

抗癌路上的“007”

——记市癌症康复学校校长周佩



周佩（左四）率学生们参加安利慈善健身跑
本报记者 周国强 摄

首届市民运动会最后一个比赛项目——安利慈善慢跑赛吸引了1.5万名参与者。人群中的周佩，看上去弱不禁风，没有几个人知道，生活中的她，是抗癌路上的“007”。

“用有限的生命之火，点燃无限的希望之光。”周佩患上癌症的20多年里，一边和病魔斗争，一边做志愿者，传递爱心，帮助更多的癌症患者。

周佩小时候是徐汇区女子体操队员，获奖无数。参加工作后，她疏于锻炼，1989年被查出胃癌，人生来了一个急转弯。那一年，周佩做了手术后，又重新开始了健身，她参加了郭林气功团队，也就是上海癌症俱乐部的前身。

多年来，在上海癌症俱乐部接受过治疗的病人有13000人，都有一个编号。周佩的编号是“007”。这个号码一来代表她俱乐部元老的身份，二来正巧能反映周佩在抗癌道路上的勇敢和无畏。

“刚查出来得胃癌时，医生说活一年的几率只有20%。”周佩也有过迷茫，但她很快就调整好心态，积极和病魔抗争，一晃20多年眨眼间就过了，周佩依然健康地笑对人生。

“生命在于运动，运动贵在坚持。”生病之后，周佩每天练半个小时气功，风雨无阻，20多年从未间断过。

“每个人都有梦想，我小时候的梦想是在舞台上跳舞。”生病后，

周佩把舞蹈作为自己另一种健身方式。42岁那一年，她和中央芭蕾舞团的舞蹈家们一起参加全国抗癌明星颁奖典礼的表演。走下舞台，著名主持人赵忠祥问周佩多大年纪。“42岁。”周佩答。“你跳舞的时候像24岁。”周佩听了心里暖暖的，抗癌的信心更足了。

如今，周佩63岁了，是上海市癌症康复学校的校长。这些年，学校每次大型活动，她都会登台表演舞蹈，给学生讲自己的抗癌故事，激励癌症患者鼓起勇气和病魔抗争。“癌症康复学校的第一节课就是气功课。我们从开始就要让学生们懂得运动对于生命的意义。”

本报记者 钟喆



上海老将田径队教练向梅家平（右）赠送队服
钟喆 摄

上海老将田径队的老人们上周末照例聚在交通大学，不同的是，这次他们在等一位从未谋面的“老朋友”。

“大家好，我叫梅家平，住在美国新泽西州。我从小喜欢运动，现在62岁了还坚持锻炼。去年，我在新泽西老年奥林匹克运动会上，得了3个第二名。作为一个中国人，能站上美国老年运动会的领奖台，我很自豪。”老梅的自我介绍，一下子吊足了大家胃口。

看了晚报文章联系上

老梅小时候在常熟路小学读书，不仅班级里考试总是第一，学校运动会短跑比赛，他每次也都拔得头筹。一晃半个世纪过去了，无论在上海，还是在美国工作生活，体育始终伴随着他。

老梅到了美国后订阅过一段

情牵万里喜相逢

在美华人梅家平与上海老将田径队结缘

时间的新民晚报美国版。去年9月，本报刊登了一篇上海老将田径队的基层调查报告：《老年刘翔一样阳光》。老梅在美国看到了这篇文章，十分激动。于是，他拨通了越洋电话，几经周折找到老将田径队的教练张林德。

这一次，趁着老梅回国探亲，张教练特意把他请来，和队员一起交流运动心得。一见面，老梅看到很多比他还大20岁的老人家每天还在坚持运动，连连称道。

翻译文章投给体科所

“我曾上海市体育科研所工作，当过调研员。”关莉莉是老将田径队的投掷选手，老梅听她介绍自己的身份，勾起了一段回忆。

出国前，梅家平在上海纺织局工作。“现在，上海到处都是塑胶田径场了。可我们小时候，体育场里全是煤渣道，和现在不好比。”

老梅英文一直不错，早年看到一篇英文报导，介绍当时世界上最先进的塑胶跑道。“那会儿，这是很新奇的事物。”塑胶跑道的报道对梅家平触动不小，他决定把文章翻译出来。“报道不算长，但跑道每一层要铺设什么材料介绍得清清楚楚。只是一些科技词汇平时很少接触，翻译起来不容易。”老梅为了翻译这篇文章，专门跑图书馆找外文资料，做到每个词汇都翻译准确。大功告成，老梅很得意，特地把翻

译好的文章寄到体科所。

关莉莉和老梅，因为这一篇文章有了“交集”。“我正在研究老年人体育健身的课题，你在美国接触信息多，希望我们今后能合作。”关莉莉的提议老梅欣然允诺。

在美参加老年运动会

老梅今年已经60岁出头，精力充沛，看上去比实际年龄小不少。老梅现在依然在工作。“每天忙忙碌碌，但我还会抽时间打篮球，游泳。工作忙了，没时间运动，就少开车，多走路。周末去田径场训练两个小时。”老梅说，他对短跑很痴迷，自己买了起跑器，训练时用。

去年，老梅参加了新泽西州老年奥林匹克运动会。“一天里面，我参加了百米跑、跳远、200米蛙泳3个项目的比赛，得了3枚银牌。”老梅停顿了一下，开起玩笑，“对不起，我和金牌没缘分。”一句话把大家逗乐了。

“今年的比赛，我又退步了，只得了两枚铜牌。”老梅继续说，“有奖牌就很了不起了。”大家对老梅跷起拇指。

“不过，我今年百米的成绩是14秒2，比全美老年奥林匹克运动会的达标成绩还快0.3秒。”老梅雄心壮志，他打算明年3月参加全美老年奥林匹克运动会百米赛，继续在美为华人争光。

本报记者 钟喆

87岁还能练后空翻和倒立？近日，在上海市老年体协体操技巧艺术体操委员会成立十周年庆典上，记者就见到了这样的场景。庆典上，两百多名老体操人相聚一堂。几十年从事体操运动的训练教学，哪怕人到晚年，却依然渴望用自己的特长为老年人营造出健康快乐的运动环境。在市民运动会上，不少独具海派特色的项目，正源于这群老体操人的独创。

挥动彩巾舞起来

老体操人编操有一套

彩巾操受到热捧

手持五色彩巾翩翩起舞，形体优雅、动作连贯，集民族韵味与海派时尚的彩巾操如今已是街头巷尾随处可见的群众体育锻炼项目。而它的创始人，正是毛海燕、华莹铮等几位老体操人。

彩巾操的出现属于机缘巧合。平日就喜欢用丝巾作为装扮饰品，2004年，和几位同事聊天时，毛海燕突然来了灵感——传统的健身操徒手做很难产生美感，如果加入彩巾为道具既有了趣味性又能使动作变得更美观。以简单的自由体操动作作为基础，融入健美操和舞蹈动作，第一套彩巾操就这样诞生了。

造型优美又简单易学的彩巾操一经推广就受到热捧。据最早学习这一项目的徐女士透露，练习“彩巾操”不仅可以调动全身的各个关节，提高心肺功能，还可以在做好手脚头的协调过程中，预防老年痴呆，更有意思的是还具备一定的减肥功能。银发伴随彩巾在风中舞动，彩巾操如今已成为申城群众锻炼的一道亮丽风景线。

手杖操编了三套

2003年末，在上海老年体协的牵线下，为改变群众运动“阴盛阳衰”局面，已退休的老体操人刘健揽下了为男性设计一套易学易练又具备健身功效体操的任务。“手杖健身操”就在这样的情况下应运而生。

自“手杖操”在申城登陆，直到现在已经拥有了大批的老年男性的爱好者，甚至不乏年过八旬的“操迷”。说起这套手杖操的编写过程，刘健滔滔不绝。

手杖操如今已编写了三套，每套都有自己的特色。第一套是入门基础手杖操，由搓杖、举杖、摇杖、翘杖、绕杖、转杖、摆杖等八个动作组成，伴随着轻快的音乐，既动感又时尚，运动量适中，受到了广大老年男性锻炼者的喜爱；第二套手杖操灵感来源于古代的“五禽戏”，以16种动物为原型，相比第一套难度增加，趣味也多了不少；而第三套手杖操则不再局限于男性锻炼者，增加了男女互动的动作。

为了寻找适合手杖操的音乐，刘健经常去各地的书店甚至地摊上寻找材料。“听完了磁带放了满满一书橱。”将适合的音乐一个八拍一个八拍翻录下来，然后再找人连成一整首曲子，刘健就是用这样近乎原始的方法完成了手杖操的音乐编写。

看着一位位精神矍铄的老先生们拿着手杖、迈着舞步，很容易会让人联想到“老克勒”的名称。但在刘健看来，“手杖操是属于每个人的平民健身项目，和‘腔调’无关，对健康有益，男女都能练。”如今，刘健最大的心愿就是让“手杖健身操”从上海走向全国，让更多的男性朋友自觉地加入到健身队伍中来。

本报记者 厉苒苒



花样跳绳比赛学生们跳得欢
本报记者 周国强 摄

市民运动会举办宝山展示周

本报讯（记者 陶邢莹）日前，上海市第一届市民运动会宝山展示周暨宝山区第二届群众体育大会开幕。来自宝山各街镇园区、行业代表队和单项体育协会等2500多名健身爱好者及市民群众参加了开幕式，带来了包括第九套广播体操、花样跳绳、足球等特色群众展示。

在市民运动会期间，篮球成为宝山区的特色项目。宝山区在100多个村建造了篮球场，实现村村全覆盖，“百村篮球赛”成为区内外知晓度很高的比赛。宝山队还代表上海参加了全国农村篮球赛。在市民运动会篮球总决赛上，宝山体育中心的8个室外篮球场同时开战，吸引近2000名篮球爱好者参加，场面非常火爆。

据悉，自6月10日市民运动会开幕以来，宝山参赛人次已近16万，在各区县名列前茅。宝山代表团参加市级总决赛30项，成绩不俗。