

# 挑战自我!61岁长沙大妈竞渡黄河夺冠

热爱生活坚持运动,吴文娟用行动为老年人“打样”:退休生活也可以丰富多彩



吴文娟征战全国各类公开水域游泳赛事,多年来斩获大小奖项50余项。

受访者 供图



4月26日,2026横渡黄河小浪底公开水域游泳挑战赛在河南省济源市黄河小浪底张岭码头落幕,来自湖南长沙的61岁游泳爱好者吴文娟,凭借扎实的技术功底和顽强的毅力在女子B组(45岁以上)比拼中脱颖而出,成功斩获该组别第一名。

4月27日,记者采访了这名“女泳士”,听她讲述“老有所爱、老有所为”的生活态度。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜



扫码看视频

## 逐梦黄河,“实力派老将”夺冠

“黄河公开水域游泳挑战对选手的耐力、技术和心理素质均有极高要求。”吴文娟介绍,此次挑战赛女子B组赛程为1000米,不分泳姿,赛场水温维持在19℃—20℃,水流复杂,对参赛选手的综合能力是不小的考验。

今年61岁的吴文娟虽已步入花甲之年,却有着超越同龄人的体能和泳技。吴文娟自幼喜爱游泳,2017年偶然接触冬泳后便深深爱上了这项充满挑战的运动。凭借多年积累的游泳基础,她快速适应冬泳的强度,从此开启了自己的赛事征程。

自2017年起,吴文娟征战全国各类公开水域游泳赛事,多年来斩获大小奖项50余项,在业余游泳圈实力出众,堪称名副其实的“实力派老将”。此次参赛,她凭借稳定的发挥、合理的节奏控制,在众多选手中一路领先,最终顺利冲线,将女子B组冠军收入囊中。

## 坚持运动,用热爱传递生活能量

“因为偶然的的机会接触到冬泳,慢慢地也开始参加一些比赛。到现在,越来越喜欢这种挑战自我的感觉。”吴文娟笑着说,言语间满是对游泳这项运动的热爱。

“退休之前我在社区工作,发现很多老年人退休后无所适从,一时无法适应。我希望自己热爱生活、坚持运动的态度可以感染更多的人,尤其是老年人,让大家都能找到自己喜欢的事情,丰富退休生活。”吴文娟说,未来还会继续坚持游泳,参与更多赛事,在挑战自我的同时,传递积极向上的生活正能量。

此次横渡黄河小浪底公开水域游泳挑战赛,不仅为全国游泳爱好者提供了交流竞技的平台,更展现了全民健身的浓厚氛围。而吴文娟用花甲之年的坚持与热爱,在黄河之上书写了属于自己的精彩,也为更多老年人“打了个样”。



## 用餐高峰电梯难等 志愿者为骑手接力送外卖



扫码看视频

4月27日11时50分,长沙市开福区尚清雅苑小区门口,外卖骑手成凡刹停电动车,拎起餐盒快步走入。正值饭点,两栋34层高楼,电梯外大排长龙,等一趟要十几分钟,他却不用为此发愁。将餐食放到小区代送点,填好订单信息转身就走,全程不到一分钟。助他节约送餐时间的,是开福区清水塘街道芙蓉路社区推出的“暖心速达”中转便民服务。成凡坦言,“这项服务给我们外卖骑手帮了大忙,提升了送餐效率。”

## 电梯难等,“暖送团”接力送外卖

记者采访了解到,尚清雅苑紧邻长沙市一中和清水塘小学,陪读家庭占比超八成,外卖订单量大。小区34层三梯六户的布局,用餐高峰时段电梯难等成常态。以往,骑手陷入等梯超时、放楼下易丢单的两难境地,矛盾频发。社区走访后,精准锁定这一送餐痛点。

“作为新就业形态劳动者的‘娘家人’,要实打实解决问题。”社区迅速行动,成立“暖送团”,在小区设外卖代送点,高峰时段由志愿者代送外卖上楼。

“暖送团”志愿队伍成员都是小区居民,熟悉小区楼栋信息,统一登记、规划路线集中派送,电梯拥堵时就主动爬楼送低楼层订单。3月3日正式启动以来,每日午、晚两个用餐高峰,外卖骑手只需将餐品交给值守志愿者,完成信息核对与交接,就能即刻奔赴下一单,无需再耗费时间等待电梯。

## 打通外卖配送“最后100米” 便民服务实现多方共赢

“我们接力送一程,骑手就能多接几单,居民就餐也能少等一会。”志愿者刘桂元、邹新民告诉记者,“别看我们年纪大,但身体硬朗,一般低楼层宁愿爬楼,尽量不占用电梯资源。”

骑手送餐更顺畅,居民也倍感暖心。小区居民胡辉坦言,以前外卖偶尔超时会耽误孩子午休,现在志愿者送上门,热饭热菜准时到家,贴心又暖心。

试运行近两个月,小区“暖送团”已完成代送3500余单,打通了外卖配送“最后100米”,实现骑手省心、居民暖心、小区有序的多赢局面。芙蓉路社区党委书记田泽强表示,后续将通过积分兑换、评优激励等方式让这项暖心服务长效运行,让骑手奔波更顺心,让社区更有温度。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 王智芳 通讯员 冯晓莹



志愿者协助骑手填写送餐信息。

## 湘潭发力“无障碍”畅游,残友直呼“远超预期”



扫码看视频

“以前出门旅游,总担心台阶、卫生间这些地方不方便。这次体验,没想到细节做得这么到位,我们坐轮椅也能放心畅游。”在韶山会客厅民宿里,残疾人车先生的一番话道出了许多特殊游客的心声。

湘潭市残联举办“无障碍‘爱’体验,友好韶山行”活动,毛家饭店、隐庐壹号、韶山会客厅三家单位获授全省首批“友好民宿”“友好餐馆”牌匾。4月27日,记者采访探寻他们在细微之处的用心。

记者跟随残疾人代表来到毛家饭店,无障碍卫生间配备了盲文铭牌,方便视障朋友第一时间了解卫生间内的布局。卫生间大门宽度、洗手台高度、扶手位置等均符合低位设计要求,让坐轮椅的残友也能自如使用。

在隐庐壹号和韶山会客厅两家民宿,无障碍通道平缓宽敞,低位服务台触手可及,卫生间专门为轮椅留出了转弯半径,楼梯旁还加装了贴心的爬楼机。

更令人眼前一亮的,是每家店都引入了手语在线翻译App——听障人士只需扫码,就能与手语老师视频交流,无论是点菜还是入住,都毫无障碍。

“从下车进店到进入房间,一路都很顺畅。”来自湖北的游客张女士已在韶山会客厅住了一天,坐在轮椅上的她满是惊喜,称“这次旅行体验远超预期”。

韶山会客厅负责人毛伟介绍,“我们邀请残友实地体验,听取反馈再调整,追求实用。比如老房子加装电梯不现实,我们就配上爬楼机,既安全又平稳;出入口的台阶改成缓坡,加装扶手,地面做防滑处理——让残友从下车那一刻起,就不再需要求助他人。”

湘潭市残联介绍,韶山每年有近万名残疾人前来瞻仰、观光、旅游,探索打造残疾人友好民宿(餐馆)示范店,正是要让“友好友善残疾人”从口号转变为全社会的共同理念、全民的共同行动,让伟人故里的红色热土,成为残疾人朋友放心畅游、暖心感受的友好之地。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨昱 通讯员 蒋波