

带头普及全民健身的他,已与疾病搏斗20年 纪昌侠:每天都要开心地活

文/图 本报记者 赵宗锋

1月18日早晨6时40分,在位于中国运河文化博物馆南300米的聊城市水城冬泳俱乐部训练基地水域,气温零下7℃,水温3℃,64岁的纪昌侠开始做下水前的准备活动。

他戴着眼镜,身材高大。有人见了喊纪会长,有人喊纪部长,有人喊老纪。他一一笑着回应。

纪昌侠是这个冬泳俱乐部的带头人,多年来,很多人跟着他游遍了祖国的大江大河。其中一部分人知道,他还是一位已经与白血病搏斗了20年的奇迹创造者。

创造奇迹,他用好心态战胜疾病

2005年,在妻子孔繁梅的带动下,纪昌侠开始接触冬泳运动。当时,他已经与白血病抗争了3年。

2002年查出病情的时候,纪昌侠正在工作岗位上忙得不可开交。在经历了前期的慌乱不安之后,他很快冷静下来,在配合治疗的同时,他用积极乐观的心态,感染着家人和亲友。

“消极低沉是一天,积极乐观也是一天。”纪昌侠笑着说,“我当时就想,老天想让我早点走的话,我就得好好活。不想让我早点走,那更得开开心心地活。”

其间,病情偶有反复,但多数时间,

他身体各项指标比较稳定。尤其在接触了游泳后,他的身体状态越来越好。

每当有人问他如何战胜疾病时,他都很热心地告诉人家,自己曾经吃过什么药物,但同时也会强调一句:要开心,保持好心态。要坚持运动,增强自身的抵抗力。

每天一大早,纪昌侠和妻子一起赶到训练基地游泳,只要不出远门,一年四季风雨无阻。热热身,到水里游一会儿,爬上来洗个澡,再小跑一会儿,其间和好朋友们聊天、开玩笑,热热闹闹的一天就这样开始了。

目光长远,他带头普及全民健身

水城冬泳俱乐部副会长高云,是纪昌侠的老朋友。对于纪昌侠这些年来乐观对待病情的行为,高云很是敬佩。对于纪昌侠热心公益、带领大家积极健身的举动,更是十分感动。

“这些年来,正是在纪昌侠的带动下,我们积极向上争取,并带动大家自发捐款,才有了如今训练基地的各项保障设施。”高云说,训练基地条件越来越好,也带动了更多人加入游泳这项运动。

“游泳有助于强身健体。”纪昌侠说,尤其是冬泳,集冷水浴、空气浴与日光浴于一体,能增强心血管的功能,也被称为“血管体操”。

这些年来,在纪昌侠的带动下,俱乐部成员积极普及全民健身运动,每年踊



▲纪昌侠介绍俱乐部在宣传全民健身方面取得的成绩
▲纪昌侠做下水前的准备活动

跃参加国内各大游泳赛事,还积极参加聊城市全民健身运动会公开水域游泳比赛,取得了很不错的成绩。俱乐部墙壁上悬挂的一块块奖牌就是最好的证明。“参加比赛是一方面,借着机会和大家一起出门转一转,和兄弟俱乐部加强沟通和交流,去领略一下祖国的大江大河之美,是更重要的一方面。”纪昌侠说。

俱乐部秘书长黄启振对此感触颇深,“我们曾经游过长江、横渡黄河、畅游

神农溪、横渡大三峡,在青海湖、千岛湖、丽江等大江大河中畅游,感受祖国的壮美,既增强了体质,也从内心更加热爱祖国”。

“目前疫情防控进入新阶段,我们的出游更加便利,相信大家以后会有更多机会出门看看,也希望有更多人加入我们集体中来,锻炼好身体,为全民健身的普及和推广增加更多正能量。”纪昌侠说。

聊城晚报 公益广告

成为朋友圈亮丽的风景
让餐餐不剩



文明健康 绿色环保