

# 益路同行 17 年，岳麓山下有一封“蓝天”情书

今日女报 / 凤网记者 赵晗菁

在岳麓蓝天救援队训练基地的晨光里，副队长任恺正为新队员拆解救援绳结，身旁的杨佳默契递上设备，两人相视一笑的瞬间，藏着十余年“救援夫妻档”的深情——这对长沙夫妻，以双份坚守扎根公益一线，在岳麓山下写下了一封跨越时光的“蓝天”情书。

## 夫妻同行，“硬核”成长

故事的起点，要回到2008年。东北小伙任恺与长沙妹子杨佳因朋友结缘，婚后一次百公里毅行志愿活动，让他们与公益事业撞了个满怀。

“当时我护送受伤大学生去医院，深夜迷了路，是一名蓝天救援队女队员为我们指路。”任恺至今记得那个画面，“我提出送她回营地，她只说‘不行，我在执行任务’。这句话像颗种子，让我迫切想加入这支有担当的队伍。”

可加入蓝天救援队从不是易事：高空绳索训练时要克服恐高，水域救援演练需在寒冬跳入冷水，山野定向救援得在密林中辨别方向——每一项都是对身体与意志的双重考验。

“25公里山野负重、48

小时不间断拉练，我差点没翻过山顶。”任恺把训练点滴讲给杨佳听，这份热忱也悄悄感染了她。“我也想试试，和他一起做有意义的事。”杨佳说。

可初入队时，教练却给这对夫妻“泼了冷水”：“救援时夫妻不能同行，一个家庭不能因救援双双遇险。”于是，任恺主攻前线救援，杨佳扎根后方指挥，虽未并肩冲锋，却成了彼此最坚实的后盾。

在宁乡机场高空救援集训中，杨佳首次担任安全员，24小时待命的酷暑与噪音让她慌了神。“任恺每晚陪我复盘流程，教我判断风险点。”靠着这份默契，杨佳不仅克服了心理难关，还成了指挥中心的“定心丸”。

## 公益路上，从坚守到担当

2024年岳阳平江水灾，是夫妻俩最难忘的“生死考验”。

“接到招募令时，我们连换洗衣物都没带，就往平江赶。”任恺回忆，20名队员抵达时，积水刚漫过膝盖，可往重灾区走了20米，水位就没过了腰部，“救援艇在洪水里像片叶子，最深处的水都与红绿灯齐平了”。

老城区通信中断、漆黑一片，队员们只能靠手机微光辨认方向。接到救援被困家庭的指令后，因

巷道狭窄，队员们跳进洪水，把不会游泳的孩子扛在肩上，冒雨涉水前行。

“在洪水里泡了一整晚，冻得牙齿打颤，皮肤皱得像老树皮。”任恺说，是杨佳在后方稳住了局面——她在指挥中心对接政府、调配物资，“有她在，我在前线就敢放开手脚”。

而杨佳记得的，是灾难里的温暖瞬间：15岁女孩主动带路救爷爷奶奶，还喊着“别管财物，先

保安全”；被困夫妻异口同声说“先救孩子和老人”。“这些画面让我明白，公益不只是救援，更是传递守望相助的力量。”

除了紧急救援，校园安全宣讲也是他们的“日常功课”。走进长沙中小学时，夫妻俩总会反复强调：“小孩在水里伸手扑腾不是玩，是求救信号！”2023年夏天，他们在金坑溯溪时，正是凭着这个知识点，救下了救生衣脱落、正在水中挣扎的孩子。

## 女儿的叮嘱，是最暖的动力

“做公益就像修行，从兴趣变成了责任。”任恺坦言，救援要占用大量时间，也曾听过不少风言风语，但家人的支持给了他们底气。

“女儿每次在我们出任务前，都会说‘你们做的事很有意义，但一定要注意安全’。”这句话，成了夫妻俩最温暖的动力。而在救援队里，寒冬训练后队员递来的热姜汤，救援现场群众信任的目光，也让他们坚定了走下去的决心。

“其实，我们最大的心愿，是有一天‘失业’——再也不用救

援。”杨佳笑着说，这句朴实的话里，藏着对平安的深切期盼。

如今，任恺仍在前线冲锋，杨佳依旧在后方坚守。这对“蓝天夫妻档”，以爱为铠甲，以使命为灯塔，在公益路上“益”路同行。他们的故事，是岳麓山下最动人的“蓝天”情书，更

是无数公益人坚守与担当的缩影。



夫妻二人在平江水灾救援现场。

# 260人陪跑，邵阳这场“跑出来的婚礼”太燃了

今日女报 / 凤网记者 赵晗菁 供图 / 受访者

11月1日清晨，邵阳市新邵县的街道，被一阵整齐的脚步声打破了宁静。260名身着红色衣服的跑者列成方阵，手举“新婚快乐”的喜庆立牌，簇拥着一对新人——新郎张津湘紧牵新娘谢媛的手，踩着轻快步伐向前慢跑。当阳光洒在两人含笑的脸上，这场“跑”出来的婚礼，瞬间成了街头最动人的风景。

“我用跑步迎亲，是想把藏在汗水里的浪漫，刻进一辈子的记忆。”新郎张津湘擦了擦额头的薄汗，眼里满是对新娘的温柔。



跑团婚礼现场热闹非凡。

## “跑友”牵线，两步一心动

这场特别婚礼的起点，要从2024年资江边的一次慢跑说起。

作为新邵11路跑团团长，张津湘早已是当地跑圈的“名人”，而谢媛彼时还是跑步新手。“最初只是想通过跑步缓解工作压力，没想到会遇见一辈子的伴。”谢媛笑着说。

经“跑友”搭桥，两人

第一次见面就约在资江步道慢跑。“原本担心会尴尬，结果一说起跑步，话就停不下来。”谢媛笑着回忆，从跑步姿势调整到赛事报名攻略，从晨跑路线推荐到运动装备挑选，两人并肩跑完几公里，陌生感也随着脚步消散。此后，资江边的晨光里、城市公园的跑道上，总能看到两人结伴跑步的身影。

2025年11月，当两人决定步入婚姻殿堂时，张

津湘突然提出：“不如用跑步办婚礼？”这个想法让谢媛眼前一亮——跑步是他们爱情的“媒人”，自然该成为婚礼的主角之一。

## 百人助力，5.20公里路线藏浪漫

为了让这场“跑出来的婚礼”完美落地，张津湘和“跑友”们提前两周就开始筹备。

“路线必须有意义！”张津湘和跑友们反复踩点，最终确定接到新娘后从新邵通江酒店出发，经蔡锷大道、双清路绕至西湖路，最后沿资水畔抵达新郎家——全程恰好5.20公里，暗藏“我爱你”的浪漫密码。更贴心的是，考虑到早高峰交通，他们特意避开主干道，选择车辆较少的路段，全程沿着人行道慢跑，“不能因为我们的幸福，给大家添麻烦”。

“跑友”们的热情更是超出预期。消息在跑圈传开后，不仅新邵11路跑团的成员全员响应，邵

阳各地的“跑友”也纷纷报名，最终组成260人的迎亲跑团。有人提议：“光跑步不够热闹，加辆自行车队吧！”还有人说：“摩托车队开道更威风！”几位“骑友”主动请缨，组成护航队伍。大家还一起设计了定制迎亲T恤，配上红色的迎亲立牌，传统喜庆与运动活力完美融合。

婚礼当天，当260人的跑团迈着整齐的步伐出发，“新婚快乐，百年好合”的口号响彻街道。沿途的市民纷纷停下脚步，有人拿出手机拍摄，有人跟着鼓掌，还有小朋友追着队伍喊“新婚快乐”。“这辈子第一次见这样的迎亲，太有意义了！”一位市民笑着说。

## 浪漫与健康同行，爱要一起跑下去

“这不仅是一场婚礼，更是一次健康理念的传递。”跑团摄影师李红运用镜头记录下每一个温暖瞬间，他的照片里，有新人相视而

笑的甜蜜，有“跑友”们热情高涨的身影，还有市民们惊喜的表情。他将照片和视频发到网上后，很快引发热议，网友纷纷点赞：“用脚步丈量爱情，这才是最酷的浪漫！”“这样的婚礼既环保又健康，太值得学习了！”

面对大家的好评，张津湘和谢媛很是感慨：“跑步和婚姻很像，一个人跑难免孤单，但两个人相互扶持，就能坚持得更远。婚礼就像一场马拉松，我们现在只是刚出发，未来还要一起跑过更多风风雨雨。”他们还计划，未来带着孩子一起跑步，“让健康和爱，在家庭里一代代传下去”。

这场独特的跑团婚礼，不仅让两位新人收获了难忘的回忆，更让“全民健身”“低碳环保”的理念悄悄传递。当爱情遇上跑步，当浪漫碰撞健康，这场“跑出来的婚礼”，正书写着属于新时代的幸福篇章。