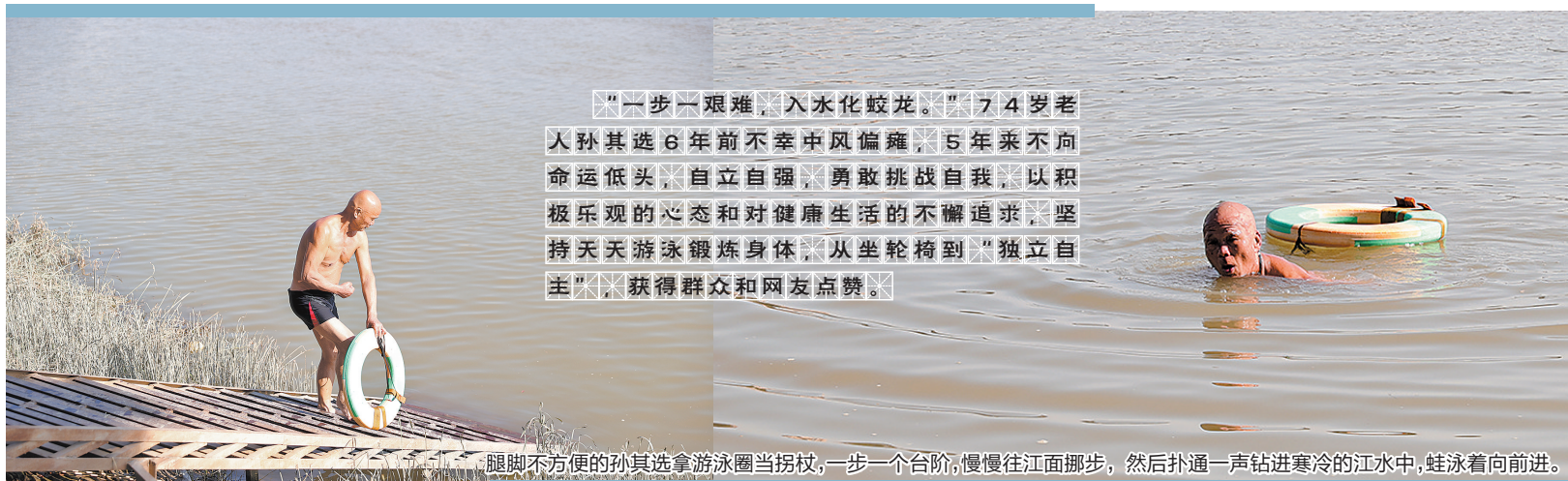


一步一艰难 入水化“蛟龙”

七旬老人6年前不幸中风偏瘫 坚持游泳锻炼重获“新生”

融媒体记者 吴水保 王耿华 文图



“一步一艰难，入水化蛟龙。”74岁老人孙其选6年前不幸中风偏瘫，5年来不向命运低头，自立自强，勇敢挑战自我，以积极乐观的心态和对健康生活的不懈追求，坚持天天游泳锻炼身体，从坐轮椅到“独立自主”，获得群众和网友点赞。

腿脚不方便的孙其选拿游泳圈当拐杖，一步一个台阶，慢慢往江面挪步，然后扑通一声钻进寒冷的江水中，蛙泳着向前进。

点赞：偏瘫老人坚持游泳 群众记录点赞

“70多岁的老人，中风走路一瘸一拐，还坚持游泳，厉害啊。”近期，群众拍下一位老人冬泳的视频传到网上并称赞道。视频中，老人右侧身体偏瘫，右手托着一个游泳圈，脚踩白色拖鞋，一瘸一拐地走向岸边。岸边架着八九米长的铁梯通向江中，老人侧身，左手拿起游泳圈当拐杖，用时约80秒踱步到江边，将绑在游泳圈上的绳套套在

脖子上，双手合十弯着腰扑通一声钻进寒冷的江水中，蛙泳着向前进。“太厉害了。”群众不免为之啧啧称赞。

这位老人名叫孙其选，今年74岁，泉州晋江池店人，游泳地点在晋江南岸生态公园顺济桥旧址附近。2024年12月30日上午，老人如往常一样来到现场游泳，讲述了自己不平凡的经历。

讲述：不想一直坐轮椅 开始“纤绳”游泳

常言道，耆艾之岁，忧虑病恙之身。2018年正月初九，大家还在欢乐祥和地过春节，孙其选的天却“塌了”。其突发脑卒中(俗称中风)，又未及时就医，两三天后才去的医院，错过了黄金抢救时间，造成偏瘫、大小便失禁。“觉得没啥希望了，整天发脾气，跟家人闹情绪。”孙其选回忆说，那时人不能走路，生活不能自理，家庭和个人都深受打击，后来坚持做康复训练慢慢恢复，这样过了快一年时间。

孙其选年轻时当过兵，部队生涯锻炼了其坚韧不屈的品格。他在五六岁时开始游水，慢慢地学会了游泳，后

来在大儿子的带动下，在2006年加入顺济泳协，青壮年时也在江河中救过人。这些经历，让他在中风的第二年想到游泳锻炼恢复。“死马当活马医了，家人一开始反对，担心有生命危险，毕竟那时候一直坐着轮椅，怎么还能到江里游泳呢。”孙其选说，后来家人拧不过他，老伴就驾车从家里出发，开了12公里载他到顺济桥旧址附近的岸边，在他身上绑着一条绳子，以防人游不动时被水流冲走。就这样，老伴在岸边拉着“纤绳”，他在江边游，“纤妇拉夫”，以这样的方式向病体“宣战”。

感悟：人不能向命运低头 勇敢挑战自我

一星期后，孙其选逐渐适应，老伴便放手不再拉绳，他也由此开始了近5年几乎天天不停歇的游泳生涯。如今，每天早上七八点时，老伴载着他到岸边，晚上再来接他回家。其间，孙其选开始游泳锻炼，冬天游一二十分钟，夏天游三四十分钟，运动后在泳协负责卫生工作等。平日里，一起游泳的朋友也尽力帮忙。有时游得体力透支，孙其选难以游到岸，林先生等朋友就多留心眼，及时将他拉上来。

通过长年累月坚持不懈地锻炼

身体，孙其选的偏瘫身体逐渐好转，肢体协调性得到改善，又有和其他人交流互动的机会，减少因疾病导致的孤独感和社交隔离。

“一路走来，得到家人和兄弟朋友的帮忙照顾，现在不用坐轮椅了，自己能够保障基本的生活，不用靠别人，也不会像以前那样发脾气，这是最大的自由，也是最好的福分。”孙其选说，人不能向命运低头，要保持积极向上的乐观心态，勇敢地挑战自我，保持对生命的热爱和对健康生活的不懈追求。

网友评论：“一步一艰难，入水化蛟龙。”

孙大爷冬泳的视频被群众发到抖音上，网友们纷纷点赞。

@大王：可圈可点，可敬可佩，标杆！

@阿武建材行：一步一艰难，入水化蛟龙。

@过往云烟：生命在于运动，我们却没有你的勇气。

@陳：冬泳人的精神，体育人的精神，值得学习！那种毅力，那股干劲使我们坚持下去……

@健康刚：在岸上他走路都困难，想不到一下水就生龙活虎了。

@我爱我的祖国：绝对是一个狠人。第一是非常热爱，第二是为了身体健康，第三是有毅力，有魄力，有定力。

150多名老人同台汇演 逐梦新程

本报讯(融媒体记者陈玲红 通讯员唐安妮 文/图)夕阳璀璨谱华章，成果丰硕绘新篇。为充分展示老校丰硕教学成果，展现老年学员“老有所学、老有所乐、老有所为”的时代风采，营造欢乐祥和的节日氛围。2024年12月31日下午，丰泽社区联合泉州老年大学、泉州开放大学(社区大学)、丰泽街道党工委办事处、丰泽社区老年协会、丰泽社区老年学校以“‘且’愿美好 逐梦新程”为主题的丰泽街道老年学校丰泽社区分校2024年度教学成果文艺汇演在丰泽社区法治公园隆重举行。

演出在优美的琴声中拉开帷幕，熟悉的旋律瞬间点燃了现场气氛。电子琴合奏《我和我的祖国》《走进新时代》慷慨激昂，令人心潮澎湃；旗袍走秀《关



文艺汇演现场

关雎鸠》、舞蹈《一念凡尘》轻盈飘逸、流畅自然；太极拳套路展示、健身气功套路展示和木兰单圈刚柔并济、动静结

合；柔力球表演《祖国万岁》、双语诵读《乡愁》、大合唱《欢乐中国年》和《中国之梦》等精彩节目展示了新时代老年人

不老的青春年华。

整场演出，共有150多名老人参与，学员们尽情挥洒热情，展现自信与活力，为现场观众呈现了一场多元文化交融的视觉盛宴。汇演期间还穿插了激动人心的抽奖环节，为大家带来连连惊喜，欢呼声、尖叫声此起彼伏，增添了节日的喜庆气氛。最后的大合唱中，音乐班的学员们精神饱满，歌声激昂，用整齐划一和声唱出了对美好生活的赞美和对祖国的热爱，传递出满满的正能量。

现场还设置宣传展台，为居民朋友们现场答疑，开展社会主义核心价值观、移风易俗、普法禁毒、安全生产、垃圾分类、健康素养等主题宣传，让社区居民“零距离”享受文化科技卫生“大餐”，得到现场群众的一致肯定。