

考驾照、参加马拉松……他们的生活超丰富 轮椅上的拉丁舞者,真美!

本报记者 华雨晨 陈浩森

“快乐的表现方式有很多种,例如开怀大笑,例如开心起舞。在杭州市,就有一群人在跳舞的过程中收获快乐,即便他们是在轮椅上完成的每一支舞。”



脱下白大褂 笑傲绿茵场 浙大儿院有支朝气蓬勃的足球队

本报记者 马碧茹 郑润鑫

医务工作者一直以来都是最忙最累的人群之一,整天奔波于病房、门诊、手术室之间,最缺的就是运动。不过,在浙江大学医学院附属儿童医院,有一群运动好手,他们是由医务工作者组成的一支足球队。脱下白大褂,换上运动装,运动场上,当身份从医务人员切换成足球队员,他们挥汗如雨,意气风发。

近日,这群医生们迎来了开春后的首训,队员们以比赛的形式让例训变得异常激烈。

按照原本的计划,球队一周会安排一次训练,通过在手机群里报名的方式参与。对于整日奔波于病房、门诊、手术室的医务人员而言,想要聚齐踢一场球并不是一件容易的事。每回当天的实到人数总是远远少于报名人数。

浙江大学医学院附属儿童医院肿瘤外科副主任王金湖说:“好多时候本来约好训练的同事,但是现在可能还在手术台上下不来。作为同行表示非常理解,医生嘛,职业比较特殊,不管有什么样的训练计划都要服从于治病救人,服从于手术。”

有同事会因为临时需要手术而来不了,有同事因为仍在手术台上而赶不上,还有同事即便人已经到达训练场,心却还记挂着院里的事,脚上在运球,手上接电话。距离上一次训练,已经时隔将近3个月时间。浙大儿院足球队队长黄晓峰说,“大家工作都比较忙,所以聚在一起不容易。”

据黄晓峰介绍,这支球队已经建队20余年了,几乎一直保持着月月有活动的规律。而建队的初衷就是为了让大家在平时高强度的医务工作之余,可以通过运动的方式加强锻炼、放松心情、加强交流。过去几个月因为诸多因素没有开展队内训练活动,不少队员都表示疏于锻炼,体能下降不少,更发现肌肉都僵硬了不少。

据了解,这支队伍已是年均35岁以上的“老将”,但脱下白大褂穿上球服,球场上显得格外朝气蓬勃,更传递着一份健康向上的精神。黄晓峰坦言,希望有更多的医务工作者在闲暇之余能够加入进来,通过运动来维护自己的健康。



打开心门 也要走出家门

每周二和周三,是杭州市轮椅舞蹈队的日常训练时间。还未走近排练教室,就能听到音乐声和欢声笑语。

队伍成立于2018年,目前共有14名队员,其中年龄最大的60岁,最小的27岁。队员里也有不少夫妻档一起来学跳舞,分享快乐与健身。

这两天,随着天气转暖以及疫情防控形式的平稳,此前曾中断一段时间的训练也开始慢慢恢复。在老师的带领下,

大家跟着音乐跳起了拉丁舞。

只要没有特殊情况,队员张益良都会驱车60多公里或乘坐地铁,从临安赶来参加训练。虽然路途相对遥远,但张益良总能克服时间和空间上的困难,赶来和大伙儿一起跳舞,“天气好我就开车来,下雨我就坐地铁来。”没错,他还考取了C5驾照。

半节课下来,张益良满头大汗,别看轮椅舞蹈只需要动上半身,但是整堂课训练下来对大家

的体力也是很大的考验。

“在这里跳舞一是为了锻炼身体。再就是大家在一起偶尔可以出去参加表演,很有集体荣誉感。”自从参加了舞蹈队,张益良改变了很多,“以前我刚受伤时宅在家里不出门的。后来在大家的带动下慢慢走出家门,发现这里有很多和我相似的人。现在我胆子大了,也会经常走出来,认识的人也多了起来。”

跳舞、跑马 坚持方能成就

要想在轮椅上出色地完成一支拉丁舞,除了特制的轮椅,对每位队员的身体协调性也是一个不小的考验。队长王亚东告诉记者:“轮椅舞蹈比较难的部分还是在转圈。”

跳舞时下半身固定在轮椅上,队员们就对上半身的动作就有了很高的要求。他们会一遍又一遍地抠细节,直到自己满意为止。没轮到的队员还会在场边自己加练。

几个舞蹈手位的练习,加上还要配合转动轮子,队员手臂难免酸痛。半堂课下来,大家就满头大汗了。

除了跳舞,队员们还会相约着一起参加马拉松,因为队长王亚东还是一位马拉松发烧友。

“跳舞和跑马一样,贵在坚持。”从2016年至今,他一共参加了五届杭马,其中有两场全马,两场半马,一场小马。在他的带动下,不少队员也都走上

了杭马赛道。

虽然参加马拉松和跳拉丁舞都不容易,一个看似简单的动作背后一般需要队员们付出好几个月的时间练习,但大家格外珍惜每次的训练机会。因为这正是大家能够走出家门,结交朋友的好机会,在轮椅上也能体会到运动的快乐。

笑出自信 期待更多人加入

排练教室里的氛围很欢乐,趁着课间休息,队员们喜欢谈天说地,玩笑几句来缓解疲劳。

作为残疾人竞技体育的一项内容,在今年即将举办的全国第十一届残疾人运动会上,轮椅舞蹈就是其中的一项比赛项目。目前,杭州市轮椅舞蹈队也正在积极准备,希望能够有更多队员可以入选,在比赛中一展风采。

“虽然身体残疾了,但是我们还是要勇敢、乐观地去面对,

你说是吧?”王亚东说,像有好几个残疾朋友就会在朋友圈里写道:哭也是一天,笑也是一天,何不笑对人生?

为了让大家转变心态,杭州市残疾人联合会也做了很多努力。舞蹈队的教练都是由市体育舞蹈协会常务副会长、副秘书长和中国舞蹈联合会国家级教师、体育舞蹈国家级裁判组成的,为的是把专业的技巧教给大家。

王亚东说:“很多后天受伤的人在刚开始确实难以接受,

但其现在在杭州也越来越现代了,像城市里无障碍设施也慢慢完善起来,我们也经常鼓励大家克服自卑心理,多走出来看看。”他也呼吁有同样经历的朋友们不要气馁,不要放弃生活,如果感兴趣,可以加入杭州市轮椅舞蹈队共舞,报名电话0571-87982439。