

我们的“热辣滚烫”

在帕金森世乒赛上夺得双料冠军,五次自驾西藏,到南极旅行 患上帕金森的他,精彩人生还在继续

□记者 朱蔚

倾诉人:刘圣萍

倾诉时间:2月28日

看到我们进来,刘圣萍突然有点紧张,一下杵在乒乓台边上动弹不了。他微笑着示意我们不要帮他,过会儿就好。过了一会儿,他恢复了一些,拄着乒乓友为他拿过来的拐杖,迈着小碎步走过来,动作有些缓慢。

接受帕金森病,与它共生,是刘圣萍做了11年的事。虽然帕金森是不可战胜的,但可以战胜自己,积极地面对生活。

他是身边朋友口中的“君王”,患病后,从不谙乒乓球技艺到苦练,一打打到了希腊的第五届“帕友世乒赛”,成为第一位参加比赛的亚洲人,并夺得单打、双打冠军。他也在患病后拿起相机行走世界,五次自驾西藏,参团到南极旅游,把一路看风景与疾病抗争的心情传递给更多的帕友,彼此加油鼓劲。



扫一扫 看视频

在病痛面前痛定思痛 决心要和它共生

11年前,52岁的我被确诊了帕金森病。在此之前,我开始手抖,严重的时候连东西都拿不住,人也越来越僵硬。我从没想过自己会患上这样的病,刚听到时,整个人都懵了。为什么是我?我从不抽烟,经常锻炼,那年二宝刚刚2岁,我还期待着和他一起成长。那段时间,我就像被宣判了死刑,无法接受。

我慢慢意识到,帕金森已经侵入了我的身体,虽然不可根治,但也不是致命的毛病,如果我一味地心理抵触,只怕会是一场精神上的消耗战。我了解到好些帕金森患者,得病不到5年,就已经郁郁寡欢地瘫痪在床,甚至还有离开人世的。这不是我要的,我想摸清帕金森的脾气,和它和平共处,也希望因势利导给它出路,尽量地控制病情。

在家人的鼓励下,我尝试着参与了社区的乒乓球活动。乒乓球运动是治疗帕金森病人的首选运动,打球时专注于球的快速运动,以及预测和战胜对手所涉及的技能 and 大脑功能,都能起到辅助治疗的作用。对于打乒乓,我是零基础,乒乓板刚上手时,反应很慢,特别是抽球的时候,协调性不太好,而一旦吃的药药性过头,双腿就僵在原地了,没法捡球。

困难只能一点一点地克服,我勤做徒手练习,模拟挥拍,让自己从身体“冻结”的状态中恢复过来。时间久了,看到了效果,就像魔法一样,那些因为帕金森病而变慢的动作渐渐在变快,手眼协调性也在慢慢提高。自从打乒乓球以来,我的药量一直就没有变化过,甚至在乒乓的作用下,原本半颗药可以保持2个小时的药效,能延长到三个小时、四个小时。

得知有帕金森世乒赛 想向全世界展示自己

我祖籍六横,自小生活在上海,近几年回舟山后,感觉舟山的风景和生活节奏非常适合我,索性就在

鲁家峙买房,生活在这里。打乒乓成了我的日常,每天都会有不少于2个小时的乒乓时间,来舟山后也打出了一些成绩。

我在舟山遇到的人都很友好,还结识了一帮乒友,他们也没把我当病人,没“戴”上过有色眼镜,在打球过程中,都很支持我,会来帮我捡球,每次去宵夜也都会叫上我。他们还经常把我像典范一样推出来,介绍我,说我怎样怎样的了不起。他们每一次的夸赞就像一枚强心针,我的自信很多时候来源于此。

去年,我无意间在百度上看到了帕金森世界乒乓球锦标赛(帕金森世乒赛),发现第五届比赛将于当年11月在希腊举行,我也萌生了参加比赛的想法。作为一名帕金森病人,其实我最难受的不只是肉体上的痛苦,还有精神上的自卑。许多个打乒乓的晚上,我乘电梯上楼的时候都会等到最后自己一个人走,生怕在众人眼前发病而难堪。我想要参加世界级的比赛,就是想向全世界展示自己,帕金森病人不是想象中的有病就不能运动,一样可以生活得很精彩。

在世乒赛上夺得双料冠军 当国歌响起时热血沸腾

办理手续的过程非常繁琐,国内也没有太多关于这场比赛的资料,通过在美国的大女儿的帮助,才衔接了整个流程。签证也是赶在机票日期的前两天才到手,实在太悬了。老天不负有心人,我踏上了通往克里特岛的帕金森世乒赛的旅途。

这次帕金森世界杯比赛根据患者的程度分为三种不同级别,在比赛中,我的发挥也很出色,在1/4决赛中以3:0横扫瑞士选手,顺利进入决赛。在对阵从小组赛到半决赛始终保持全赢纪录的法国选手的决赛中,我调整了状态,爆发了难以想象的能量,最终以3:2险胜,获得男子单打冠军,之后又拿下了双打冠军。

比赛结束,妻子问我打算用什么方式来庆祝这次双料冠军时,我脱口而出:“颁奖典礼上能奏国歌就是最好的庆祝。”因为我个人的参加比

赛,让场馆中多了一面五星红旗,这是最激动人心的事了。

颁奖典礼上,当听到慷慨激昂的《义勇军进行曲》在场馆上空回旋,我热血沸腾,流下了感动的泪水。

在这场国际比赛中,我也目睹了太多的感动,打一个球就摔在地上的帕友,甚至在地上爬着滚着的帕友,我们都懂得彼此,真的都太不容易了。

我也想借参加这次比赛了解欧洲国家治疗帕金森病的水平达到了怎样的程度,之后知道了,国内的治疗水平目前已和世界上持平了。

拿着相机走在路上 持续传递着坚强与正能量

在挥起乒乓板的同时,我也拿起了照相机。帕金森病人最大的问题来自于焦虑,拍摄的时候把关注点放在了美景上,也能有效转移注意力。

在患病的第二年,我第一次自驾到西藏。对我来说,旅游就是最好的运动,西藏也是我一直以来最想去的地方。

而前行的脚步一旦开启,就停不下来了,这11年间,我五次自驾西藏;2018年,一个人参团参加了南极25天的行程。漂在南极的海面上,每一次换乘冲锋艇,穿脱冲锋裤,完成登岛前的一系列准备,顺利登上岛去,对我来说都是一次突破,我觉得自己非常了不起。

去年10月,我去了趟内蒙古坝上草原,遇到了一位杭州的领队,他是一位肺癌患者,现在癌细胞已经转移到全身了。即便这样,他的心态依然保持得非常好,没有病怏怏地躺在病床上,仍然在路上。这些年,走在路上的所见所闻,都能给我正向的能量。

所以这些年,我的脚步也遍及世界各地及中国34个省级行政区,我把看到的美景用相机记录下来,也把一位帕友坚强面对疾病,热爱生活、热爱大自然,一路看风景的心情传递给更多的帕友,相互加油鼓劲。

我的乒乓队友们也经常打趣,碰到什么困难就看看“君王”,就什么都能坚持下来了。

本版照片由受访者提供

