

川藏线上留“骑迹”，跑过“最虐”马拉松，一年拿下4个证，信阳师院大三学生张彩珍——

“女侠”的青春自带色彩



↑ 马拉松赛道上的张彩珍
→ “女侠”骑行向远山(受访者供图)

本报记者 李亚云

在信阳师范学院内，有一个同学们众所周知的“女侠”。2018年，“女侠”跋山涉水28天，骑行穿越里程2146公里的川藏线。同年，“女侠”还跑过3场马拉松，并一举通过英语六级、教师资格证、全国计算机二级考试。利用备考间隙，她苦练车技，还拿到了驾驶证。

昨日，在信阳师范学院人文楼内，记者见到了“女侠”张彩珍——信阳师范学院历史文化学院的一名大三学生。乌黑的披肩长发、未加修饰的柳叶眉、一双含笑的眼睛、时常上扬的嘴角、白皙的皮肤、修长纤瘦的体形，眼前这个柔弱的女生与“女侠”形象相距甚远。

“别看我像个乖乖女，其实我是一头披着羊皮的狼！”面对记者惊讶的目光，“女侠”笑着打开了话匣子。2018年是张彩珍人生中最不平凡的一年，一次次地挑战、一次次地冒险、一次次地拼尽全力，让这个温婉的“邻家女孩”感受到主宰人生的快乐。

28天 2146公里
她骑行穿越川藏线

20岁那年，张彩珍决定要为自己的生活点缀一些色彩，骑行川藏线便是其中浓墨重彩的一笔。“说走就走，我做这个决定只用了两天时间。”7月12日，张彩珍跟随5人的骑行小队出发了。

“没有比人更高的山，没有比脚更长的路。”从成都到拉萨，张彩珍用脚丈量这段天路的距离。“到川藏线，我才知道什么叫生死殊途。山路依着峭壁向上攀援，每到一个路口都有标着当前位置死亡人数的警告牌，让人望而生畏。”作为骑行队伍中唯一的女生，张彩珍是一路上哭的最多的一个。

最险的一次，张彩珍差点丧命。“遇到一段连续下坡急转弯路，山路坑洼不平，车速非常快。我怕自己的装备被甩掉，就扭头看了一眼。在这一瞬间，整个人就被甩飞出去，狠狠撞击到山体上。”回忆起当时的情景，张彩珍仍感觉到揪心的剧痛。“正当我浑身散架般的疼痛时，远处一辆货车疾驰而来。当时我不知哪儿来的力气，一下弹跳起来，将我的车子 and 装备拖到一边，才避免了更大的事故。”

经过长达28天的艰苦行程，张彩珍与坚持下来的4名队友抵达拉萨，骑行总里程2146公里。“一路上承受了最大的痛苦，也看到最美的风景。回头看看，值了！”谈起这次旅行最大的收获，张彩珍说：“骑行川藏线后，我觉得没有什么我做不成的事。那么难的路我都走了，还有什么困难是我不能克服的呢？”

3次比赛 150公里
她跑过“最虐”马拉松

张彩珍的人生挑战是从2018年年初在香港举行的一场马拉松开始的。这场马拉松虽然全程只有10公里，但因赛道包括三座隧道和三座桥梁，赛道坡陡、路窄、弯道多，而且空气湿度大，因而号称“亚洲最虐马拉松”。第一次“开跑”，张彩珍凭借顽强的毅力，用时59分钟跑完全程。

牛刀小试后，张彩珍又参加了香港毅行者100公里徒步活动。“这次徒步的困难程度不亚于骑行川藏线。”张彩珍说。徒步100公里，张彩珍用时38小时55分钟。“横跨两个夜晚，没有睡觉，半夜下起雨，又冷、又困、又饿，走到最后整个人几乎失去了知觉。”雪上加霜的是，当时张彩珍膝盖磨损严重，膝关节几乎错位，但她还是拖着伤痛的腿走到了终点。“我当时就感觉还能再坚持，我不是

‘不撞南墙不回头’的人。到了南墙，我就拐弯了！”张彩珍笑着说。

从香港赛场回家后，休整了4天，张彩珍又“跑”上了信阳国际马拉松赛的赛场。“其实当时我的腿伤还没好，但因为约朋友来信阳跑马拉松，我如果放弃比赛，让他一个人跑，感觉不够义气。”最终，张彩珍用4小时30分钟跑完全程，获得信阳国际马拉松赛第50名的成绩。

1学期考4证
“女侠”还是“学霸”

爱运动、敢冒险的“女侠”张彩珍还是一名不折不扣的“学霸”。在班级里，她的综合成绩排名在前十。2018年下学期，张彩珍先后通过了全国计算机二级考试、教师资格证笔试和面试、英语六级考试。同时，她还拿到了驾驶证。

“她每天都会给自己定一个小目标，并雷打不动地完成它。”张彩珍的室友告诉记者，“自律”是同学们给“女侠”张彩珍贴上的另一个标签。

当前，张彩珍正在备考研究生。教室、宿舍、自习室三点一线的生活看似枯燥乏味，但张彩珍同样乐在其中。“越努力，越快乐！就如同骑行和跑马拉松一样，这同样是在挑战自己，为平淡的人生添彩。”本月31日，张彩珍还将赴郑州参加郑开马拉松比赛，以此调节紧张的学习生活。

“别人交口称赞的生活不过是生活中的一种，何必为了一种生活舍弃自己的生活。”梭罗的《瓦尔登湖》是张彩珍最喜欢的一本书，她说书中的这句话一直指引着自己，不放弃主宰自己人生的机会。



关爱老人 让爱回家

明港公益志愿者协会免费为社区老人发放黄手环

信阳消息(记者 马迎春)“年纪大了，人有时会糊涂，有了这个黄手环，再也不担心俺80岁的老父亲走丢了！”近日，在平桥区明港镇信钢社区，正在登记个人信息的范猛笑着说。这里正在进行“关爱老人，让爱回家”免费发放黄手环公益志愿服务活动。

活动当天，20多名身着统一服装的明港公益志愿者协会的志愿者们忙得不亦乐乎。有的在为有需求的老人或家属登记信息，并为行动不便的老人提供上门服务；有的专门对黄手环进行宣传，让黄手环在关键时刻发挥其应有的作用；有的对阿尔茨海默症(老年痴呆症)相关知识和防范措施进行讲解，并动员社会各界广泛参与，关注易走失人群，提高防走失意识。值得一提的是，活动现场还设置了义诊环节，志愿者免费给老人量血压、普及相关知识。

“黄手环既是信息记录的载体，也是识别的媒介。黄手环内嵌入个人信息和联系方式，一旦老人走丢或者发生危险，人们可以按照上面的信息联系到他们的家人，把他们平安送回家。”明港公益志愿者协会志愿者刘汉杰说，当人们看到老人佩戴黄手环时，也能够意识到需要给予老人特别的关照和呵护。

“今天，志愿者们为符合条件的老人登记个人信息，之后会给老人们统一制作黄手环，将信息嵌入其中，赠送给他们。”明港公益志愿者协会会长赵明告诉记者。

气象科普面对面



22日上午，信阳市气象局在天伦广场举办以“太阳，地球和天气”为主题的世界气象日纪念活动，广泛开展气象科普进社区、开办专家讲堂、开放科普教育基地等多种形式的气象科普宣传活动。活动现场，市气象局工作人员摆放了气象科普和防灾减灾知识宣传展板20余块，并向社区群众发放《气象知识》、“3.23”世界气象日主题专刊等科普宣传材料。

本报记者 张方志 摄