

退休警察自创脑梗恢复操 上传网络分享成“达人”

在蠡湖边,常常可以看到这样一幅画面,一个胖胖的中年男人指导着几个手脚不协调的人挥臂、踢腿,一旁架着三脚架,一部手机记录下全程,学习者常常在换,指导的师傅却始终只有一个。他是中国武术六段,也是国家社会体育指导员,他还是曾经的脑梗患者——太湖新城派出所退休警察汤益涛。凭借一套自创脑梗恢复操,网络账号“太极汤说康复”全网粉丝已经突破50万。

■ 脑梗让他一夜“失能” 研究太极自我疗愈

清晨,蠡湖中央公园里晓风拂面,晨练的人来来往往,汤益涛带着两个偏瘫患者,背着三脚架寻觅一处清凉地。“这个动作是要像猫去扑老鼠一样,发力的时候随着手向上摆动,重心往前移”,在教学时,他总会蹦出许多生动的形容,让四肢不受控制的人更容易找准动作的感觉。“都是这么过来的,我太明白那种力不从心的感受了。”

距离汤益涛脑梗偏瘫已经过去七年了,但2017年10月29日这一天,始终萦绕在他的心头。曾经,作为一名警察的汤益涛身体健壮,却不想,连续多日

的睡眠不佳,让他一夕之间成了生活无法自理的人。“当时我脑梗左偏瘫,出门只能坐轮椅,吃饭喝水都要人帮忙”,“失能”的状态让他感到十分挫败,随之而来的还有恐惧,担心这样的状况会一直持续下去,“最糟糕的时候,我已经想结束自己的生命。”

他来到康复医院进行复健,但十天上万元的费用让汤益涛感到颇为“肉痛”。还能不能有别的方法?想起自己少年时曾在宜兴拜了师父学过太极,练过太极拳、形意拳、八卦掌等传统武术,是否能通过太极的方法来康复?这一念

头在他脑海中划过。他找到了当时的床位医生,演示起太极招式。“身体很僵硬,尝试做了几个动作都是抖抖索索的,当时遇到的是个年轻医生,他听了我的想法觉得很新奇,建议我可以试试。”

离开了医院的汤益涛开始探索自我康复之路。最开始的时候,他能够很明显地感觉到自己气血不通畅,手就像塑料一样,冰冰凉凉。他一边研读郝万山教授、王洪图教授的《黄帝内经》教程,一边结合太极的招式,组合出一套自己的康复办法,“感觉自己的身体一点一点在打通”。



(左)汤益涛

■ 复健经验上传网络 想把希望带给更多人

2019年,刚刚开始接触视频社交平台的汤益涛只是分享一些花花草草和自己练习太极拳的视频。随着拍摄的次数越来越多,他萌生了把自己的恢复过程整理成课程的想法。“我想把自己的经验分享出来,让大家少走弯路”,汤益涛回忆,自己中风那会儿,没有抖音、小红书、快手等平台,网络上的参考信息也很少,一度陷入绝望,认为自己好不了了。现在有了这些平台,他希望能把这份“希

望”传递下去,用自己的经历,给患者们信心。

从简单的音乐配动作,到加上了标题,后来有了开场白和讲解,汤益涛的视频做得越来越有内容,镜头里的他也越来越从容。“老铁们,大家好”,无论是最初个位数的留言,还是后来的上百条评论和点赞,他都一如既往地地和网友们热情打招呼。

“你知道怎么把动作和音乐的节奏对应起来吗?”这是汤益涛最新在研究的问题,他笑称自己的视频制

作遇到瓶颈。“既然要做成正儿八经的课程,那总要看我的视频也看起来专业一些”,对于年轻人来说驾轻就熟的拍摄和剪辑,汤益涛花了不少功夫去研究和学习。“最早的时候,剪辑软件还不能智能识别字幕,我都是一个字一个字打”,一条视频要做半个多小时,他仍然坚持一天更新好几条,三年不到的时间,他的视频账号里已经有2299条作品。无论严寒还是酷暑,他都坚持锻炼和更新。

■ 视频制作精益求精 想当事业一样坚持下去

采访间隙,汤益涛向记者展示起了自己的新手机。“之前256G的内存已经完全不够用了,这次我买了1个T”,他给患者粉丝们拉了一个群,近三百个群友们天天打卡上传自己的复健锻炼视频,十分积极,使得他常常要清手机内存。“现在都不用我指点了,哪些地方练得不到位,群里的患者都会帮忙指出来”。在这样的氛围之下,很多患者肉眼可见地在一天天恢复,汤益

涛感到十分欣慰。

汤益涛直言,脑梗中风的影响,不仅在自身,有患者因此“家庭破散,孩子找对象也困难”,有人得知他在蠡湖边教学,更是多次前来这里找他。退休后,他希望把这件事当作事业一样坚持下去,“就像当年我躺在床上时想的那样,如果有一天我能够康复,一定要带领更多人走出困境。”

(晚报记者 陈钰洁)

崇宁路:人气老城厢

崇宁路,从城市龟背核心到如今古今元素碰撞、文化商业并存的人文经济街区,可以说连接着无锡的过去、现在,直到未来。

秦氏莫文化之基

追溯到清、民时期,崇宁路还是无锡城中运河最著名的六箭河,河两岸是当年无锡望族秦氏聚居之地。现在,崇宁路北侧的文溯坊汇集了秦氏在无锡留下的一处文化遗产集群,也是秦邦宪故居所在。这位中国共产党早期领导人,党的新闻事业的重要奠基人,早年在无锡求学时就住在这座四进民居中。从故居侧门出来穿过文溯坊的庭院,秦淮海祠是由秦氏后裔建造的历史上最早

祭祀北宋婉约派词宗秦观的祠堂,今年已经是它落成的第505个年头。秦观的灵柩在无锡惠山安葬后,秦家后人逐渐迁来无锡,繁衍生息,成为无锡文化保护传承的先驱。据无锡祠堂文化研究会秦氏分会秘书长秦志伟介绍,无锡县志中有4部都由秦家人编修,现在的文溯坊两侧碑廊也镶嵌了满墙的金匮县衙碑刻。

无锡的古称“金匮”来源于从前老城区的一座金匮山,而金匮山旧址大约就在文溯坊庭院内秦邦宪雕像后的一块区域。金匮山被平后,秦氏就在这里建造了金匮山房,因此,明清两代秦家住宅区的核心位置,就在这里。如今,游客可以在文溯坊喝茶乘凉、逛展打

卡,沉浸式地触摸城市年轮。

“公检法中心”焕时尚新貌

全长不过一千多米的崇宁路两侧,从前汇集了无锡市公安局、市法院、市检察院,形容它是无锡以前的“公检法中心”也不为过。2002年,陈宝国主演的电视剧《公安局长》在无锡大量取景,剧中观众们熟知的江川市公安局就是崇宁路上的原公安大楼。

如今,城市发展中涌现出越来越多的商业中心,但崇宁路所在的无锡老城厢还是本地人眼里别具烟火氛围的商业街。虽然逢年过节总要排长队的三凤桥即将变成地铁6号线的新出口,但天福苑的招牌玉兰饼还是市民



和游客津津乐道的美食话题。从前,崇宁路的烟火气孕育了无锡第一波“网红餐厅”,它们收藏着许多人的青葱记忆。现在,从崇宁路主路拐进一条不起眼的小巷子“秦夹里”,一侧是古朴的白墙,另一侧则是琳琅满目的吃食

店。崇宁路还在不断向吃货们输送“宝藏美食”。

(孙妍雯/文 朱浩/摄)

唤醒
老街巷