

# “裸跑弟”何宜德： 我拥有了长达14年的成长纪实

■徐晓风

何宜德(别名多多、裸跑弟),2008年2月出生于南京,因早产多病,其父何烈胜通过雪地裸跑等体能训练助其恢复,并实施“鹰式教育”,被扬子晚报多次报道。近日,记者再次联系到何宜德时,他恰好远在海外,博士毕业的他正忙于创业。何宜德告诉记者,从2012年2月6日开始,按时间顺序,30多份扬子晚报,从雪地裸跑到公海驾帆船,从开飞机到徒步罗布泊,再到如今海外留学,详细记录下他14年的成长轨迹。

2012年寒冬,一个在纽约零下13℃雪地里裸跑的4岁小男孩,通过扬子晚报的报道,成为了全国关注的“裸跑弟”。当时记者第一次见到的何宜德,有些懵懂和不安,记者报道的落脚点没有停留在猎奇,而是写出了“鹰爸式教育”背后的争议与思考。

随着何宜德一天天长大,扬子晚报记者对他的跟踪报道也在继续。8岁那年,他报名参加南京大学自考,记者采访时,没有问那些深奥的学习问题,而是关心地问他:“别的小朋友在玩,你会觉得孤单吗?”何宜德说:“这个问题让我第一次思考‘选择’的意义。”

2013年,何宜德成功驾驶飞机飞越北京野生动物园,记者当时看到他时异常惊讶:如今在千米高空从容地握着操纵杆的男生,还是那个雪地里瑟瑟发抖的小男孩吗!何宜德的父亲何烈胜很感慨,他对记者说,扬子晚报的每一次报道串成了一条线,让读者看到了一个孩子真实的成长轨迹。

徒步穿越罗布泊是何宜德记忆中最艰苦的经历。“茫茫戈壁中,当我觉得快要坚持不住时,突然想起记者徐阿姨采访时常说的一句话:扬子晚报的读者都在看着你呢,他们想知道那个‘裸跑弟’又创造了什么奇迹。这句话给了我莫名的力量。”后来那篇《“裸跑弟”和小伙伴穿越罗布泊》见报后,报社接到了许多读者电话,关心何宜德是否

安全归来。

14年间,扬子晚报记者看着何宜德从小不点长成比自己还高的小伙子,何宜德则习惯了人生每个重要节点都要有扬子晚报和记者阿姨的打卡。何宜德说,扬子晚报对自己而言,已不仅是一家媒体,更是陪伴自己成长的朋友和家人。

从4岁到18岁,从争议不断的“鹰式教育”标本到留学创业的青年,如今,刊载有何宜德相关报道的30多份扬子晚报,已成为他和家人最珍视的“成长日记”。“更重要的是,这些报道让我明白,人生的意义不在于创造了多少‘第一’,而在于每一次挑战自我的勇气,在于‘被骂’后重新站起的坚韧。”

扬子晚报不仅记录何宜德的故事,更通过这种长期的、充满人文关怀的报道,向无数读者传递着关于教育、成长和爱的思考。今年是何宜德和扬子晚报结缘的第14年,也是扬子晚报创刊40周年,记者联系上何宜德时,他和爸爸正在英国,看到信息的瞬间毫不犹豫回复道:“只要扬子晚报还愿意写,我的故事仍会继续……”何宜德说,无论自己航行到世界的哪个角落,总有一份来自家乡的报纸,用温暖的目光注视着我,见证着下一个奇迹的发生。这份情缘,早已融入血脉,成为自己不断前行的力量源泉。



## 个人消费贷款 财政贴息

2025年9月1日 - 2026年8月31日

使用个人消费贷款消费,最高可享**3000元**贴息!

### 快贷

· 随借随还 按日计息 ·

💰 额度最高30万元

📅 期限最长3年

📊 年化利率3.1%起

### 建易贷

· 公积金缴存客户专享 ·

💰 额度最高100万元

📅 期限最长7年

📊 年化利率3.0%起

### 房易贷

· 新老房贷客户专享 ·

💰 额度最高100万元

📅 期限最长7年

📊 年化利率3.1%起

### 养易贷

· 我行优质企业年金客群 ·  
(含退休人员)

💰 额度最高100万元

📅 期限最长7年

📊 年化利率3.1%起

## 2025幸福 启动计划书

装修新居 购车旅游 留学培训 日常消费

✓ 利率优:

年化利率3.0%起(单利)

✓ 灵活用:

50万元以内自主支付  
(可转账取现)

✓ 额度高:

全流程线上贷款额度最高可达30万元



扫码查看额度



添加客户经理微信  
获取最新优惠咨询

温馨提示:

1. 理性消费,量力而行,珍爱信用。2. 贷款额度和执行利率以实际审批为准。3. 贷款资金只能用于消费,不能用于购房、归还房贷、投资及法律法规禁止的其他用途。4. 建设银行不会因为办理个人消费贷款向您收取费用,也不会委托中介机构或个人代理向您收取费用。5. 陌生电话需警惕,请勿向陌生人转账,保护财产安全,谨防诈骗。6. 如有疑问,可拨打95533官方客服电话咨询。

中国建设银行  
China Construction Bank  
南京分行

客户服务热线: 95533  
网址: www.ccb.cn

