

重庆『辣妈』走进南山捡垃圾 从跑者到环保志愿者

在南山蜿蜒的林道上，“80后”的“辣妈”一手提着垃圾袋，一手拿着长竿，脚步轻快地穿行于林间。此时，距离她第一次进山捡垃圾，刚好十个月。

十个月前，她还在马拉松赛道上为个人最好成绩奋力冲刺。如今，这位曾在2019年荣昌马拉松跑出3小时26分全马成绩的重庆女子，已经第69次踏入同一片山林，只为清理那些被随意丢弃的山野垃圾。促使她从跑者变成“环保卫士”的，是一次越野跑中沿途散落的塑料瓶。



“辣妈”在南山上捡垃圾



一场重庆越野跑挑战赛中，“辣妈”背着特殊行囊，开启越野加拾荒之旅。

从跑者到“环保卫士”

“辣妈”名叫晏毓蔓，“80后”，曾是一家民营企业的管理人员。热爱运动的她，2019年偶然接触马拉松便迅速崭露头角，全马最好成绩定格在3小时26分。因为性格爽朗耿直，跑友们都爱喊她“辣妈”。

彻底改变“辣妈”生活轨迹的，是2024年在红池坝举行的云端山地跑。

“赛道很美，但沿途丢满了塑料瓶和能量胶包装，这些垃圾就像一道道刻在风景上的伤疤。”回忆起当时的场景，“辣妈”的语气依旧透着心疼。她边跑边捡，双手很快被塞得满满当当，后来索性放弃冲刺，一路走一路捡。冲过终点时，肩上那个被废弃物撑得鼓鼓囊囊的大垃圾袋，成了她那年最沉重的“完赛包”。

正是这次经历，让她再也无法对山野间的垃圾视而不见。后来有跑友跟她提起，南山的步道沿线徒步的人群多，随手丢弃垃圾的现象比较常见。去年10月5日，“辣妈”第一次专程为清理山野垃圾踏入南山。“青翠的林海里，那些刺眼的塑料包装就像泼在山水画上的墨点。”她说，自己当场就下定决心，要一直守护这片山野的洁净。

69次进山的酸甜苦辣

十个月下来，“辣妈”累计进山捡垃圾69次。每次上山前，她必定带上三四个大号垃圾袋，一双劳动手套，再加那根用20元二手鱼竿改造成的加长夹。

在山野间穿梭久了，“辣妈”对各种垃圾的“藏身之处”了然于心。陡坡上、悬崖缝隙里的塑料瓶，她就用那根长夹小心翼翼地钩出来。不过，真正让她头疼的是散落在草丛里的酸奶盒——残留的乳液经烈日发酵后酸臭刺鼻，味道会紧紧附着在衣物上。“有一次捡完下山，我洗了好几遍澡躺在沙发上，还是能闻到身上隐隐约约的馊味。”说到这些，“辣妈”无奈地苦笑。

常常和她结伴进山的老周对此感触最深。老周主要在南山十二峰一带活动，那一带灌木丛茂密，大量垃圾被悄悄塞在枝叶深处，常人根本看不见。“我们俩钻进半人高的草丛里，弯腰一干就是好几个小时，衣服被枝条划破是常有的事。”老周告诉记者，光是把那片藏在灌木最深处的废弃物全部清干净，两个人前后就搭进去了二十多个小时。

净山的路上，委屈和温暖常常不期而遇。“辣妈”记得，有一次她善意提醒一位老人不要随地扔葡萄皮，对方却振振有词说“果皮烂了正好给树施肥”，不仅照扔不误，还朝她扔果皮并出言指责。“那种时候，确实挺无奈的。”“辣妈”说。可更多的瞬间，是让人心头一暖的善意。山路上偶遇的跑友见她拎着沉甸甸的垃圾袋，常会主动伸手帮忙分担一段。跑友陈建坦言：“看她一个人弯腰那么多次，谁还好意思再随手乱丢？”

今年5月30日那天，一对年轻父母带着小男孩儿主动凑上来，跟着“辣妈”沿着步道一路捡拾。孩子母亲周女士感慨：“那天孩子自己捡了满满一袋垃圾，后来在山上一声不吭地把零食包装揣了一路。这种教育，比我们跟他讲一百遍道理都管用。”

净山路上的真情回响

“辣妈”的儿子丑丑今年刚刚升入高中。今年“五一”假期，她特意带上儿子一起进山。从清晨到午后，连续数小时的弯腰捡拾和负重行走，让这个平日里精力充沛的少年累得几乎不想开口说话。

一开始，丑丑并不能完全理解，为什么别人“随手一扔”，却要母亲付出这么多时间去收拾。直到他自己弯了上千次腰，再背着沉重的垃圾袋一步步挪下山，才真正读懂了母亲的坚持。下山途中，丑丑突然说了一句：“妈，以后我来帮你，我也绝不再随手丢垃圾。”如今，这个少年成了“辣妈”最坚定的支持者。

每次捡完垃圾下山，“辣妈”都会把可回收的塑料瓶细致分类回收，用变卖换来的零钱买矿泉水，送给山脚下的环卫工人。收到过水的环卫工赵阿姨说起这件事，声音有些哽咽：“她自己捡垃圾累得满身是汗，还老是惦记着我们，我心里真是说不出的暖和。”

“比赛什么时候都能跑，南山的自然环境却耽误不得。”采访尾声，“辣妈”告诉记者，她已经好几次因为净山行动推掉了马拉松比赛，“但一点都不后悔”。

如今，“辣妈”会把自己捡垃圾的日常剪辑成短视频发到网上，越来越多的越野跑爱好者和登山市民受到触动，开始自发携带垃圾袋上山，有跑友还会特意陪着她一路清理步道。有人建议她干脆拉起一支志愿者队伍，她却轻轻摇头，“我从没奢望所有人都专程上山捡垃圾，只希望每一位进山的人，都能带一个垃圾袋，把自己的废弃物全部带下山。”

重庆晚报-厢遇首席记者 王薇
实习生 陈冻莉 张馨月 摄影报道
(部分图片为受访者供图)