

# 在湘女大学生五天登五岳，“特种兵式旅游”庆生

今日女报 / 凤网记者 欧阳婷  
通讯员 赵宇西

5月7日，赵程楠已经恢复了规律的作息，和同学们一起，准备着毕业答辩。在她社交平台账号发出自己的行程之前，同学们都不相信，这个长相甜美的女孩，会选择用一场“五天登五岳”的极限旅程作为生日礼物送给自己。

22岁的赵程楠是湖南理工学院体育学院2020级社会体育专业的学生，当她复盘这趟旅程，她告诉今日女报/凤网记者，“更多是一种享受，每当我从山顶往下看，大自然给我的冲击让我感到极大的满足”。

## 五天爬五岳 要精准把控交通时间

4月24日，从长沙搭乘火车出发，第二日清晨到达陕西孟塬站后，赵程楠就开启了正式的旅途：25日“征服”华山、26日夜爬嵩山、27日登顶泰山、28日攀登恒山、29日抵达衡山。赵程楠用这样一段“特种兵式”的旅途庆祝自己的22岁生日。

“这趟旅程决定得非常临时。”赵程楠告诉今日女报/凤网记者，早前，她在社交平台上看到有博主成功挑战“五天登五岳”，萌生了同样的想法，“刚好我现在是大四，只需要准备论文答辩，时间比较充足”。在和朋友的骑行计划泡汤后，她决定把这个想法变为现实，快速给自己制定了计划，并准备了旅途需要的物品。

赵程楠介绍，为了完成这趟旅程，她特意避开了五一假期。她坦言，一天一座山，身体不是最劳累的，最有挑战性的是，每天都需要提前订好第二天的大巴车票、火车票，并精准衔接自己抵达目的地后的休息时间。

“整个行程多数坐高铁，只坐了两次过夜火车，高铁平均时间3个小时，最长5个小时左右，通过这次旅行，我深刻感受到中国交通的便利。”赵程楠说。

作为一名体育生，这趟“五天登五

岳”的行程并没有赵程楠想象中的那么难。从初中开始，她就一直以体育生的身份进行训练，大学时期，她选择了武术项目，“训练量十分大”，即使已经大四，她也没有松懈，游泳、骑行多年，体育学习让她练就了优秀的体能，正如她在社交媒体上发布的状态，“小小嵩山，2小时拿下”。

但并不是每一座山都如此顺利，赵程楠坦言，爬最后一座南岳衡山时，明显有些吃力。“但体育精神里没有放弃，所以我坚持了下去。”

就这样，一个小小的女孩儿背着大大的包，在心里为自己加油，“征服”了她的“最后一座山”。

## 给自己定下 挑战“三山”计划

“我有好多次独自出去玩的经历，一个人非常自由。”当记者问及为什么选择一个人进行挑战时，她表示，这已经不是她第一次一个人旅游了。2024年初，喜欢骑行的她就从岳阳出发，骑行18天后，到达了珠海，“整个行程1287公里，相当于穿过了湖南和广东”。更早的时候，赵程楠就一个人独自去大理、青岛旅游。

这次“特种兵式旅游”，对赵程楠来说，也是一个全新挑战。

“之前旅行能享受当地的美景和美

食，更多的是一种放松，但现在这种旅游，舍弃了美食，吃饭在车站或山脚下，剩下的时间都在赶路，更多地收获了成就感，爬完一座山成就感会特别强。”赵程楠告诉记者，她把更多的时间留在了山顶，“用来俯瞰山脚的景色”。在嵩山，赵程楠给自己预留了观看日出的时间，“看着太阳慢慢出现在眼前，再到阳光照射大地，这个场景太震撼了”。

每一次旅行，家里人都很支持她，无论是骑车或爬山，他们只会问一下行程，让她路上注意安全、记得报备，给了她最大程度的尊重。也正是父母的信任，才让她毫无顾虑，勇于挑战自己。“你这么厉害”“厉害了我的楠”……每次在家族群里报备都能获得正面情绪价值。

“如果我喜欢这项运动，那么我的疲惫会被自己的喜悦取代。”热爱运动的赵程楠说，这次的“五天登五岳”只是自我挑战的一个开始，未来她还会不断挑战自己，接下来，她已经定下挑战“三山”的计划——安徽黄山、江西庐山、浙江雁荡山，凑齐“三山五岳”。她还想着骑着自行车，去海南环岛骑行，一直做一个热爱自由、像风一样的女子，“只要时间允许，我就会出发”。

# “中国好人”的小心愿：带着妈妈去上班

今日女报 / 凤网记者 周雅婷

8年前，一个“背着母亲上大学”的故事感动了无数网友。邵东县90后女孩申如意自6岁起照顾患有先天性脑瘫的母亲，她背着母亲上大学，边读书边照顾母亲的事迹感动全中国，她也因此获评2019年度“中国好人”。

多年过去，当年的湘女大学生如今已走入社会。近日，申如意又因一段短视频出圈，获赞无数——成为一名小学教师的她24年如一日，将母亲安顿到自己工作的地方，演绎了一支孝老爱亲的暖心乐曲。

## 带着母亲，走出大山

在同龄的孩子仍被家人百般呵护着成长时，申如意已经开始背负起照顾家庭的重担——出生在邵东县的偏远山村，家中爷爷年迈，母亲患有先天性脑瘫，基本生活难以自理，一家人的生计全靠父亲种田维持，照顾爷爷、妈妈的责任以及大部分家务活就落在了申如意的身上。

每天早上6点起床去2公里外的山坡上干农活，中午11点放学回家要做饭、喂猪，下午要背着背篓找猪菜，吃完晚饭就又开始收拾家务、帮妈妈洗漱，最后在深夜中学习。从6岁起，申如意就坚持着这样的生活。

“再苦再累，我都要坚持，不能让妈妈担心。”不幸的遭遇让申如意过早体味了生活的困境与艰辛，但她总是怀着对家庭的挂念。为了给家里减轻负担，申如意用别人的旧课本、在学校食堂打工、借住在同学家里。虽然当年考上了重点高中，可她还是选择了一所离家近的普通高中，方便照顾母亲。

2015年，正在湖南第一师范学院中文系求学的申如意突然接到母亲重病消息，她立刻奔赴家中。“当时辗转了好几家医院，都没能治好母亲。”于是，她东拼西凑了1万多元，来到中南大学湘雅医院，经诊断，母亲患的是脊髓炎、颈椎膨出、颈椎退

变、周围神经病变，不及时治疗将危及生命。

好消息是，经过住院治疗，母亲的手可以抬起来了；坏消息是，短短两天花了近万元，后续还有高额的医药费。此时的申如意，没有经济收入，大学学费都是靠国家贷款以及助学金。“在我不知道该怎么办的时候，是微信里从几元到数千元的爱心捐款和留言，帮助我和母亲渡过了难关。”

母亲出院了，但照料问题又成了申如意的难题：亲戚来照料不妥当，把母亲留在家中自己也不放心。于是她决定，要带着母亲上大学！2016年，经过学校领导同意，在辅导员的帮助下，申如意在学校教工宿舍区一间不到10平方米的小屋里，和母亲开始了新生活。

## 引领学生，播种爱传递爱

2016年，临近毕业的申如意又开始考虑起母亲的安置问题。申如意告诉今日女报/凤网记者：“当初我的目标是找一份稳定的工作，有一份稳定的收入，但前提就是要能带着妈妈一起去，方便照顾她。”

于是，2016年9月，申如意如愿通过考核，成为长沙市岳麓区学士街道联丰小学的一名教师。她带着母亲在学校附近租了一间小房子，从此安顿下来。母亲叮嘱申如意，“一定要好好工作，教书育人，用爱来回报社会。”

对第一届的学生，申如意倾注了所有的心血。“我当时也没有啥经验，唯一的方法就是多花时间陪伴学生们，像养育自己孩子一样。”学生午睡，她就守在讲台上；学生参加运动会，她全程跟班上的孩子们一起加油；健美操比赛，她从设计队形到组织排练全程亲力亲为……

而学生和申如意是“双向奔赴”。“我的故事学生们都知道，他们还把我的经历画成了连环画，后来还参加过长沙市一届绘画展。”不仅如此，在申如意的婚礼上，学生们也成了“惊喜嘉宾”——十几名学生在家长的陪同下，乘坐四五个小时的车来到申如意老家，自来见证这位老师的幸福。

如今，申如意还不断引导学生培养慈善之心。2018年2月，申如意成立了蒲公英姐姐联爱工作室，和学生们一起去敬老院看望孤寡老人，组织学生跟山区困境孩子手拉手，送去温暖，带着学生参加各种公益活动，让学生们学做新时代雷锋……

“现在我每天过得都很充实，在学校和家庭间两点一线。”申如意告诉记者，母亲的状况如今已好了很多，还能帮忙看着自己的双胞胎孩子。“在带着母亲走出大山时，我们家收获了很多来自亲朋、同窗、社会各界的关爱，如今的我已经走在了播种爱、传递爱的路上，今后也将一直走下去。”



申如意(左)照顾母亲。