

清晨7时,吉林省延边朝鲜族自治州延吉市布尔哈通河畔阳光正好。一位身材娇小的老人走到场地中央,调音响、整队列,动作干脆利落。

音乐响起,40余名队员跟随她的节奏舒展身体,打太极、舞健身扇、练柔力球,一招一式舒展从容。

老人名叫戴艳华,今年70岁,是延吉市同心健美队队长。这样的清晨,她已经重复了28年。鲜为人知的是,如今神采奕奕的戴艳华,曾在生死边缘艰难突围。

1997年,41岁的戴艳华被确诊为左肾颗粒细胞癌,接受了左肾切除手术。术后放疗和药物治疗让她白细胞骤降、身体孱弱,医生判断她的生存期只有5年。“那时候见人就哭,对生活彻底失去了希望。”戴艳华说,她陷入重度抑郁,闭门不出,甚至产生了轻生的念头。

为了年幼的孩子,在同事建议下,她拜师习练太极拳。一个月后,师傅夸她“有悟性”。她常在楼下小树林独自习练,渐渐地,过往行人纷纷驻足,有人忍不住上前请她教上几招。

从半小时到一小时,从一个月到一年,戴艳华的身体在不知不觉中好转。两年后,她停了药,心态也平稳了。到了第五年,她发现自己不仅活着,而且活得比以前更好。“有的病友离去,而我还能站在这里打拳,是健身给了我第二次生命。”

随着跟她练拳的人越来越多,戴艳华在1998年组建了同心健美队,寓意为“同心、童心、同德、同练、同乐”,并立下规矩:义务教学,不收一分钱。

组队初期,困难不少。她之前习练的陈式太极拳难度较高,对爆发力也有要求。为适应大多数老年队员的体质,戴艳华自学了节奏舒缓的24式太极拳,逐式拆解、手把手教学。队员们普遍年纪大了,协调性偏弱,一个动作常要反复练习几十遍。



戴艳华带领队员练习太极拳。新华社记者 周万鹏 摄

晨光里的一次人生

——七旬抗癌老人戴艳华用二十八年筑起『邻里港湾』

□新华社记者 周万鹏 牛梦彤



戴艳华(前左)带领队员在户外练习太极拳。新华社记者 周万鹏 摄



戴艳华(左四)与队员们在一起。新华社记者 周万鹏 摄

“那时候我身体还不太好,教他们有时也力不从心。”戴艳华说,带队两个月后,她也动摇过,但面对老人们的期待,“就想起自己为什么走出来——他们的目的和我一样,就是为了健康。”

同心健美队的活动内容逐渐从太极拳扩展到其他运动。为准备省级健身秧歌比赛,戴艳华先通过一张教学光盘自学,然后教给队员。那时,她要照看年幼的孙女,就把孙女放在两腿之间,一边看护,一边盯着屏幕揣摩动作。“现在想想,那时候真是拼了。”这份执着,让团队一步步成长,也吸引了越来越多的邻居加入。

2007年,戴艳华成为国家级社会体育指导员。她结合“运动处方”理念,针对体质虚弱的老人主推太极拳、柔力球等舒缓项目,针对体魄较好的队员开设健身秧歌、手拍鼓、拉力操等活力项目。“有人适合慢的,有人喜欢快的,不能一刀切。”她准备了十余个正规健身项目,来适配不同年龄和体质的人群。

组队28年,团队从最初十几人发展到最多时的140余人,如今常年固定参与者40余人,还培养出多名基层社会体育指导员。

队员们的蜕变,是健身成效最好的印证。70岁的董正中早年罹患皮肤炎,体弱无力,连上台阶都十分困难。跟随戴艳华坚持锻炼二十余年,

如今身手利落、跑跳自如。2023年加入队伍的高欣,曾长期受颈椎、腰椎疼痛困扰,常年跟着练下来,现在“哪也不疼了”。

如今的同心健美队,不只是健身阵地,也是暖心的邻里港湾。除了春节的三四天,团队活动全年风雨无阻。雨雪天无法户外锻炼时,戴艳华就组织大家围坐谈心。“‘话疗’能解心结。”她笑着说,“大家在一起,既健身,也‘健心’。”

“不少人问我,你图啥?你为什么能坚持那么久?有句话说得好,赠人玫瑰,手有余香。”戴艳华说,大家能通过健身收获健康快乐,就是她最大的收获。

11年前,她又经历过一次手术,但并无大碍。“对于现在的生活状态,我非常满足、知足。只要身体允许,我就一直带下去,让更多人走进来、练起来。”戴艳华说。

延边州老年人体育协会负责人李贵兰熟知戴艳华的故事。“运动改善了她的病痛,坚守成就了她的人生价值。”她说,戴艳华28年无偿奉献,融洽邻里关系、涵养文明新风,是延边全民健身事业可贵的践行者。

全民健身日,一如每一个平常的日子,戴艳华就站在队伍最前面。音乐响起,数十位老人一同起势,在晨光里舞出生命美好的样子。

(据新华社电)