

双胞胎兄弟:看不见的奔跑者

本报记者 李蕾

“站到跑道上,抛开一切去跑步,冲向终点,我们在这里收获自信和快乐!”陆文凯、陆文旋俩兄弟站在江苏省残疾人体育训练中心的操场上,开心地说道。

红色的跑道,一圈又一圈,历经无数个日日夜夜,见证着这对双胞胎兄弟的成长。



在跑道上跑步训练



腰腹肌训练



练就推拿技艺

上帝关上眼睛的窗户,赋予他们跑步的长腿

陆文凯、陆文旋双胞胎兄弟今年20岁,他俩的父亲就是曾经登上过“中国好人榜”的“黑皮警察”——陆旭东。他们在幼时被确诊为“先天性视力障碍”。起初,他们还能勉强看清楚人,看得见黑板上的字,但是年纪的增长他们的视力逐渐衰退,家人开始担心兄弟俩的未来,区残联的工作人员得知情况后,建议不妨让兄弟俩参加些体育比赛项目。

在老师和残联相关人员的指导下,兄弟俩选择了跑步。2013年,他们进入南京盲人学校就读,同年参加了江苏省残疾人田径队的集训选拔,以优异的成绩入选田径队。

进入省队后,兄弟俩一直坚持着高强度的练习,从不放松自己。“肌肉是有记忆的,一天不训练,我们的成绩就会慢一秒。”哥哥陆文凯说道,弟弟陆文旋在一

边点点头,告诉记者:“一年也就回去一两次,别的同学可能会回家过寒暑假,我们还得训练,不回家,都是爸妈来南京看望我们。”而每次回家,兄弟俩都会开心地与家人、朋友们分享喜悦:“跑步是一件快乐的事情啊,我们从来没觉得痛苦,反而有无数的乐趣,我们可以很自豪地告诉朋友,我们今天跑了多少秒,我们的成绩怎么样。”

训练不能放松,他们互相鼓劲

冬练三伏夏练三九,9月初的南京,“秋老虎”依旧肆无忌惮地发威。凌晨6点,兄弟俩照例来到操场进行晨练,“每天早上都要跑,尤其是夏天要避开下午的大太阳,早上的强度就要加大。每次跑完,衣服都湿透了,还能拧出水来。你看这里的草地这么茂盛,说不定都是我们的汗水浇灌的。”说着说着,陆文凯就忍不住开起了玩笑,惹得队友们纷纷大笑。高强度的训练,一双新的跑鞋只能在兄弟俩的脚上“存活”三四个月,陆文凯拿出一双新鞋和一双已经几乎磨平鞋底的旧鞋说:“一双鞋1000公里跑下来,就基本磨平了,鞋子是我们最大的损耗品。”

鞋子会被磨损,身体也会在训练中受到伤害。“比赛时最担心的就是怕伤病会影响我们的发挥。”陆文旋告诉记者,有一次因为长期在水泥地上跑步,他的膝关节受损被迫在房间里休息了一个礼拜。那段时

间对陆文旋而言,简直度日如年,他迫不及待能赶紧治疗好重返训练场,“特别担心这段时间的休息,会让我的成绩下降。”弟弟在说这句话时,哥哥立即拍拍他的肩膀给予鼓励,虽然看不见,但是兄弟俩还是下意识地相视一笑,弟弟焦躁的情绪被哥哥安抚住了。

兄弟俩都是中长跑选手,他们的比赛项目互有涉猎又略有不同。哥哥陆文凯在速度方面比较擅长,弟弟陆文旋则耐力较好,所以每次在相同的项目组中,兄弟俩都鼓足干劲,互相竞争第一第二。“我们俩从出生就几乎没有分开过。不管做什么,我们俩都既是队友,又是对手。”兄弟俩互相鼓劲,共同进步。下午在室内进行腰腹肌训练时,陆文凯迅速地完成了训练任务,就在一边开始督促弟弟要加快进度。陆文旋告诉记者:“哥哥管我多一点。”陆文凯在一边“拆台”:“谁让我是哥哥,你又偷懒。”

未来,他们希望登上更大的舞台

训练之余,他们也没放弃过专业学习。兄弟俩在南京盲校就读康复推拿专业,上课期间,每周一到周三,他们都会赶到地处夫子庙的南京盲校上课,课余会互相按摩,点评对方手法中需要改进的地方,也会与同学交流经验,取长补短。“盲人的就业面很窄,推拿按摩师是我们很多盲人会选择职业。”年纪不大的双胞胎兄弟谈到现实情况非常坦然。

除了学习、训练,兄弟俩的最大爱好是听歌和听书。智能手机让双胞胎兄弟的生活充满了乐趣:“听歌让我们放松,听书让我们看到世界。”陆文凯最爱听霍金的《时间简史》,宇宙的神秘与浩瀚,与现代科技结合,让他似乎摸索到了宇宙,想象着遨游

在外层空间奇异领域,去领略宇宙的奥妙。

赛道有终点,希望无止境。“跑步会有瓶颈期,尤其是中长跑,跑到最后的过程最痛苦。脚打飘,身体使不上劲,这个过程一熬过去,身体调整过来,我们还是不能放松,因为赛场上不到最后终点线,我们谁也不知道谁是冠军。”向着“看不见的终点线”,兄弟俩一圈又一圈的向前冲,从默默无闻冲到了全国锦标赛冠军。在刚刚过去的8月,兄弟俩还代表常州市,在江苏省第十届残疾人运动会中取得骄人成绩。兄弟俩对未来的规划非常朴实:“我们先订一个小目标,参加全运会,一步一个脚印坚定的跑下去,才能参加更高级别的赛事。”



学习训练之余,兄弟俩喜欢弹吉他和听音乐

