

编者按

2018年8月8日是全国第十个“全民健身日”。十年来,越来越多的人更加注重健身。在枣庄,一名患强直性脊柱炎的小伙儿已经卧床15年,虽然自己无法健身,却坚持义务提供电话叫醒服务,提醒他人身体健康比什么都重要。而有些人却在花钱办理健身卡之后,仅去过一两次,让健身卡成了一张休眠卡。

文/片 本报记者 秦政 时尚

不仅双眼失明
全身仅胳膊能动

义务提供电话叫醒8年,郁铮被大家称作“黎明使者”。但谁能想到,他从小失去父母,身患强直性脊柱炎已经卧床15年。8月3日,在枣庄市仁慈老年托养康复中心,简单朴实、开朗爱笑,是郁铮给记者的第一印象。

今年32岁的郁铮,身高1米85的他体重只有92斤,小腿只有成人的手臂粗。在郁铮五六岁的时候,他的身体开始出现疼痛,当时家中亲戚并没有很在意,只是当做受凉处理。到1995年八九岁时,病情开始恶化。

郁铮在亲戚的陪同下,来到邳州市一家大型医院,住院一个多月也未能明确诊断。后来用注射器穿刺髓关节化验后,被诊断为化脓性关节炎。

术后两个月,郁铮做手术的左腿膝关节和踝关节又出现肿胀疼痛现象,这次去了南京一大型医院,诊断为类风湿关节炎并进行治疗。起初效果还不错,但过了一段时间又开始出现疼痛的感觉。直到1999年,郁铮去做了左髌关节分解术,但是由于分解未成功,在手术中二次签字又做了融合术。但是命运似乎很喜欢给他出考题,到了2002年,郁铮的眼睛和腿又出现问题,这次来到北京,最终被确诊为强直性脊柱炎。

如今,郁铮眼睛失明,全身除胳膊能活动外,其他关节均强直变形。郁铮说,他在2017年之前嘴巴是张不开的,吃饭吃药都是用钳子捏碎后用开水冲着喝。2017年,郁铮来到武汉大学口腔医院进行手术治疗,手术后,郁铮终于可以开口说话。后来,郁铮来到枣庄市仁慈老年托养康复中心进行康复性治

“唤醒”别人健身的使者
身患强直性脊柱炎卧床,义务叫人起床已坚持八年

在枣庄,有一位身患强直性脊柱炎卧床15年的“黎明使者”——郁铮。虽然身体不能行动,但他却义务提供电话叫醒服务,督促被叫醒者起床健身,而且这一坚持就是8年。



郁铮每天早上五点到六点半,要拨打电话叫醒近30人。

疗。不仅民政部门对他有帮扶,医院方面也对他的治疗费用进行了减免。

早上五点到六点半
需要叫醒近30人

每天早上5点,郁铮都会准时醒来“工作”——叫醒服务,这项工作已经坚持了8年。

2010年一个偶然的机会,郁铮从广播中了解到了“黎明脚步”,成为一名“黎明使者”。每天早上起床后,郁铮都会拨打需要叫醒的人的电话,叫他们起床锻炼身体。

“就是通过拨打电话叫他们起床,让他们起床锻炼。”郁铮说,虽然眼睛看不见,但他现在已经可以通过读屏软件熟练地使用手机。

“虽然我行动不便,但是我希望通过叫醒,让其他人坚持锻炼身体,因为身体健康比什么都重要。”郁铮说,虽然都素未谋面,但是那些原本想赖床的被叫醒人知道遥远的地方有人在督促他,就会自觉地起床,这是一种爱心的传递,也让自己感觉到了存在的价值。

起初,郁铮需要将被叫醒人的手机号用录音机录音,然

后再摸索着拨打电话叫醒,要花费很长的时间和精力。而现在,郁铮已经可以背下被叫醒人的电话号码,再利用读屏软件拨打电话,甚至可以熟练地使用微信、QQ等社交软件。

郁铮现在主要做的是私人定制的叫醒服务,在他的手机通讯录里,用英文字母做好了分组,从早上五点到六点半之间,郁铮需要陆续叫醒近30人起床。

体现存在价值
尽力回报社会

虽然每天都卧病在床,但

郁铮表示自己一点都不无聊,还经常会感觉到时间不够用。除了每天固定的叫醒服务,郁铮还喜欢读书、听广播、和人聊天,甚至还做过一段时间的微商。

医院的医生和护士告诉记者,郁铮平时非常健谈,大家都很喜欢和他聊天,而郁铮自己也戏称自己为“精神垃圾桶”。无论是医生还是病人,遇到开心或者不开心的事,都愿意和郁铮聊天。

“我喜欢和大家说话,这样能开拓自己的眼界,还能帮大家分忧,这也是我存在的一种价值吧。”郁铮说,虽然自己眼睛看不见,但他感觉所有和自己交谈的人和被叫醒人就像一道道彩虹。“都是彩虹色的光,而这些人都是一个个发光体。”

除了叫醒服务,郁铮自己也十分注意锻炼身体,在自己的床头安装了一个支架,可以利用手臂的力量做引体向上运动,他希望自己的双手可以保持力量和灵活性,保证自己可以做一名合格的“黎明使者”。“如果有可能的话,我还是希望能有站起来的一天,未来我还想捐献出自己的遗体,为医学做出自己的贡献。”郁铮说,社会上有如此多的爱心人士在关心他、帮助他,他希望能尽自己的力量回报社会,也希望在以后的日子里能有更多的人加入“黎明使者”的活动,让爱心和文明一直传递下去。

文/片 本报记者 胡泉

为了游泳办卡
结果只去洗个澡

家住张店的刘先生是今年春节时看到某商场内的健身房搞促销。现场办卡不仅3000多元的两年卡可以打折到2000元左右,而且购买私教课还可以有更大的优惠。

刘先生考虑到天气渐渐转暖,减减肥也是好事,便花费了6000多元购买了一张健身房的两年卡和70多节私教课。

“刚开始还连着去了两天,但因为工作原因,几乎天天晚上都加班,从办卡到现在已经过去快半年了,仅去过6次,私教课也没上几节。”刘先生说。

与刘先生的经历相似的张女士今年4月份从二手商品网站上,购买了单位附近一家健身房的年卡,价值1400多元。张女士说,当时买这张卡是想到这里游泳,可以趁夏天去锻炼一下,减减肥。可是办了卡后,正儿八经去锻炼了几天就感觉身上很累,之后便开始慢慢偷懒,到现在卡已经过了4个月,一共去健身不到10次。“不过,天气热了以后中午去健身房洗个澡还是挺方便的,现在这卡基本上属于洗澡卡了。”

半年去了六次,健身卡成休眠卡
近六成办卡者难以坚持锻炼

在近期持续高温的天气下,不少市民会选择去健身房锻炼出汗。8日,记者走访淄博张店城区内多个健身房了解到,每逢春夏两季是健身房健身高峰季节,不过许多市民办卡后却因种种原因不能坚持锻炼,健身卡成了休眠卡,或者直接变成洗澡卡。

►在淄博一家健身房内,虽然是非工作时间,但锻炼的市民并不多。

有顾客办了卡
只去过一两次

8日,记者走访淄博张店城区多家健身房发现,几乎每家健身房都有休眠卡存在,甚至有的顾客办卡后只来过一两次。

一些健身房就建在居民小区周边,由于地理位置优势,每逢下班时间,都会有很多市民在里面锻炼。不过,记者了解



到,即使这种人气火爆的健身房,也有近六成的休眠卡存在。

在张店黄金国际小区附近,一家健身房的工作人员王先生透露,每逢节假日因为促销活动多,很多人来办卡,结果不少顾客锻炼了几天后,就再也没有出现过。根据近几年的统计,目前店内会员卡还有效的会员中,有近60%已经成了休眠卡。“有时候我们会给长期不来的会员打电话督促一下,

如果会员说近期实在来不了,也能帮他们办理暂时停卡。”王先生说。

同时,王先生说,虽然休眠卡不少,但还是有很多长期坚持锻炼的顾客。有些顾客每天都能来,而且连续打卡锻炼3至4个月,成了健身达人。

办卡之前要理性
锻炼应养成习惯

针对办了健身卡又不去锻炼的现象,山东理工大学体育学院老师邱先慧建议,在选择健身之前一定要想好是否办了健身卡就一定能坚持下来,如果短时间内健身达不到理想的效果是否会放弃,如果这些都存在疑惑,那么还是要理性消费。

邱先慧说,一般市民在开始健身的前三个月,是养成锻炼习惯的阶段。如果能够在这三个月内坚持去健身锻炼,那么以后还会去的;如果锻炼一段时间就放弃了,以后也就不会再回到健身房。

“因为没有养成习惯,他没有动力继续下去。”邱先慧建议,市民如果想通过健身来达到预想的效果,每天最少要保证40分钟以上的持续锻炼。如果想要更佳的健身效果,也可以先咨询专业的健身教练。他们掌握一些正确的锻炼方式,只有锻炼方式对了,才能达到健身的效果。