

29岁时意外残疾 如今在运动中发光发亮 左海东:36岁“铁人”活出精彩

身高1米83,体重136斤,腿长手长,天生是运动员的料,这是朋友们对海宁人左海东的评价。今年36岁的他,29岁时经历了人生中的巨大转折,如今他已成为运动场上的“折翼飞人”,人生路上的“铁人”。



A 意外残疾,羽毛球场上找到自信

身子侧后仰,握着球拍的右手高高举起,完好的左手顺势抬高,“啪”一声脆响,球拍狠狠地打在悬空的羽毛球上,一个致命的扣球动作划出一道完美的弧线。在2014年的嘉兴市残疾人运动会上,左海东战胜劲敌。

然而,在那次比赛之前,带着一只有残疾的手臂,左海东只能把隐隐的失落隐藏。2011年的一天,29岁的左海东如往常一样有条不紊地操

作着工厂的印刷机,不料,右手上戴着的手套被机器“扯”住,瞬时连带着自己的手被绞入机器。等工友们反应过来关闭机器时,左海东右小臂的中段已经严重变形,整个手掌被卷进了滚筒。

“已经是不幸中的万幸了,机器再晚停一秒,我这半只手臂就保不住了。”经过了紧急治疗,左海东右小臂及以下粉碎性骨折,虽然勉强保住了,但局部肌肉坏死,剔除后无法正常恢复,而手臂里的钢板,也许会

伴随他终生。从那以后,对于热爱运动的左海东来说,右手有等于无。

命运的安排选择了2014年的一天,当年全市残运会即将召开,社区里负责残疾人工作的工作人员找上了左海东,鼓励热爱运动的他参加比赛。没想到这一试,羽毛球比赛第一、800米和1500米双第二收入囊中。“那是我第一次以残疾人运动员的身份在运动项目中得奖,突然觉得,接受有缺陷的自己并没有想象中那么难。”左海东说。

B “跑马”路上,坚持不懈完成蜕变

这两年,左海东爱上了跑步,加入了“海宁跑吧”,而“跑马”也随之水到渠成。

2016年10月,左海东跟随“海宁跑吧”的跑友完成了自己的“全马”首秀。回望自己的“首马”,所经历的困难似乎还历历在目,跑到10公里的时候右膝盖开始疼,再到15、20、30公里……

左膝盖和髌关节、脚底板也已经疼得不听使唤。

“那一刻我告诉自己一定要坚持下来,成绩什么的反而不重要了。”左海东想了想说,其实他所遇到的残疾人朋友,参加比赛都不是为了名次,而是为了喜欢,甚至是为了让自己保持当下的精神气。

作为“跑马”新人,在首次“全马”中,左海东右腿韧带拉伤,整整休养了半年。而后,他却并没有停止,到今年3月,已经跑完了他第5个“全马”,至于“半马”已经数不清了。后来,为了增添运动的乐趣,左海东渐渐接触了铁人三项,“除了跑步,骑自行车和游泳也是我喜欢的。”

C 热爱生活,给残疾人更多关爱

如今,运动成了左海东日常生活中的常态,每周总要抽出几个晚上,约上三五好友,跑上几圈,有时候还会交叉训练骑行、游泳,为参加铁人三项做准备。“现在的我比起以前有了明显的变化,不容易生病,恢复能力更强,性格也更加积极乐观。”左海东笑着说。

回归普通生活,现在的左海东在海宁市第四人民医院的飞腾阳光庇护中心做管理工作。听他介绍,在阳光庇护中心,他面对的大多是有精神障碍的残疾人,他们在这里找到适合自己的工作,做一些简单的手工作,同时,过来就业的残疾人同样可以获得治疗的机会,从而慢慢适应这个社会,获得更高的生活质量。

“在这工作已

经快3年了,我深深地感受到,精神障碍者并不可怕,在大多数时候,他们温和、思维清晰。在这里,我需要做的就是管理他们的作息,偶尔叮嘱他们服药,以及给他们更多耐心和温暖。”或许是接触过类似异样的眼光,左海东对自己的工作有了更深入的理解,踏实认真的工作态度使得这里的人们都很信任他。

左海东表示,

不管老天拿走了什么,当你找到了属于自己的舞台,你才会明白,身体学会的、心里拥有的,不管是谁都拿不走。“这个道理,不管是对我,还是对其他人,都是一样的。”

(通讯员 凌姝燕)



学武始于“玩”,陷于渊源流长的传统文化 11岁混血女孩文武双全 传承国粹

通讯员 王春霞/文 郑鹏/摄

近日,2018年海外华裔青少年“中国寻根之旅”夏令营相约温州武术特色营在温州体校武术馆举行。在这群基本上以东方脸孔为主青少年中,有一位长了一张混血脸的女孩特别吸睛,她叫方乐芳,法国籍,今年11岁,这也是她连续第4次参加武术特色营,学习中国传统文化。



学武虽苦,却其乐无穷

一个看起来很文静的小女孩,为什么对武术情有独钟?缘于她的妈妈是法国国家武术队总教练方笑芬。小时候,方乐芳就在浓浓的武术氛围中长大。方笑芬表示,其实也没有很刻意让女儿去学习武术,因为家里的生活环境离不开武术,所以习武是自然而然的事情,对方乐芳来说,学武术是从“玩”开始的。

方乐芳7岁开始接触武术,练武没多久就拿了很多奖,从最初的巴黎地区武术比赛,到现在的全法国比赛。今年在法国的一次全国传统武术比赛中,方乐芳在器械和拳术个人项目中总分第一,拿到了金牌。

方笑芬说,自己从小就开始练武术,知道学武很苦,并不忍心让女儿走这条路,只作为兴趣爱好来培养。虽然这么说,这个“兴趣”也是要付出汗水和泪水的。方乐芳说曾经因为学得太辛苦,也曾想过放弃,不过这个想法很快就消失了,她又出现在武术场上。

为了让女儿更加深入了解家乡的文化和武术的精髓,方笑芬每年会把女儿送到温州体校学习生活,练习武术。

文武双全,全方位发展

方乐芳经常参加各种武术比赛,忙得不可开交,但是一周一次的中文课她一定要参加。有时候这边刚领完奖,爸爸的车子已经停在门口等她了,他们要马上飞奔赶去上中文课。

除了学校的文化课,和中国的孩子一样,方乐芳在法国也会参加很多培训班,她要去学钢琴、学乐理知识、学唱歌等等,加上武术训练,每周能够休息的时间少之又少。她偶尔也会向妈妈抱怨说“我想休息”,不过很快就能自我调整过来。

方笑芬认为,这和孩子这么多年练习武术有关,练武之人,毅力很重要,而且身体素质比其他小孩也要好很多。“她出生到现在很少生病,偶尔发烧感冒也不用吃药,我们家都是用中医的治疗方法,比如多喝水、按压身体不同穴位、经络按摩等。”方笑芬说。