

# 视障者在老年志愿者爱心教授下学习八段锦—— 以爱之名,点亮视障群体“睛”彩

在5月18日第35个全国助残日到来之际,青岛市以“弘扬自强与助残精神,凝聚团结奋进力量”为主题,开展了一系列特色助残活动。5月15日,在青岛汇泉湾畔,10位视障者在10位志愿者的教授下“一对一”学习八段锦。这一课堂成为视障群体的一扇“健康之窗”。教练、志愿者与视障学员们共同谱写了一曲“自强与助残”的感人乐章。

## 八段锦课堂:开启视障群体的“健康之窗”

一个月前,由青岛市盲人协会和青岛市无障碍促进会联合组织的“八段锦”学习班在青岛汇泉广场开课。

课堂上,教练耐心细致地讲解每个动作要领,一边示范一边用生动的语言描述动作细节;视障学员们全神贯注地聆听,一边努力在脑海中构建动作形态,伸展手臂、缓缓抬举,一边靠“摸”教练的手势领会动作要点。海风轻拂下,他们尽情舒展身体、感受阳光,享受运动带来的身心放松。“平时很少有机会这样出来活动,今天学了八段锦,感觉身体都轻松了许多,心情也格外舒畅。”70岁的视障学员武秀霞感慨道。

“之所以组建这个八段锦练习团,是因为盲人朋友平时的工作主要就是做推拿,很辛苦,也很少有时间锻炼身体。八段锦相对于其他运动项目更简单,比较适合盲人朋友练习。再者,这些老年视障朋友渴望能够强身健体,拥有一个健康、幸福的晚年生活。所以盲协就组织了这个活动。”青岛市盲协主席曲云峰告诉记者。

然而,这场看似简单的八段锦课堂背后,却凝聚着教练、志愿者与视障学员们无数的努力与汗水。

62岁的张燕是青岛市老年大学、李沧区老年大学的太极老师,同时也是国家级一级裁判。一个月前,应青岛盲协之邀,她开始在青岛市汇泉广场教授24位视障朋友学习八段锦。然而,当她上完第一次课,直呼“没想到困难这么大”。“他们对手的形状没有概念,你告诉说‘翻掌’,他们不知道是内翻还是外翻,翻多宽,手打出去打到什么程度

……”4月24日第一次上课,张燕带了两名志愿者。课堂上,他们三个人完全忙不过来,甚至不知道到底应该怎么教才能教会视障朋友。

由于视障朋友无法通过“看”来学习,只能通过“听”“想”“摸”来学,这就使得张燕一节课说的话比平时多了几十倍。但即使这样,也不一定能让视障朋友明白讲解的要点。第一次课后,张燕就病倒了,嗓子哑得说不出话来。“真是没想到他们学东西这么困难。但是他们的学习精神很鼓舞我。他们从青岛的四面八方赶过来,有从胶南大珠山过来的,有从崂山王哥庄过来的……所以我想,无论如何也要把他们教会。”张燕被这群视障朋友的学习精神所感动。

因为视障朋友看不到老师的示范,只能用耳朵听,用手“摸”的方法来学习。张燕每做一个动作,视障朋友都要亲自“摸一遍”她的手,才能知道动作到底是怎样的,手举到哪一个位置,做到什么幅度……通过“触摸老师的手型和位置”,他们才能记住。然后在练习时自己琢磨体会。

5月6日第二次上课,张燕带了6位志愿者。5月8日第三次上课,她带了13位志愿者。志愿者人数的增加,使视障学员们的学习效率大大提高。“他们现在学得可好了,不次于健全人。可以说是‘进步神速’。他们学起来,虽然手势和动作上不怎么规范,但他们脑子好使,记忆力强,注意力集中,我讲的每一个动作要领,他们都能牢牢记住。记住了以后,志愿者就手把手地教他们,这样就学会了。”三堂课下来,张燕对这群特殊学生刮目相看。



70岁的视障者武秀霞(左二)通过“触摸”学习八段锦。

## 2 视障者的自强之路:跨越距离与疾病

在这次的八段锦学习班中,64岁的马福成家住得最远,在西海岸的胶南大珠山。每次来汇泉广场上课,往返一趟就得耗费四个小时。清晨7点之前他便从家中出发,踏上求学之路。马福成对八段锦情有独钟,尽管他的动作或许不够标准,但每一式都尽力而为,基本都能连贯完成。“如今,我的胳膊和腿比从前灵活多了,走路也愈发轻松。锻炼的效果,真真切切地体现在了身上。”马福成的坚持,不仅体现在跨越漫长距离的执着奔波上,更彰显在他对生活的热爱与对健康的追求中。视障给他的生活带来了种种不便,平日里出门的机会寥寥无几,但只要残联组织活动,他总是积极参与。这份热



情,让他对美好生活充满了向往。

51岁的视障学员郭海滔,多年来一直与淋巴瘤顽强抗争。2018年,他历经大半年的放疗化疗,身体才稍有起色。然而,2022年病情再度复发,所幸经过治疗,2023年后身体逐渐恢复,终于能走出家门,进行一些简单的锻炼。身为盲人,学习八段锦这种操作性强的动作,

难度可想而知。但与其他锻炼方式相比,八段锦活动量适中,动作舒缓柔和,十分契合他的身体状况。整个学习过程,他都沉浸其中,乐此不疲。“老师教得很细心,动作基本掌握了,接下来就是多练习。”提及教练张燕,郭海滔满是感激。他在青岛泰山路经营着一家属于自己的按摩工作室。在他看来,八段锦堪称盲人按摩的“必修课”。无论是作为工作室的一项特色服务内容,还是作为个人身体康复的有效手段,学习八段锦都意义非凡。

“人,总得有所追求。尤其是生病之后,更要做些有意义的事。”虽然癌症缠身,但郭海滔并未因此而失去生活的信心,反倒是愈加珍惜每一天,珍惜每一个学习机会。

## 3 老年志愿者:帮助他人让我们更快乐

5月15日早上不到9点,10位老年志愿者分成三个小组在汇泉广场地铁站出口等候前来参加八段锦学习的视障朋友。他们不仅在课堂上协助教练教学,更在课前课后关心视障学员,为他们提供必要的帮助和支持。

5月6日第二次上课,张燕就带了6位志愿者。5月8日第三次上课,她带了13位志愿者。5月15日这节课,由

于天气原因,前来上课的视障者有10名,志愿者也是10名,做到了一对一教学。志愿者人数的增加,不仅是因为张燕作为教练需要有更多的助教来帮忙,更是因为这些来自老年大学的老年学生们内心深处对残疾朋友的关爱和同情。他们愿意用自己的时间和精力,为视障朋友构筑一座爱的桥梁,让他们感受到社会的温暖和关怀。72岁的袁玉林、60岁的宋

文君等都是张燕的得意门生,且受张燕的影响,对这群视障者也充满了爱。他们在课堂上耐心地协助教练教学,确保每个视障学员都能跟上教学进度。他们手把手地教视障学员们做动作,纠正他们的错误姿势,鼓励他们坚持练习。“我们都退休了,能用自己的一点技能帮助残疾朋友,做些力所能及的事,我们很开心!”宋文君笑着说。记者 王丽洁

## 降低血压可减少痴呆症发生风险

中国医科大学心血管病研究所所长孙英贤团队与美国得克萨斯大学西南医学中心教授何江团队合作,通过一项覆盖近3.4万名患者的3期临床试验发现,高血压患者降压治疗能降低痴呆症和非痴呆性认知障碍风险。

据估算,全球痴呆症患者人数将从2019年的5740万人增加至2050年的1.528亿人,而中低收入国家受到的影响最为严重。之前的研究显示,生活方式干预,如健康饮食和定期锻炼,可能是缓解全球痴呆症发病率上升的最有效手段。研究还发现,未治疗高血压的患者终生出现痴呆症的风险比健康者高42%。

孙英贤与合作者在中国33995名乡村患者中测试了由乡村医生或非医师社区医疗提供者主导的干预措施对于血压控制、全因性痴呆症和认知障碍的效果。患者年龄为40岁或以上,居住在中国农村,患有未治疗的高血压。在干预组,17407名患者服用抗高血压药物,并接受了居家血压监测,生活方式改变如减轻、减少钠摄入和酒精摄入,以及服药依从性等健康指导。对照组的人则接受血压管理培训,并在医疗保健场所监测血压。在48个月里,他们发现干预组比对照组的血压控制更好,更多患者达到了目标水平。强化血压管理使全因性痴呆症风险显著降低了15%,认知障碍降低了16%。冯丽妃



教授视障者学习八段锦。志愿者一对一辅助老师