能吃冰糖葫芦吗？”

简单的要求，让在场的人都笑了，也读懂了孩子纯粹的快乐。

父子俩的千里徒步让小景完成了肉眼可见的蜕变。“身高长了几厘米，体重也增加了，整个人结实了不少。”余先生细数着变化，“以前动作不协调、反应有点迟钝，现在灵敏多了，眼神里全是光，性格也开朗了很多”。

更让人欣慰的是，小景的多动症症状明显改善，不再像以前那样坐立不安，专注力也有了提升。

出发前，有网友对孩子健康提出质疑，可余先生从未动摇：“我们做了很长的准备，孩子提前半年多进行运动训练，打好基础，他们不像大家想的那么脆弱。”余先生想告诉更多家长：孩子的潜力是无限的，越走越精神，能量超乎想象。在他看来，这段旅程带给小景的不仅是身体的变化，更有精神层面的滋养——“脚踏实地、不急不躁，有决心就能达成目标，这种自信会影响他一生”。

“这不是结束，而是新的开始。”余先生说，明年3月，小景将重返校园，而这段千里徒步的经历，终将成为他人生中最珍贵的财富，照亮未来的每一步。(未成年人出镜已经监护人同意)



父子俩徒步到达山东聊城。受访者 供图



宣宣和她收养的小猫。  
受访者 供图

## 她用红包换剩菜，让流浪动物吃“喜宴”

提醒：“剩菜加餐”仅为偶尔补充，勿轻易尝试



扫码看视频

“麻烦帮我留一下这些清蒸鱼和白切鸡，我带回去给流浪动物加餐！”近日，云南保山一场婚宴的宾客散尽后，28岁的宣宣背着大号保温箱走到餐桌旁，小心翼翼地将盘中未动过的清淡菜品舀进打包盒。这充满烟火气的一幕，被记录在她的短视频账号“宣宣和她的小可爱”中，一时圈粉无数——单月涨粉超百万，累计收获数百万点赞，让“婚宴剩菜变动物营养餐”的温暖故事传遍网络。11月16日，宣宣和记者聊起了自己做这件事的动机。

### 为小动物打包剩菜，她得到善意回应

宣宣收养了120多只流浪动物，为它们打包剩菜的想法源于2022年一次婚礼上的触动。

宣宣告诉记者，当时她参加朋友婚礼，看着几十桌宴席结束后，大量几乎未动的清蒸鱼、白灼虾、清炒时蔬等被陆续端走丢弃，内心满是可惜：“那么好的菜，扔了太浪费，而我的小猫们还在等着吃饱饭。”那一刻，她萌生了打包剩菜的想法，“既能减少浪费，又能给毛孩子改善伙食，简直一举两得”。

回忆起第一次向别人的婚宴提出打包请求，宣宣说，当时紧张得手心冒汗。

“我会提前和新人通过电话，说明想打包些清淡剩菜喂流浪动物，他们很爽快地答应了，但到了现场还是慌。”宣宣笑着回忆，“主要怕别人误会，毕竟我每次打包都是好几大袋，正常宾客打包不会有这么大的量。”

有几位逗留的宾客好奇驻足询问，她红着脸如实解释来意，得到了善意回应，还有热心阿姨主动帮她递打包盒、盖盖子。那一次，她足足打包了满满三大包食物，回家后连夜忙着去油去盐处理，看着毛孩子们围拢过来狼吞虎咽的样子，她下定决心把这件事坚持下去。

### “我们也是小小宾客”

如今，随着短视频的传播，越来越多保山本地的新人主动联系宣宣，邀请她去婚宴打包。每次赴

约前，宣宣也会准备一份小额随礼，“这是对新人的尊重，也是我的心意，让毛孩子也能沾沾婚礼的喜气”。

“妈妈给了红包，所以我们不是捡剩饭的流浪猫，我们是婚礼的小小宾客。”网友们用小动物的口吻在视频下留言，更让这份善意添了温度。

几包剩菜，延续着流浪生命的希望；一份红包，承载着人与人、人与动物之间的尊重。宣宣用最接地气的方式，让婚宴的喜庆与善意跨越了物种边界，在减少餐饮浪费的同时，为流浪动物送去了温暖。这份藏在烟火气里的善意，不仅滋养着百余只毛孩子，更感染着无数网友，让大家看到平凡行动中蕴藏的巨大能量，也让关爱生命、拒绝浪费的理念更加深入人心。

### 释疑

#### “剩菜加餐”对小动物有影响吗

“人类食物是否适合流浪动物”“重油盐会不会损害动物健康”……面对某些网友的质疑，宣宣在视频中完整展示了打包与处理剩菜的全过程：戴一次性手套挑拣清蒸、白煮等清淡菜品，避开重盐重辣口味，后续还会反复冲洗煮制以去除油盐残留，并剔除鱼肉、鸡肉中的骨头。

针对以上问题，11月16日，长沙市小动物保护协会工作人员刘晖表示，人类食物中的各类调味料会对动物健康产生不良影响，而宣宣剔除骨头、清水煮制去除油盐调料的做法，在一定程度上降低了潜在风险。

刘晖特别提醒，宣宣的流浪动物平时仍以宠物粮为主，“剩菜加餐”仅为偶尔补充，普通人切勿轻易效仿这种喂养方式。“关爱流浪动物，既需要怀揣温暖与同理心，也需要遵循科学方法，唯有二者兼具，才能让爱心真正惠及每一个生命，让善意在安全、合理的前提下持续传递。”

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 蔡银