

“赤脚大仙”每天爬石城山坚持十年

他患癌后,生活习惯良好加上锻炼每项指标都正常

□记者 周灵芝

每天清晨,第一批爬石城山的市民总能看到熟悉的一幕:一名光着脚板的大叔从南都禅寺小跑到石城山顶,接着从第一平台到第二平台,经过“老鼠跳”后回到南都禅寺。大家不知道他的名字,只因他每天光着脚健身战胜了癌症,戏称他为“赤脚大仙”。

对“赤脚大仙”早有耳闻的记者连着起早一周,才遇上了他,想向他取经的市民必须凌晨5时40分就在石城山等候,否则会扑空。眼下的天气,5时40分天刚泛亮,他爬山的速度很快,爬石城山一个来回只需45分钟。

10年前查出癌症

“赤脚大仙”叫陈光昊,今年50岁。他介绍,他年轻时在外务工,生活没有规律,早饭不吃,中饭要到下午1时才吃,晚上凌晨1点睡觉是常事,所以患有严重的胃炎。2008年7月,胃疼得难受的他独自一个人到市一医检查,诊查结果出来时医生问他:“你的家人呢?让你的家人来。”

“那刻,我猜自己完了,肯定患了什么严重的毛病,否则医生不会让我叫家人来的。”陈光昊说。他让医生简单明了地告诉他诊查结果,哪怕是癌症,他也能承受。当他吐出“癌症”两字的时候,医生朝着他点点头。

“我真患上了‘胃癌’?虽然思想上有所准备,可看见医生朝着我点头的那刻,我知道这个结果是真的。我从医生手里默默地接过诊查单,放进了口袋。医生还在不停和我说话,可我一句也没听进去。”陈光昊说,那年,他女儿才16岁,他儿子才10岁。

有病就得治,可他不敢让妻子和年迈的父母知道,而是悄悄地把诊查结果告诉了在杭州工作的妹妹。妹妹劝他早日到医院做治疗,兄妹俩商量后,与上海市一家医院取得联系,确定那年7月30日入院。

妻子一夜间白了头

“我买了2张前往上海的火车票,一张是自己的,另一张是妻子的,如此重要的手术必须家属到场签名,我瞒不过她。可我不想让她过分担心,两个孩子都在上学,妻子还要上班,所以到7月29日晚上睡觉时,我才告诉她。”陈光昊说。当晚,他轻声地对妻子说:“明天我想去上海一趟。”妻子对他突然要去上海很吃惊,赶紧问他去上海干吗?

“我患了胃癌,要去上海手术。”陈光昊回答得很简洁,妻子默默地看着,然后什么也没说就熄灯。第二天一早,他起床时发现行李已收拾好,放在床边。走进厨房,看到一位满头白发的女人正在做早餐,他惊讶地发现那人正是自己的妻子。原本一头黑发的妻子,听到他患癌的消息后一夜间白了头。从此,他相信“一夜白头”不是小说里的夸张手法,而是确有其事。

他把孩子托给双亲照顾,告诉他们自己胃不舒服,想到上海去检查一下。

手术回家开始锻炼

陈光昊介绍,手术很顺利,大约一个月后便出院回家了,只是以后每个月都要返回上海化疗。出院时,医生告诉他,患癌症不是什么可怕的事,只要调整好心态,注意休息,养成良好的生活作息习惯,适当运动。所以,从上海回家后,他便养成了早睡早起的习惯,晚上9时前一定上床休息,第二天早晨5时20分左右起床健身,一日三餐定时定量。

“刚开始时我在家做运动,比如伸伸手、弯弯腰,有了运动量,胃口就会相对好一些,有了胃口才有力气运动,这其实就是个良性循环。有力气后,我便走出家门去小跑,散步。”陈光昊说,第一个月返回上海化疗时,医生说他各项指标都在好转,鼓励他继续按自己的方法锻炼,增加了他战胜病魔的信心。

陈光昊说,每天做足浴挺麻烦,就试着赤脚走路。他先在家中赤脚走路,慢慢走出家门到外面水泥地上走,再后来到了石子路上走。等他第四次回上海化疗检查时,医生说他的每一项指标都已恢复正常,只要半年去做一次复查就行了。

每日赤脚爬石城山

赤脚在不同的路面散步、跑步,令陈光昊“吃嘛嘛



陈光昊下山回家

香”,睡眠良好。他开始出去找工作,一来为妻子减轻生活负担,二来让自己没有时间胡思乱想。在赤脚锻炼6个月后,他第一次尝试到石城山爬山,山上的石子很硌人,他想过放弃,可想到山上的空气更新鲜,更有利于健康,最后坚持了下来,爬上了第一平台。

坚持赤脚爬山半年,陈光昊到上海医院复查,医生告诉他,他的各项指标都非常好,可以一年后再来复查。就这样,他回医院复查的时间由一年延长至两年,由两年延长至五年,今年已是第十年。他再次回医院检查,医生还是那句话:“一切正常,保持现在的良好生活规律和健身运动。”

其实,每天坚持锻炼已经尝到甜头的陈光昊根本停不下来,赤脚爬山的路线从石城山第一平台延伸至第二平台、“老鼠跳”。从第二平台到“老鼠跳”,一路上有许多带刺的不知名小草,但他如履平地。

下雨天、下雪天怎么办?他的答案是:照旧。他觉得,夏天在雨中赤脚爬山更舒服,冬天下雪赤脚爬山刚开始觉得冷,但很快就会全身发热,双脚更是热气直冒。

记者发现,赤脚爬山10年的陈光昊脚上已经长出了厚厚而且很硬的一层皮,呈金黄色,犹如别人手上长的老茧。试着用力用指甲掐他的脚底,他一点也不觉得疼。

医生说:不可盲目模仿

针对陈光昊的赤脚爬山健身方式,市中医院中医科主任朱杭溢介绍,爬山作为一种户外运动,对身体的有利因素是多方面的。它既是有氧运动,而且运动量可以根据自身体力、身体素质进行调节,的确是一种非常好的健身方式。脚底有许多穴位,赤脚爬山会起到按摩的作用,对健康也利。

“只是人体有差异,不可盲目模仿。”朱医生说,足部处于下肢末端,远离心脏,下肢血液循环又是逆行向上,受地心引力和人体重力的影响,血液循环较慢,血液供应比身体任何部位都要少。足部的皮下脂肪层很薄,保温性能较差,所以足部的温度较低,人的正常体温一般在36.5℃左右,而趾尖温度有时只有25℃。寒冷时节,人体为防机体散热过多,末梢血管收缩,使得人体血流受阻,回心血量减少,造成心血输出量降低,足部表面的温度会更低。我国民间素有“百病从寒起,寒从足下生”的说法。

“现代研究发现,脚与上呼吸道黏膜有着密切的神经联系。一旦脚部受凉,可反射性地引起上呼吸道的毛细血管收缩,免疫力会下降。此时,潜伏在鼻咽部的病毒、细菌就会乘虚而入,诱发感冒或支气管炎。足部受寒后抗病能力降低,还可引发胃痛、妇女痛经、骨关节炎等多种疾病。寒冷季节注意对足部的保暖,发生感冒、咳嗽等疾病的概率就会大大减小。”朱医生说,“寒露脚不露。”寒露过后,气温逐渐降低,市民要注意保暖,没有试过赤脚健身的市民不可盲目模仿,市民可以考虑用手按摩脚部的方式进行健身。如果确实觉得赤脚锻炼健身好,大家可以等天气暖和后,像陈光昊一样循序进渐地进行锻炼。

紫微公司 给乡村美丽“加码”

□记者 章芳敏

本报讯 近日,浙江紫微建筑公司100多名员工来到唐先镇上考村,清理环村公路两侧的杂草和垃圾。短短两个多小时时间,环村公路两侧就变得整洁了许多。

该公司负责人徐国梁介绍,这次组织员工开展公益环保活动,目的是激发广大员工参与公益活动的热情,也为家乡的建设尤其是红糖节的举办出一份力。

该村村干部介绍,当天除了环保公益活动外,该公司还捐赠了一些桌子、椅子等公共设施,为村庄建设出力。目前,上考村共有村民500多户1400多人。举办红糖节是该村的一大特色,已经连续举办了12届。今年上考红糖将于11月10日开榨,红糖节也将于11月下旬开幕。这次活动为美丽乡村建设开了个好头,为今年将举办的红糖节营造了良好的环境,也为以后争创精品村打好基础。

十六年一轮回 下陈首迎“胡公”

□记者 吴璐璐

本报讯 25日,在石柱镇下陈村迎来了一场特殊的盛会——胡公出寨民俗活动。今年该村有近千人参与活动,是历年最多的。

在下陈村,几百名村民穿着统一的红色、黄色传统服饰,敲着锣鼓,舞着龙,举着“三十六半都下陈村”的横幅,扛着胡公像在村里一路穿行。很多村民都闻声赶来讨“彩头”。

绕村一周后,活动的重头戏就开始了,参与表演的村民们随着锣鼓的节奏,时而缓行,时而疾驰,一部分村民扭着十字步跳起了扇子舞,舞龙的人腰扎黄绸带,舞着龙,花样也不断地变化,“拜四方”“龙穿花”“取彩头”“开荷花”等节目轮番上演,非常精彩。

下陈村的这场民俗活动是由该村和石柱镇另外15个村共同组织的,在每年九月初六举行。因此,每个村16年才轮到一次。

据介绍,在宋代末,县以下的基层行政设置有乡,乡之下是里、都、保等单位,下陈和另外的15个村子属于当地“三十六半都”。所以,下陈村的村民才会举着“三十六半都下陈村”的横幅。因为轮到的时间间隔很长,因此每次举办活动,村里比过年还热闹。