



□本报记者 王春霞 文/图

在白鹭洲国家城市湿地公园里,她和队员们化身创文志愿者,捡拾垃圾,为鹰城的美丽出力;每年的三八妇女节,她倡议和组织团队集体献血,用爱心为生命加油……谷月勤这个名字,曾在《平顶山晚报》的新闻里多次出现。她是市区20多支健步走团队的发起人,乐观开朗的性格、真诚亲切的话语,给大家留下了深刻的印象。

然而,很多人并不知道,谷月勤曾是一名濒临死亡的癌症患者,正是癌症让她走上了健身之路。



9月3日,谷月勤健步走之后在湖边留影。

谷月勤: 告别癌症,变身健步走“领头雁”

看牙意外发现癌症

9月3日清晨6点,谷月勤照例从位于春华国际茗都的家中走出,来到白鹭洲国家城市湿地公园人工湖边。那是健步走团队每天集合的地点。如今,每天早上围湖健步走的团队多达11支,大多数都是从谷月勤的团队分离出去的。大家穿着统一的服装,在音乐声中大步向前。

谷月勤顶着一头斑白的板寸,一身运动装,干净利索。她跟随一支团队走了一圈(大约3公里),面不改色气不喘。看到记者,她展颜一笑打招呼:“妹子,你来啦!”得知记者想聊健身的故事,她打开了话

匣子:“我是在鬼门关走了一遭,才走上了健身之路。”

15年前,谷月勤42岁,夫妇俩一儿一女,生活幸福。那时她体重80多公斤,不爱锻炼。

有一天,她去诊所看牙,医生发现她脖子有点粗,就顺手摸了摸,结果摸到一个鸡蛋大的疙瘩,提醒她别大意,尽快到大医院检查一下。于是,她忙赶到市二院,检查之后,第二天就办了住院。当时医生和丈夫都对她说,脖子里长了一个疙瘩,割掉就行了。她一向大大咧咧,也没往坏处想。至于被安排住进肿瘤科,丈夫给她解释:“别

的病房住满了。”

医生的诊断是甲状腺癌,可能活不过3个月。丈夫一听就崩溃了,恳求医生:“无论花多少钱,只要有一线希望,都要救我老婆的命。”幸运的是,当时正好有一个从郑州请来的专家在市二院,擅长做这类手术。丈夫就央求这位专家为她做手术。住院第二天,专家为谷月勤做了甲状腺癌切除手术。

谷月勤脖子上至今有一道十多厘米长的细痕,可见当时的手术不小。“听说切下来的肿瘤像荷包蛋那么大,里面都变黑了。”她说,术后,她的右胳膊抬不起来,智力

降至四五岁孩子的水平,整整在医院住了半年。

几个月后,她无意间看到自己床头的卡片上写着“甲状腺癌术后”,才明白自己得的是癌症。丈夫安慰她:“没给你说实话,是怕你压力大。你长了个肿瘤,切了就好了。”

自从知道自己得了癌症,谷月勤突然有了斗志:她要通过运动提高自己的免疫力,打败癌细胞。从此,每天凌晨4点半,她就起床锻炼,从走廊这头走到那头,不停地走,等出院的时候,一双新买的拖鞋被她磨破了底。

带领大家一起运动

出院后,小区对面的白鹭洲国家城市湿地公园成了谷月勤去的最多的地方。她每天围湖走两圈,有时慢、有时快。有时,她还提着茶杯、带些食物,到公园里“吸氧”,一坐就是半天。丈夫啥也不让她干,一天三顿饭伺候她。

除了坚持锻炼,她还遵从医嘱,按时服药。两年后,她的身体机能基本恢复正常,又开始做起了家务。每天到湖边健步走,几乎没

有间断过。

2016年,酷走兴起,几个年轻人弄个音响,在公园里酷走,她也加入进去。后来,这几个年轻人不来了,她自己买了音响,每天打着旗、背着音响,继续酷走。慢慢地,跟在她后面酷走的人越来越多。入冬的时候,加入酷走队的队员有一二百人,大家选出了几名队长,轮流打旗、背音响。他们精神抖擞,统一服装,步调一致,

每天围湖健步走,成为湖边的一道风景。

2017年春天,为了助力全民健身活动,谷月勤带领队友在市体育村等多个区域建起酷走团队,一时间在鹰城刮起酷走风。到体育村建队时,不少市民看到他们打着旗、背着音响健步走,疑惑地问:“你们是干啥的?不是卖膏药的?是搞传销的吗?”她笑了:“我们啥也不卖,就是实实在在带着大家一

起健身。”

为了方便联络,她建了好多个群。为了让大家有归属感,她带领团队加入了市老年体协。刚开始,为了鼓励大家每天按时运动,她没少往群里发红包。在谷月勤和多名队长的努力下,市老年体协新华区健步走委员会成立了20多支健步走团队。这些健步走团队每天参加运动的人数最多时有一万多人。

健身之余奉献爱心

谷月勤一直记得儿子说过的一句话:“妈,你把身体锻炼好,就是减轻我们的负担了。”

十多年来,她每天坚持健步走,不仅癌症没有复发,身体各项指标控制得都很好,而且每天精力充沛,感觉有使不完的劲儿。

“我自己得过大病,非常受罪,我希望大家都能健康康的。”她的话语很朴实,“中老年人有个好身体比啥都强,不连累子女,享受美好的晚年生活。”

作为市老年体协新华区健步走委员会主任,谷月勤不仅要做好团队的日常管理工作,而且带

领大家参加公益活动。

他们把三八妇女节定为团队的献血日,每年这一天,团队都会组织一次集体献血活动。

为了让公园更干净,谷月勤经常带领大家在园区内开展志愿服务活动,捡拾烟头、纸屑,对遛狗不牵绳等不文明行为进行

监督、劝导,为鹰城创建全国文明城市助力。她还与队员经常去看望孤寡老人和留守儿童,奉献爱心。

“我们的团队不仅是一个健身团队,而且是一个爱心团队。”谷月勤说,“我非常感谢我们爱心团队的队长们、队员们。”

导读 DAODU

市妇幼保健院获“试管婴儿”技术试运行资质

[B3]



多家银行下调人民币定期存款利率

工、农、中、建一年期定存由1.65%下调至1.55%

健康视界

平顶山金融圈

[B6]