快递不是青春饭，他干到了六十岁

长沙京东快递员罗宏斌送了16年快递，挣了两套房，即将正式退休



10月19日，即将退休的快递员罗宏斌正在做送件前的准备工作。

奔跑的人

扫码看视频

10月19日14时，长沙开福区京东快递北辰站点里一派繁忙的景象：一车快件刚运抵，二十余名快递员低头穿梭在货堆间扫码分货。人群里，60岁的罗宏斌手脚格外麻利，拣货、码货一气呵成，没一会儿就理完了自己负责片区的四十余件快递，利落劲儿丝毫不输身边的年轻小伙。没人能想到，距离他正式退休，只剩最后两个月。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言

坚守岗位十六载，爬楼送货也开心

“稍等，我先把货装车，可不能耽误大家收件。”见记者上前，罗宏斌匆匆打了声招呼，转头又扎进工作里。对他而言，这样的忙碌已经重复十六个春秋。旁人眼里风吹日晒的快递工作，却是撑起他全家好日子的坚实依靠。

时间倒回2010年，44岁的罗宏斌经朋友介绍入职京东快递。彼时长沙全城只有一个京东快递站点，全员不到十人，远没有如今网格化覆盖的规模。那时候的他已有一份稳定工作，但孩子渐长、上有老下有小的家庭重担压在肩头，他看准快递行业的发展势头，抱着“挑战与机遇并存”的念头，毅然跳出舒适圈，从零开始当起了快递员。

新手期总要交上一笔“成长学费”。罗宏斌印象最深的一次，是送件途中不小心磕坏了顾客全新的网购电脑。“是我的错就得全力承担，不能逃避责任给行业抹黑。”他二话不说全额赔偿，那个月近乎白干。也正是这次教训，让他养成细致谨慎的习惯，装车轻拿轻放，送件再三核对，此后再也没出过类似差错。

十六年来，罗宏斌负责的片区大多是没有电梯的老旧小区，扛着快件哼哧哼哧爬六七楼是家常便饭。但他从不觉得辛苦，反而总能从工作里找到成就感：“每次看到顾客收到期盼已久的包裹时的笑脸，就觉得这趟楼没白爬，这份工作挺有意义。”

干一单就有一单的收获，工作让自己老有所依

正是常年扎根一线的丰富经验，让罗宏斌成了站点里公认的“老师傅”。入行至今他前后带过七八个徒弟，如今都已独当一面。临近退休，他又收下了一名新徒弟，手把手教分货技巧、送件注意事项、客诉处理方法，反复叮嘱“做事细心、服务态度第一”，盼着徒弟能稳稳当当地干下去，最好也能像自己一样，在这行踏实干到退休。



日前，一场简朴而庄重的退休仪式为罗宏斌举行。

“干一单就有干一单的收获，我很感激这份工作。”说起快递行业给自己的回报，罗宏斌满是感慨。这份靠双腿跑出来的工作，让他攒下家底买下两套房子，给家人稳当的家；账户里近20万元的公积金，加上退休后每月四千多元的养老金，成为他安享晚年的底气。

罗宏斌的故事，是千万快递一线劳动者的缩影。今年重阳节前后，京东物流全国共有103名像罗宏斌一样的一线员工陆续退休，岗位覆盖快递员、分拣员、仓管员、传站司机、防损员等，遍布上海、天津、湖南、江西等多个省市。他们中有人一次性提取数十万元公积金，有人靠着多年积蓄帮子女成家立业，用十几年的深耕打破了“快递是青春饭”的刻板印象，证明了只要踏实肯干，普通岗位也能攒出稳稳的幸福。

15时30分，罗宏斌骑上装满快件的三轮车，一头扎进街巷里，开启下午的送件。两个月后，他计划，带老伴看看祖国大好河山，张罗儿子的人生大事。这名辛苦了大半辈子的快递老哥将迎来属于自己的悠闲时光。而他跑了十六年的长沙街巷，还会继续见证更多普通人靠双手打拼出的好日子。

眼里只剩微光 心中依旧滚烫

女教师凭肌肉记忆写文章拿大奖 组团带30余名视障朋友登台演出

扫码看视频

指尖轻触纸面，朱芙蓉握着笔缓缓落下一行行工整的文字，眼前只剩微弱光感，可手中的笔不曾停下。10月15日，国际盲人节，她收到了获得全国盲协征文比赛三等奖的好消息。这名曾经的心理健康教师，在眼前的光亮渐渐远去之后，没有困于黑暗，一边以文字安放内心，一边拉起一群视障朋友，组建艺术团，结伴追寻属于他们的光。

10月19日，朱芙蓉向记者讲述了她的热爱与坚持。

直面黑暗，用文字鼓励他人疗愈自己

朱芙蓉老家在常德，10年前来到长沙定居。从前，她是一名专职心理健康教师，拥有国家二级心理咨询师资质，在校园里陪伴一届届学生成长。

十几年前，朱芙蓉查出视网膜色素变性，视力开始慢慢减退。一开始戴上眼镜，工作生活尚能如常。5年前，她的眼底病变加速，2022年前后视力急剧衰退，仅能看到微弱的光感，被评定为一级视力障碍，不得不离开坚守多年的讲台。

视线越来越模糊，直至陷入一片黑暗，巨大的转变曾让朱芙蓉难以承受。“那段时间状态特别糟糕，暴躁、低落，很难接受失明这件事。很多中途失明的人，一辈子都跨不过这道心理坎，我当时也陷在痛苦里。”朱芙蓉坦言。随着时间的流逝，她意识到不能把自己封闭在家，便主动走出家门，参加长沙市、长沙县妇联组织的各类公益学习。2023年以来，她走进社区和校园，开展了几十场家庭教育公益讲座，在服务他人的过程中慢慢疗愈自己。

就算看不见，朱芙蓉依旧习惯用纸笔写作。“我完全看不清纸上的文字，靠的是长年写字留下的肌肉记忆。只要拿起笔，脑海里的文字就会源源不断涌出来，这种感觉很踏实。写完之后，家人帮我语音录入电脑，整理投稿。”这次获奖的作品《AI引道，追光奔跑》一文，讲述视障群体借助科技、勇敢生活的故事。一纸荣誉，是她在黑暗中坚持热爱最好的见证。

组建艺术团，带领30余名残友追光

走出低谷之后，朱芙蓉想着，还有许多和她一样的视障患者困在自卑里。2025年，她牵头组建追光者艺术团，30名成员来自长沙各个区县，年龄从20岁到60多岁不等。

艺术团成员都是视障人士，集合排练、外出演出，每一步都充满挑战。朱芙蓉负责排练安排、安全保障，还有伙伴们的心理疏导。

“出行不方便，每次排练，我们都会联系志愿者，在地铁站出口接应护送，保障大家一路安全。”朱芙蓉介绍，一次排练时，她身体不适，突发高烧，“想到大家期待登台的心情，我还是咬着牙，陪着所有人完成一整天排练”。

家人是朱芙蓉最坚实的后盾。年过七旬的母亲成了她的“眼睛”，陪着她穿梭城市，熟悉公交、地铁、高铁的每一条路线。丈夫和两个孩子，也一直默默支持她的公益之路。

朱芙蓉说，很多残友心里藏着梦想，却没有追逐的勇气。前路虽难，她愿意继续带着大家勇敢走出去，在黑暗里，一起追光。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋