

# 87岁“运动达人” 拼命锻炼身体只为照顾女儿



□ 左慧潇 记者 沈娟娟 文/图

每天早上4点起来,举650次哑铃、在家里走5000步、快速骑10分钟自行车……在合肥市望湖街道沁心湖社区,居住着这样一位“运动达人”,他叫周敖成,今年已经87岁。

不过,记者采访后发现,周敖成拼命锻炼身体的背后有着一个心酸的故事,自己的女儿因为一次惊吓患上了精神疾病,40年来,他无微不至地照顾女儿,“希望有个好身体,能多照顾她一段时间。”

## 87岁老人为女儿捣药

1976年,周敖成的女儿因为一次惊吓患上了精神分裂症,跑了多家医院,都没有治好。

“每次发病都到处乱跑,我一找就是几个小时,而且她不肯吃药,说是毒药。”不肯吃药的女儿让周敖成操碎了心,一次偶然的机会,他发现女儿对胶囊不是特别排斥,就开始每天把药捻成粉末,灌进空心胶囊里。

为了让女儿吃下药,周敖成每次都偷偷捣药,再骗她说是“补药”;为了女儿身体好转,周敖成经常带着女儿在家打乒乓球、骑自行车……就这样,他用自己的方式诉说着对女儿的爱。

2012年,周敖成的老伴因患食道癌离开了人世,没有开追悼会、没设灵堂,也没有火化安葬,就把遗体捐献了出去,“我和老伴同时签订了捐献申请,只是老伴比我早走一步。”

这样一来,周敖成的生活就跟女儿相依为命了。

## 苦练身体成“运动达人”

为了照顾女儿,他每天都坚持锻炼身体2、3个小时。

周敖成说,每天4点他就起床,简单洗漱后用毛巾擦洗按摩全脸,然后就开始做运动了,在家里走上5000步,练上一套健身操,骑10分钟自行车……这些只是他的热身运动,他每天都要在家骑10分钟的自行车,举650次哑铃,平常没事的时候还会去打乒乓球比赛。

运动达人、养生专家,这是小区里的人对周敖成的形容,现在他已被纳入社区重点关心老人,工作人员定期上门看望,每年社区也帮其女儿办理城镇居民基本医疗保险。

“我想练好身体,多照顾她一段时间。”虽然周敖成的子女承诺会照顾妹妹,但他还是想在有生之年,为女儿多做一点打算。

## 仁义夫妻:赡养大奶奶20年无怨无悔

星报讯(王恒 记者 志强) 今年37岁的孙玉洛,萧县人。自幼丧父,从小就显得比同龄人懂事。“1997年大爷爷病故后,我就和母亲商议,把大奶奶接来一起住,也好有个照应。”孙玉洛说,当时大奶奶已经81岁高龄了,膝下没有儿女,独居在一间土墙屋里。

2000年,孙玉洛与邻村姑娘安利结婚后不久,母亲离开了人世。照顾大奶奶的责任就转到这对小夫妻身上。后来,他们有了小孩,迫于生活压力,孙玉洛外出打工,家里、地里的重担落在安利身上。

“最难熬的是8年前的一段日子。”安利说,“那时候正忙着秋收,大奶奶在家门口摔了一跤,在邻居的帮助下送到萧县县医院,一检查大胯骨断成两截,当时大奶奶92岁高龄了,医生不建议动手术,采取物理治疗。”半个月的医院静养,孙玉洛只得放弃打

工,回到家帮忙。安利在医院照顾大奶奶,端吃端喝,擦身倒尿。医生、病友看到安利照顾老人那么细心都夸“闺女”孝顺,大奶奶总不忘解释:“是孙媳妇,他爷爷喊我嫂子。”

出院后,老人看到家里那么忙,觉得自己躺着还要人照顾是个累赘,不吃不喝。“那时候,就希望大奶奶一天一天好起来。”安利的眼睛湿润了。为了宽慰大奶奶安心养病,孙玉洛还专门接来娘家人劝说,直到第3天大奶奶才愿意吃东西。

一年后,大奶奶坚持要下床走路,孙玉洛便借钱买来轮椅,天气好的时候推着她晒晒太阳,或找村里的老人一起拉呱。

“伺候老人20年,自己儿女能照顾那么好?别说不是亲孙、孙媳妇了,都是老人的福啊!”村民们说。

## 古稀老人:醉心诗词书画研习多种乐器

星报讯(余亚明 刘亚萍 记者 沈娟娟 文/图) “这幅水彩画《毛主席重上井冈山》是1999年创作的,用了4天时间完成。”在合肥市蜀山区南七街道丁香社区,市场星报、安徽财经网记者找到了杨仁照的家,这位古稀老人指着客厅里的画作向记者介绍。虽然记不得画了多少作品,但杨仁照记得,40多年来,自己一直醉心于书画,有的画作还被街坊邻居们拿回去收藏。

杨仁照今年76岁,他的家里有好几个笔记本,上面写得密密麻麻,仔细一瞧,原来都是一些古代诗词,还有不少诗韵方面的知识。

“为了钻研诗词书画,特地记下来,可以给我点灵感。”杨仁照说,自己在读书时就比较喜欢书法和绘画,但让人不敢相信的是,他一点绘画基础都没有,连颜料如何调配都不知道。

杨仁照说,因为热爱,所以自己苦心钻研,自学了书法和绘画,并且一画就是几十年。

退休后,杨仁照的生活依旧丰富多彩,如今山水、人物画样样精通,行书、楷书信手拈来,“活到老,学到老,不为别的,为的是心中对书画的那份热爱。”

据杨仁照介绍,他年轻时当过兵,在部队里就是



文艺骨干。转业后分到合肥汽修厂工作,但只要一有时间,他就自学各类书法、绘画和乐器。

杨仁照从零开始,自己还琢磨学习多种乐器,如二胡、笛子、扬琴,最拿手的就是扬琴了,“天天捧着书看,摸索着什么弦发什么音,看不懂谱、找不准音时,就向懂琴的师傅们请教,每天固定练几个小时。”

功夫不负有心人,他慢慢地能熟练演奏上百首歌曲。由于勤奋好学,苦于钻研,杨仁照被领导安排负责厂里的文艺工作,带领着文艺骨干搞排练,四处奔走演出。

## 公益达人:16年献出15个成人的血量

□ 雪飞 奇元 亚萍 星级记者 俞宝强

今年43岁的倪兵,家住合肥市蜀山区南七街道洪岗社区,是安徽同路生物制药有限公司的一名普通员工,从2000年第一次无偿献血开始,16年来,从未停止过,迄今为止已经捐献血液总量相当于十五个成人的全身血液含量。

## 16年献血足迹遍及全国

2000年3月29日,倪兵说,当时自己正在合肥南七商业大厦附近办事,看到大厦前的一块空地上停放着一辆献血车,看了一会,却无人前去。

办完事出来时,发现献血车还停在那里,这激起了倪兵的好奇心,献血究竟是啥感觉?之前也听人说过献血,但毕竟未尝试过,于是决定去试试。

“当时,走上献血车时紧张得要命。”倪兵说:“幸好,车上的医生都很亲切、温和,让自己稍稍放松了一些。”检查身体后一切都合格了,在医生拿出针头、针管要抽血时,倪兵说,自己的心又一下子提了起

来,满头大汗。尽管医生、护士在一边不停地安慰,可直到献血结束,自己都未敢看一眼。

第一次献血的体验,让倪兵觉得,这是件好事,是一项了不起的社会公益事业,能帮助到他人,应当坚持下去,再说自己也没感到有什么不适。

打这以后,倪兵开始了长达16年的公益性献血。因为在企业工作,需要隔三差五在全国各地出差,倪兵的献血足迹也由此遍及全国。

## 公益达人感染身边众多人

不仅自己进行公益献血,倪兵还感染了自己周围的许多朋友、甚至自己的妻子。这么多年,在其带动下,至少有二三十人,都成为长期的无偿献血者,一直坚持到现在,其中一位公益献血者还是俗称的“熊猫”稀有血型呢。

不仅献血,倪兵还同样热心其他社会公益事项,他先后给中国儿童少年基金会春蕾计划、希望工程和民间公益组织捐款,结对助学帮助几位小学贫困学生。而生活中的倪兵,也是个多才多艺者,写得一手硬笔书法,书法作品入选过首届全国硬笔书法艺术作品展。