恐高女财务学攀树夺冠，立志公益救援

2026NOTCH·CHN全国攀树公开赛中，42岁的覃君君是湖南唯一夺冠的女选手



覃君君攀树中。受访者供图

扫码看视频

10月18日，长沙鹅洲岛绿意盎然，清风徐徐。2026NOTCH·CHN全国攀树公开赛火热开赛，来自全国各地的爱好者齐聚赛场，十余岁的学生和年过六旬的资深玩家同场竞技。高手云集的赛场上，42岁的湖南选手覃君君脱颖而出，拿下大师赛女子冠军、空中拯救女子组冠军、工作攀爬女子组冠军、上攀女子组季军，成为本次赛事湖南唯一夺冠的女选手。

10月20日，接受记者采访时，覃君君透露，一年前她还极度恐高。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋

恐高的女财务，开启高空“探险”

作为一名财务人员，覃君君平日伏案工作，与报表为伴，生活平淡而规律。接触攀树前，她没有尝试过户外刺激运动，有着严重的恐高心理，对高空始终充满胆怯。

2025年，覃君君参加了一次蓝天救援队举办的公益活动，结识了攀树教练徐潇，从此踏入这项小众运动。“最初站在树上时，整个人都是颤颤巍巍的，心里特别怕。”初次攀爬的恐惧，覃君君记忆犹新：不同于很多人认知中的爬树，专业攀树融合体能、技巧与脑力，涵盖路线规划、装备架设、空中摆荡、高空救援等多项专业内容，极具挑战性。

在徐潇科学系统的教学下，覃君君慢慢卸下心理防备。每次训练前，徐潇都会完成树木、环境安全评估，细致讲解装备知识，做好安全测试，帮她筑牢心理安全感，让她循序渐进克服恐惧。

“学习攀树一年多，今年9月开始显著感受到自己的进步。”覃君君语带兴奋地表示，为了备赛，她开启高强度赛前魔鬼特训。训练节奏极为严苛，一周7日练6日，清晨奔赴训练场，一直训练至傍晚。训练强度极大，中午仅啃馒头充饥，高强度练习让她浑身酸痛，“骨头都隐隐作痛”。

覃君君坦言，训练很累，但攀树带来的自由感与成就感无可替代。一年前初次参赛，她成绩平平，经过日复一日的打磨，如今站上全国比赛领奖台。“夺冠既有自身努力，也有运气加持，有些高手没有参赛，部分选手临场失利。”覃君君表示，比赛全程她虽紧张，但心态沉稳，发挥稳定。

攀树治愈身心，希望所学能用于公益

攀树这项运动彻底改变了覃君君的生活，长期久坐办公的她，原本肩颈僵硬不适、血糖不稳。坚持攀树后，血糖稳定，肩颈劳损悄然缓解，省去了理疗按摩的开销。

“心情烦闷的时候，去爬一爬树，整个人瞬间就通畅了。”覃君君感慨，攀树需要高度专注，攀爬时所有心思都放在路线规划、动作调整上，“所有生活焦虑、工作压力都在林间舒展中悄然消散。曾经消遣玩乐的空余时间，如今都用来深耕热爱，生活变得简单充实”。

挣脱恐高的枷锁后，覃君君愈发自信从容。有了攀树这项技能的她心怀公益初心，常年与救援队员保持联络。“后续我会继续打磨攀爬技术，尝试挑战各类树种，精进全套攀树与救援技能。”覃君君表示，希望将所学用于公益，“如果有应急救援、公益帮扶的需要，只要我有时间、有能力，一定义不容辞”。

感动湖南 26℃ 暖阳温暖在你身边

“00后”残疾小伙巧手“缠”出美丽事业

因小儿麻痹症行动受限的夏富磊从事挂饰制作，带动残友就业

扫码看视频

10月20日，全国残疾人教就工作会议现场，“美丽工坊”展示区摆满湖南各地特色助残产品。邵阳展台前，“00后”残疾青年夏富磊制作的盘扣、胸针、药香、手串等饰品，吸引了众人驻足。记者采访了解到，夏富磊目前加入了邵阳职业技术学院非遗产业学院组建的工作室，依托师资力量，其公司主营服装+挂饰类手工艺产品。

非遗缠花，5分钟不到片叶成形

记者在湖南美丽工坊邵阳展示区看到，香包、沉香流苏、胸针、香珠手串等饰品琳琅满目地摆放在展桌前，凑近一闻，一股药香扑面而来。每有客人到访，夏富磊都会热情地介绍自己的产品。

“这些展示的小饰品都是我自己手工制作的，以桂花样式绒花胸针为例，制作一个要3到5个钟头。”夏富磊将作品递给记者，一枚桂花样式的胸针，整体呈立体感，花瓣软弹、有质感，看起来与实物十分相似。

记者好奇缠花胸针如何制作，夏富磊边演示边介绍：“用纸片、绒线、铜丝缠绕，这是非遗缠花工艺。”他将铜丝固定在叶状纸片上，用绿色绒线固定后，再把铜丝与纸片一同缠绕。不到5分钟，叶子的两瓣成形，夏富磊将两瓣合拢，借助铜丝的韧性，一片绿叶很快完成，“如果要用到多片叶子或花瓣，先完成零件制作再合成。有了铜丝助力，挂饰的立体感就会很明显。”记者注意到，夏富磊展示的挂饰从百余元到数百元不等。

校企合作，让残疾人团队更有动力

26岁的夏富磊是邵阳市人，因患有小儿麻痹症，行动受限。“4年前，我从邵阳职业技能学院毕业后，加入学校非遗产业学院南有乔木工作室，还创建了自己的公司，专门从事挂饰制作。”夏富磊介绍，他的团队今年回到学校的美丽工坊进行实训再孵化。

夏富磊告诉记者，他对手工制品感兴趣，得益于学校老师的剪纸技艺。为了成为一名匠人，他学习并掌握了盘扣、缠花、绒花、制香、香珠手串、香囊、法绣、绳编、剪纸、挑花、湘绣等技能。其中，制香以纯手工制作为主，也可结合机器打磨等辅助工序；手推绣则借助缝纫机绣花，效率更高，但与纯手工绣仍有差异。

“湖南对残疾人创业的友好政策和扶持力度，为残疾人创业提供了更多可能，我最终决定自己创业。”夏富磊说，公司业务包括景区景点销售、服装搭配、私人定制及团购订单等，“产品可结合盘扣工艺，为单位制作logo、简章、牌子等团购定制礼品”。

创业的同时，夏富磊及其团队还开设残疾人培训。学员学会缠花技能后，团队可向其派单，学员可在家完成制作，形成“培训＋派单＋居家制作”的带动模式。目前，通过校企合作，团队有了长期实训所需的场地、原材料和相对完整的产业链支撑。

夏富磊表示，团队未来将继续依托景区、服装定制和团购订单等渠道，探索汉服、新中式饰品等市场，并借助校企合作和实训基地资源，让手工技艺带动更多人就业增收。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 杨昱

一群人一根竹竿合力救起落水女孩

扫码看视频

近日，岳阳王家河大桥上演暖心一幕：一名女孩意外坠入河中，危急时刻，正在附近晨跑的市民陈搬挺身而出，果断翻越护栏，利用岸边救生竹竿紧急施救，同时高声呼救。闻讯赶来的环卫工人与过路市民联手相助，众人合力将落水女孩成功救上岸。10月20日，记者联系上陈搬，还原了这场暖心的救援过程。

10月15日早上7时许，43岁的陈搬一如往常出门晨跑，途经王家河大桥时，突然发现一名年轻女孩不慎坠入河中。事发水域水较深，女孩落水后迅速下沉，无法自主挣扎脱困，情况十分危急。

“当时根本来不及多想，一心只想把人救上来。”陈搬告诉记者，自己并不擅长游泳，危急关头，她一眼看到岸边配备的应急救生竹竿，立刻抓起竹竿伸向落水女孩。

待女孩紧紧抓牢竹竿后，她奋力将其拖拽至岸边，随后不顾危险翻越河道护栏，俯身伸手接应，同时大声呼喊周边路人前来帮忙。

危急之际，一名环卫工人率先赶来支援，之后有路过的市民也陆续加入救援。

“我因为是在晨跑没有吃早餐，当时体力已经有点透支了，身体止不住在发抖，只能咬牙坚持。好在大家都伸出了援手，成功将落水女孩从河中救起。”陈搬说。



事发救援现场。视频截图

女孩是一名“00后”，上岸后浑身湿透，为避免她受凉生病，陈搬将其带回家里，帮她换上干爽衣物。

“救人就是本能。”回忆起救人瞬间，陈搬说，“当时我心里已经盘算好了，如果竹竿施救行不通，就马上拿一旁的救生圈，无论如何都要把人救上来。”

面对突如其来的网友关注，陈搬十分淡然：“我只是做了换谁遇上都会做的事，不值一提。”

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 刘文