

# 跨国长跑1.2万余公里传递公益大爱

湖南汉子邓良华用263天完成“跑向世界”的心愿 在奔跑中让更多人了解红十字内涵



扫码看视频

263天跑了12000多公里,6月25日,湖南省红十字无偿献血志愿服务二队的红十字志愿者邓良华圆满完成计划,回到长沙。6月26日,邓良华向记者讲述了他公益长跑途中的故事。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李琪  
通讯员 朱青 曾星怡

## 53岁汉子开启“万公里世界跑”

今年53岁的邓良华是益阳安化人,一名热心的湖南汉子,曾经参加过无偿献血,早在2014年就成为一名红十字志愿者。

热爱跑步,邓良华2017年从广东潮州花费21天时间,跑了1600多公里回到安化。2019年7月23日,他正式开启“万里中国跑”,花费七个半月的时间,环跑中国十八省份……跑步是邓良华最酷爱的运动,一度被称为“跑王”。

没有跑出过国门,“跑向世界”成为邓良华一直想完成的心愿。2023年9月23日,邓良华从家乡安化出发,开启了“万公里世界跑”。他希望能在奔跑中宣扬红十字精神,以实际行动传递“人道、博爱、奉献”的红十字内涵。

## 感受到来自陌生人的温暖

带着1000元备用金,推着载满行李的手推车一路慢跑,邓良华开始奔跑在没有尽头的道路上。清早的阳光、深夜的星空、旷野的清风……风餐露宿地奔跑虽然很辛苦,但他非常享受大自然的美好,觉得劳顿也很值得。

邓良华的手推车上始终插着红十字旗帜,每当与人交谈,他都会介绍自己宣传的“红十字精神”。每到一个地方,他都会手捧旗帜,合影留念。

长跑的过程中,邓良华获得了很多帮助,“都是来自陌生人的温暖。”他还记得,在老挝没地方睡觉时,当地人热情地邀请他做客,并帮他铺好床铺。

一路上,许多人给邓良华提供食物,有的甚至给钱支援他。“遇到了很多热情的外国友人,这份热



邓良华在“跨国长跑”中的一站。受访者供图

情感感染着我,感动着我。”邓良华说,这种温暖,让他的公益跑更有意义。

## 让更多人了解红十字精神

“万公里世界跑”行程遍布泰国、老挝、越南、柬埔寨等多个国家,以及国内广东、广西、山东等多个省份,263天跑了12000多公里……6月25日,邓良华抵达长沙,他将行程终点定在长沙市天心区,迎接他的是志愿者队伍的热烈欢迎。

当天,湖南省红十字会为他举行了“致敬湖南省红十字志愿者邓良华,传递爱与力量”欢迎活动。在邓良华的感染下,在场的红十字志愿者纷纷表示,将更加坚定地投身于公益事业,为更多需要帮助的人伸出援手。

“通过你的宣传,将呼吁更多人参与到红十字的公益事业中来。”湖南省红十字无偿献血志愿服务二队秘书长甄书恒紧紧握住邓良华的手表示:“你跨越国界的长跑,也是红十字‘人道、博爱、奉献’精神的一种诠释。”

## 4年跑17000公里 34岁妈妈成马拉松“女神”



汪沙在赛场奔跑。受访者供图



扫码看视频

4年前,她是一名下了班就宅家的普通职场女性;4年后,她摇身一变成为驰骋马拉松赛场的专业选手,跻身全省女子马拉松前十行列,被圈内人士称为“株洲马拉松女神”,她就是来自湖南株洲的34岁职场妈妈汪沙。4年跑了17000公里,她的坚持和改变,让更多人感受到马拉松这项运动的魅力。

## 从“宅女”变身马拉松“女神”

2020年,抱着增强体质的想法,汪沙开始晨跑,没想到偶然的一次尝试却让她爱上跑步。从弱到强,从业余到专业,汪沙经历了4年的历练。如今,她已经成为可以把跑马拉松拿奖金当“副业”的专业选手。

“每天21时30分睡觉,凌晨4时30分起床,日常的训练时间基本安排在5时至7时之间。比赛都是在周末,同时也是我的工作休息日。”汪沙在一家上市公司工作了10年,非常善于规划时间,“半路出家”的兴趣爱好并没有干扰她的工作和生活。汪沙在工作时全心投入,奔跑时更是全力以赴,也正是这份全力以赴,汪沙也成为跑友们口中的“全能战士”。

“全能战士”的背后,家庭是她步履不停的强大后盾。“婆婆帮忙接送孩子上学,其余的事情就是我来负责。”汪沙表示,家人都非常支持她的马拉松“副业”,并引以为傲。

## 直面质疑,给职场女性新的定义

马拉松并不算是一个低门槛的运动,需要天赋和体力的双重加持。汪沙在坚持热爱的同时,还做到了兼顾工作和家庭,如此高强度的生活节奏不免让人生疑。

“非全职选手有几个能上领奖台的”“半路出家的女选手,能拿奖金吗”……面对质疑,行胜于言,旁人不信,她就跑给他们看,汪沙凭借挑战不可能的勇气和不服输的韧劲让所有质疑黯然失色。她的故事也感染了不少身边人,不仅带动更多人加入跑步运动中,也让更多和她一样的职场女性开始追求更加健康的生活方式。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜  
通讯员 罗雅琴

## 二次捐髓!湖南大学生为生命“续航”



温暖在您身边

三湘都市报6月26日讯 “这是一份超越亲情的生命担当!您给予了菲菲两次生命,这就是没有血缘的‘血缘’,因爱而生的亲情……”6月26日,湖南城市学院市政与测绘工程学院大三学生何晴收到了一封特别的来信,字里行间充满着感激之情。

2023年6月28日,对何晴来说是一个特别的日子,她接到了湖南省红十字会的电话,得知自己与一名身患白血病的女童菲菲血型初配相合。经过高分配型和体格检查,何晴符合捐献条件,这让她激动不已。然而,当她将这一决定告诉父母时,却遭到了他们的强烈反对。父母担心捐献会对她的身体造成不良影响,反复劝说何晴放弃。但何晴依然坚持,她说:“我一定要捐献,我不能看着一个五六岁的小女孩每天忍受病痛折磨。”

同年11月,何晴在湖南省人民医院完成了首次造

血干细胞捐献,成功挽救了菲菲的生命。她的善举不仅让她成为了益阳市第42位、全国第16320位造血干细胞捐献者,更让她获评益阳市红十字会优秀志愿者,成为了造血干细胞捐献宣讲员。

“菲菲的身体状况不太好,可能又会出现危机。”今年5月,何晴再次接到了红十字会的电话,得知菲菲的病情出现反复,急需输注淋巴细胞。面对这个紧急情况,何晴没有犹豫,决定进行二次捐献。尽管父母再次表达了担忧,但何晴说:“我也曾担心过二次捐献会对身体不好,但想到提取自己身上的部分细胞就能够拯救一个生命,我觉得我应该去做。”6月21日,何晴在中南大学湘雅医院完成了第二次造血干细胞采集,她成功捐献了212毫升淋巴细胞混悬液,再次为菲菲送去了生的希望。

“这是我人生中不可多得、弥足珍贵的一段经历,也希望通过我的经历能够鼓励更多的人加入到造血干细胞捐献的行列中来。只要我们每个人都能够献出一份爱心,更多的患者就有了希望。”何晴的话语充满了力量,她用实际行动传递着爱心与温暖,诠释着新时代大学生的责任与担当。

■全媒体记者 刘镇东 通讯员 李湛涵