

记温暖的灿烂的他们

——写在“12·3国际残疾人日”前

□晨阳

因为做节目，我有幸结识了几位残疾人朋友，很凑巧，都是视力残障人士，他们是按摩师、医生、越剧演员。这几天，这些朋友的形象总是盘旋在我脑海，他们的故事，也一下一下撞击着我的心窝。

奔山赴海，不容易的他们用大爱用热情温暖着别人，照亮着他人，在国际残疾人日到来之际，也把我们的爱和祝福给予你们，给予那些千千万万的残疾人。给予你们，我们所有的温情、坚韧的力量和大爱的光芒。



他叫宋纪华，年近七十，是舟山存德堂中医馆的一名坐堂医生。采访他之前，他一直在我的微信里，每次有听众向《晨阳帮你忙》节目咨询中医药方面的问题，我总是请教他。他的回答很详细，篇幅也长，而回复时间往往在夜晚10点以后，刚开始，我不明白为什么。今年“中国医师节”期间，我去他工作场所采访，聊起这件事，他

将病人放在第一位的中医师

说，白天没空，有病人。回到家要照顾爱人，爱人身体不太好，等所有该忙的事都忙完了，然后才是自己的时间，看看书资料看病历，也包括回答听众的问题。

就是那一天，我才知道，他原来还是名二级视力残疾人。实在让我吃惊！每一次长长的篇幅，竟然来自一位视力残疾老人。我有点自责，不该总是“打扰”他。

多年前，宋纪华的视力因病开始下降，导致左眼完全看不见，右眼只能看见一点点。有一年，相关部门打电话，通知他去办理残疾人补贴证，他才知道，自己被列入残疾人行列了。但他依然孜孜不倦钻研中医学，翻阅大量医学书籍，关注医学领域最新动态，融会贯通，与时俱进，对高血压调治、老慢支治疗、不孕不育症用药等，形成了他自己独特的疗法，收到了很不错的效果。

他待病人如亲人，总是花大量时间和病人交流，耐心倾听病人诉说，他的行医理念是，一

个医生要会治病，也要会看（观察）病人。从交谈中，了解病人的饮食结构、生活起居等，慎下药，多思考，下“好”药，力争药到病除。

采访那天，临近下班。他正和一个40岁左右的病人交谈着，我等了30分钟左右。等病人离开，宋医生说，他们说了近一个小时的话，饮食起居、情绪调节，医学病理，因为病人身患绝症，情绪低落，“现在好多了。”

病人永远是第一位的。这是宋纪华常说的。不管是今年11月份的白内障手术，还是前两年骨折，他能不住院就不住院，非得住院也是两三天就急着出院，“来找我看病患者北到哈尔滨、南到云南”。有一个舟山籍的杭州病人自己女儿还是杭州某大医院的医生，也辗转找到宋医生，特意从杭城开车到舟山，一次又一次，他说：“因为病情在好转，吃宋医生开的药管用。”

治病救人，这是宋医生从医的初衷，他治好了患者的病，也温暖了患者的心。他是2023定海区“最美医师”。



我喜欢这样称呼他，按摩师。

郑文波作客FM99.8《金色夕阳》节目是在今年5月20日。那一天，来我们广播圈的，还有他的妻子和离不开的“伙伴”——拉布拉多导盲犬。那天我上班经过门岗，特意拜托物业人员，今天来做节

按摩师郑文波闯出属于自己的闪亮人生

目的是位盲人师傅，还有一只导盲犬，请多关照。

妻子前面走，他跟在后面，一手搭着妻子手臂，一手牵着他的“伙伴”。即便如此，走得还是有些慢，步伐也谨慎。从三楼电梯口到直播室有多个转角，有点绕，路也有一点长。

早些年，一个阳光正好的初夏早上，在定海文化广场，我以普通市民的身份享受过他的按摩服务。疼痛的肩周，僵硬的肌肉，在他恰到好处的力度下，揉开了，舒展了，轻松了。那时候，我就想着，找个机会请他上我的节目。

做节目那天，我从直播室出去迎接他和他的“伙伴”。看见他，心里就着实温暖。他看不见光，而他本身就是一团光、一团火，那么多年，总是在照亮着别人，总是在温暖着他人。

郑文波曾是定海区政协委员，现任第八届舟山市人大代表、“郑氏推拿”负责人。多年前，他因眼疾而致视力残疾，无法继续上班，转而学

习推拿。2001年开设“郑氏推拿”，20多年来，尽自己所能，回馈社会，600多场次义诊，12000多人得到他无偿服务。

哪里有需要，就去哪里服务，不仅对自己，对团队也有这样一个不成文规定，但凡有新人来“郑氏推拿”，如果不愿参加志愿活动，是不能进店学习的。他说，以团队的力量，让光芒更灿烂、辐射更广泛！

除了发挥按摩特长服务他人，他还在妻子陪伴下，看望慰问困难家庭、五保户等，送米送油送生活用品。

郑文波以坚强的毅力、精湛的技艺，闯出了属于自己的闪亮人生，谱写了一名残疾人平凡而崇高的生命赞歌。他先后获得中国百强推拿师大赛金奖、定海区优秀技能人才、舟山市最美残疾人、舟山市助人为乐道德模范、省杰出青年和优秀志愿者、全国百名优秀志愿者等荣誉。



2008年，几位志同道合的越剧爱好者一拍即合，成立舟山市业余青年越剧团，后更名为舟山市青年越剧团。从此，双拥广场、养（敬）老院、小岛上，飘扬着她们清悠婉丽的声腔。陈艳萍是这支队伍的领头羊。

越剧演员陈艳萍十多年坚持公益演出

每周，她们会在定海双拥广场演出，几年前我也常去看，还拍照晒图，但艳萍从来不给我点赞。我有点纳闷。

直到2020年9月9日，《晨阳帮你忙》节目将她和她另外两个同伴请到直播室，我才知道，原来艳萍是一名“视网膜色素变性”患者，眼睛只能看到一丝光亮，是一级视力残疾。

很震惊！然后为她可惜，再然后，很多疑问浮上心头，看不见？那怎么排练演出？在小岛上上下下船怎么办？她说，每每练身段，都需要团友摆好动作，自己一点点摸，然后学着做；遇到记台词，得让团友帮忙录好台词，自己一遍遍反复听，直到背熟，“我的道具都得定位。”

早些年，有的小岛，船靠码头，船和码头之间没有跳板。海浪推着小船一下子近又一下子远，想要跳上岸，全凭眼力和体力，这对健全人来说，也是个胆战心惊的跨越。陈艳萍想要跨上岸，更难！好几次

掉进海里。次数多了，船上的工作人员就认识了她，每次等她过来，三四个人合力扛她上岸。

尽管如此，热爱舞台的陈艳萍还是坚定地海岛演出，“99.9%的到场率”。后来，为了“保命”，学会游泳。

2015年11月，为了让残障人士免费学习，在相关部门的帮助下，陈艳萍组建舟山市残疾人艺术基地。基地成立以来，陈艳萍免费授课上百次，培养了60多名残障文艺爱好者，组织以残助残的文艺演出近20场。

十多年的坚持，千场公益演出，从自娱自乐到成为肩负社会责任感的公益演出团队，她们千辛万苦，却闪耀着分外灿烂的光芒。

陈艳萍是市盲人协会副主席、市青年越剧团团长、浙江海洋大学客座教授、浙海大青衣戏曲社专业指导老师，曾经4次登上央视舞台并拍摄专题纪录片。2020年，荣获浙江省“最美残疾人”称号。

《晨阳帮你忙》是舟山广播一档生活服务类节目，播出已整整16年。节目特点：关注民生，贴近生活，为听众排忧解难。帮忙服务、生活资讯和嘉宾访谈三大内容。您有事找晨阳，晨阳帮你忙，生活不再忙。

播出频率 FM99.8舟山新闻综合广播 节目时间 每周三、四、五上午9:00-10:00 欢迎您打开竞舟APP收看收听。