



三年前被检查出癌症 偶然机会开始坚持徒步走 两年下来不仅各项指标正常 受损的器官也恢复平稳 听64岁的曲阿姨讲述她“走”过的抗癌时光

欢快的音乐、整齐的服装、矫健的步伐,每天晚上在沈阳的各大公园和广场上,都能看到徒步队疾行而过的身影。今年64岁的曲国爱,天天都会跟着蓝羽军团徒步队在万象汇前的小广场走上几圈。然而很多人不知道的是,就在2015年,曲阿姨被检查出卵巢癌,在她接受化疗的过程中,偶然一次遛弯时发现了一支徒步队,并加入其中。虽然当时的身体比较虚弱,走的时候偶尔还会崴脚,但她每天都坚持走一个小时。“将近两年下来,现在各项指标正常,化疗给其它器官带来的损伤也恢复平稳。徒步走不仅让我个人受益,也让社会受益,我要把好的东西分享出去。”



越来越多的人加入徒步队并喜欢上这项健身运动

为抗癌坚持徒步走 如今各项指标趋于平稳

曲国爱之前从事铁路方面的工作,担任列车长,退休后偶尔出去走走步锻炼身体。2015年不幸被检查出患有卵巢癌后,经过化疗的曲国爱身体开始变虚弱,医生建议她通过运动提升免疫力。2016年6月,一次偶然的机会她开始接触徒步走。“两年前在家附近遛弯时,看着他们在小广场上徒步走,这一天恰巧是这个队伍第一天组织徒步,我就跟着一起走。虽然以前自己也走,但跟徒步队一起走后发现效果还真不一样。”

从那以后,曲国爱就坚持天天徒步走,这一坚持就将近两年。最开始走的时候,由于身体虚弱时常还会崴脚,但队友们的鼓励让她坚定了信念。“现在检查各项指标已经正常,化疗带来的各种器官损伤情况也都平稳下来。医生告诉我,其它器官就在于自身免疫力,我也非常感谢沈阳市徒步走协会以及这个团队搭建的平台,如果只是自己锻炼的话,效果肯定不会这么好。”回首这段徒步走的经历,曲国爱充满了感激。

血压平稳睡眠质量提高 好东西要分享给大家

万象汇前的广场并不大,但曲国爱所在的团队人数却众多,经常达到三四百人,很多在这遛弯的人也被吸引,加入到队伍中。每天晚饭后,曲国爱会跟着团队走一个小时,无论春夏秋冬,大家始终都在坚持着,很多人也跟她一样,通过徒步走身体变得更健康。“在这个团队走了将近两年,我的血压平稳了,睡眠质量也提高了。每天吃完饭不走一走,总感觉像缺了些什么似的。”

“像卵巢癌这种癌症容易转移和复发,一般三年稳定下来癌细胞就不会转移了。沈阳市有这么多徒步队,不仅让我个人受益,其实也是让社会受益,我要把好的东西分享出去。”除了徒步走,曲国爱所在的徒步队还会参加一些公益活动,“沈阳有大大小小的徒步队,把大家组织起来,让中老年生活丰富多彩。我今年已经64岁了,接下来我还会继续走下去。我们不老,永远不散。”曲国爱的话语中,让人感受到了满满的能量。

组队仅仅三天时间 参与人数就接近300人

曲国爱所在的蓝羽军团徒步队分布在仙女湖、沈辽路、建大等地,谈到组队的初衷,队长高鸿雁坦言:“最早对于徒步的了解并不多,自己当时身体也不太好,几个人开始小规模进行徒步,走了一段时间后,大家发现身体的指标都有了变化,最明显的就是血压下来了,随后队伍不断壮大,现在已经发展到了七支队伍。”由于参与人数过多,高鸿雁和另一位队长李颖开始在其它地方组建徒步队。

“万象汇这个队伍最早也就10个人左右,第一天走就有30人跟着,第二天60多人,第三天就超过百人,现在已接近300人,这还不算每天新加入的。”据李颖透露,随着队伍逐渐壮大,蓝羽军团徒步队抽出120人组建了一支精英队,他们的身影还出现在全运会、省运会和市民运动会的开闭幕式上。

沈阳晚报、沈报融媒记者 李庆实



曲国爱

辽篮赴北京备战季后赛

在CBA季后赛附加赛中,北京男篮淘汰上海男篮晋级八强,他们也成为下一轮比赛中辽宁男篮的对手。一个月的休赛期,除了常规备战之外,辽篮还进行了两场热身赛。昨天,球队奔赴北京备战首场季后赛。

虽然辽篮在常规赛排名靠前,不过与北京队的两次交手中双方互有胜负。根据赛程,双方的首场较量将于14日在北京男篮的主场进行,随后辽篮将回到本溪体育馆在17日和19日连赛两场。如果前三场过后依然没有产生晋级球队,双方将于22日转战北京男篮的主场进行第四场较量,第五场比赛将于25日在辽篮的主场进行。(李庆实)

沈阳队一口气连签仨“队长”

自1日中乙联赛的转会窗口开启以来,国内南区和北区的各支中乙球队开始了新一轮的招兵买马。对于家乡球队沈阳城市足球队来说,他们今年在转会市场上的引援动作不小,更是一口气引进了三名队长级别的球员。

在2017年的中乙联赛中,沈阳城市足球队获得了北区第六名的成绩,在今年的转会市场上,沈阳城市队引进了多名重量级外援,包括原青岛中能队长、2017中乙北区射手王朱世玉,呼和浩特中优队长、助攻王权磊,宁夏山屿海队长刘文庆,同时还有祝一帆、陈子介、张兴博和纪勇等多名实力派本土球员。根据赛程,在中乙联赛开打前,沈阳城市队将于24日率先参加足协杯的比赛,对手是包头南郊足球队。

沈阳晚报、沈报融媒记者 周舟

微体坛

陈思明卫冕世界女子撞球锦标赛 成2004年以来蝉联该赛事冠军第一人

希腊球队主席大闹赛场 掏枪威胁裁判致比赛中断 被指“任人唯亲”曝埃约尔松已对中国女足失控

苏家屯区举办社会体育指导员培训班

近日,来自沈阳市苏家屯区的300余名社会体育指导员接受国家三级社会体育指导员培训。昨天,培训活动在在大沟街道胡古村活动室进行,村里的健身舞爱好者通过培训收获满满。

据记者了解,培训工作从5日开始到14日结束。接受培训的包括来自街道办事处、健身站点负责人,以及热衷于健身运动、热爱体育辅导、有责任心的体育骨干人员。这些代表都是一直从事社会体育指导工作、积极开展全民健身志愿服务,并定期组织开展健身活动的社会体育指导员。

相关负责人表示:“希望通过此次培训,使苏家屯区社会体育指导员们进一步丰富、充实开展社会体育辅导工作的理论知识和实践能力,使学员达到国家三级社会体育指导员应具备的专业理论与知识水平。此外,本次培训活动的特点是将健身舞的培训技能送到最基层,让最新的健身舞传到群众最需要的地方。”

沈阳晚报、沈报融媒记者 周舟