

2020年7月17日 星期五

新华社记者朱青、吴俊宽

一场持续6小时的奔跑后，一面印着“肺癌晚期、跑马抗癌，生命不息、运动不止”的小旗，随着一个高瘦的身影，出现在2020厦门马拉松赛的终点。

跑友们纷纷前来向他祝贺，这位跑者露出他一贯开朗的笑容，将咳出的血腥味悄悄咽了下去。1月5日，在57岁生日这天，他完成了人生中的第61场马拉松比赛。

5个月后，他的生命和他的“百马”梦想，也遗憾地就此定格。

撞墙

贺明，安徽省淮南市的一位普通市民。53岁前，“马拉松”这个词从未在他的生活里出现过。然而一场凶险的肺癌和生命只剩三个月的“死亡通知”，成了他两年61场马拉松奇迹的发令枪。

6月5日，贺明的儿子贺帅用手机发出了最后一条朋友圈：“用时57年，父亲人生的马拉松已经跑到了终点！”

撞墙，是马拉松比赛中选手因为身体消耗过大，而感觉跑不动的一种状态。疼痛、呼吸困难甚至咳血，贺明一直是在“撞墙”的状态下挑战病痛、挑战自我。

跑完今年的厦马之后，贺明遭遇了生命的“撞墙”，回到淮南，他再次入院，病情急转直下。

虽然贺明跟妻子张李玲说，跑马拉松的时候，是从肺癌难以忍受的疼痛中得以解脱的时候。但贺明的主治大夫、从医26年的谢军比任何人都清楚，贺明是带着怎样一种巨大的痛苦在奔跑。

“我以为他是完成不了的。”谢军说。他是最初强烈反对贺明大量运动的人之一。“他已骨转移了，身体状况很差，能完成马拉松，真是难以想象。”他说。

很多熟悉贺明的跑友都不知道，每次跑马拉松，他身上都带着很多止痛药。最“过分”的一次，贺明甚至身上带着中心静脉置管跑完了全马。

“那天他很反常。他反复跟护士长说，你把这个给我贴紧一点。”张李玲说，当知道贺明的“贴紧一点”意味着什么时，她和护士长都大惊失色。

护士长警告他剧烈运动会大出血。张李玲也求他不要去跑。但他就一句话——“我的身体我知道”。

“马拉松就是他的精神支柱。”妻子和儿子这样说，熟悉他的跑友也这样说。

谢军说，肺癌是一种耗竭型的疾病，马拉松也是一项长时间消耗的运动。身高1米87的贺明体重只有100斤出头，几乎比四年前确诊时轻了一半。

“他和其他病人不太一样，他有一种特别强烈的渴望。”谢军说。

绝地

2016年4月，贺明确诊。大夫说，肺癌晚期，最多还能活3个月。

年过半百，正打算享受退休生活的贺明也想不到，死亡原来近在咫尺。

在妻子眼中，贺明是个“文艺范”。他不喜欢运动，但热爱弹吉他和唱邓丽君的歌，曾经还在本地做过服装模特。

但她眼睁睁看着贺明唱不了歌了，身体也很快虚弱得像个孩子，“上楼梯只能用手搭着我的肩膀，也还是上不去。”

“癌症病人通常会经历三个心理阶段，否认期、消极期和积极期。”谢军说。

在张李玲眼里，贺明是个少言而倔强的人，很少主动表达自己。即使作为妻子，也只有在夜里才会感受到他的恐惧和焦虑。“他整夜整夜醒着，手机屏幕一直亮着，在网上查自己的病。”她说。

贺明很快将这样的情绪收拾起来，他提出和妻子分房居住，并请求医生给妻子开一些安眠药物。张李玲回忆，彼时贺明“脸是浮肿的，后背全是脓包，走路也好，做别的事情也好，都不行。”

“但他还是尽量隐藏病情，展示乐观的情绪让大家安心。”张李玲说。

绝地奔跑

未竟的『百马』传奇
一个癌症晚期患者

▲贺明在马拉松赛场上奔跑。受访者供图

贺明性格一直倔强。从事安保管理的他因为“宁折不弯”的处事风格，曾更换过多个企业工作。“太讲‘原则’了，容易得罪人。”贺帅说。

也许就是这样不肯妥协的倔强，让贺明开始寻找与癌症较量的方式。他开始背着所有人偷偷行走锻炼，期望能通过运动增强自己的免疫力。

贺明跟妻子说，他绝不愿意躺在医院的病床上，他说让他躺着就是等死。被死神逼入墙角的他，要在绝地中发起“反击”。

发现虚弱的贺明偷偷溜出医院“暴走”时，张李玲“气得发疯”。她动员儿子劝说贺明，甚至求医生和护士“吓唬”贺明，告诉他大量运动的危险性。

在一片激烈的反对中，贺明我行我素。从慢走到慢跑，在坚持系统治疗和运动的过程中，“三个月”的死亡预言被打破了。他感受到自己的生命在运动中恢复。

“你看，我的肺活量都打开了。”他开始试图用自己的好转来改变妻子的态度，也开始偷偷为跑马拉松铺垫训练。

起跑

一向沉默寡言的贺明始终没有说起过，是何时有了跑马拉松的念头。贺帅猜测，父亲是在确诊后的一次独自行走中，在舜耕山遇到训练中的马拉松跑者，看到他们身上的生命活力，从而产生了奔跑的想法。

如今已无从追问，那个擦肩而过的画面到底给贺明带来了怎样的冲击和触动。但奔跑的种子取代了恐惧，在他如临风烛火般的生命中开始萌芽。

“贺明开始跑步之前，马拉松这个词从来没在我们的生活里出现过。”张李玲说。

贺明从2016年11月开始每天公益“捐步”一万步以上。他日常行走的舜耕山盘山公路由于恰好是半程马拉松的长度，在淮南当地是马拉松爱好者青睐的训练地。通过他们，贺明加入了淮南市马拉松协会。

会长刘开福是协会里第一个知道贺明病情的人，他欣然同意贺明加入。刘开福回忆，协会里和贺明一样身患重疾的会员不少，但贺明与别人不同，他不愿让别人知道他是一名肺癌晚期患者。

贺明很快在协会里“出名”了。2017年，他开

始了跑量惊人的自我训练。

“早晚各一次，每天训练量在30公里左右，除非雨雪，从不间断。”刘开福说，这让淮南马拉松协会的400多名会员都感到不可思议。

2017年10月，贺明瞒着身边所有人，在淮南完成了人生首个半程马拉松赛。张李玲说，她知道这件事时，已是几天之后，她和儿子又生气，又震惊。“他是骗我去跑的，让我回南京看看我母亲，然后自己偷偷去跑。”张李玲说。

但贺明用一种独特的方式“哄好”了她。贺明告诉她“跑马拉松的时候自己感觉不到疼了”，这让她激烈的反对开始慢慢松动。

本地的跑友们开始对贺明产生好奇，但贺明选择保持孤独。他开始去外地参赛，但坚持孤身前往，不约任何跑友同行。“因为他怕自己随时会倒下，和别人一起出去会拖累别人，给别人带来不必要的麻烦。”张李玲含泪叹气。

“他总觉得自己和别人不一样。”刘开福说，此时坚持保守秘密的贺明仍带着很多顾虑在跑马拉松。

加速

“我打不过癌症，可是癌症现在也打不过我，我们就这样相处。”贺明生前曾说。

奔跑，让他看到了延续生命的希望。他开始以每年约30场的参赛量在全国各地参加马拉松赛，这是三倍于普通马拉松爱好者的频率。他还给自己定下了“要跑100场马拉松”的目标。

在贺明家里，有一块专属于他的“马拉松天地”。墙上密密麻麻的奖牌是他一块块亲手挂上去的，桌子上也摆满了奖杯和证书。

“每次跑完马拉松回来那个兴奋、开心啊。那些奖牌对他真是一种力量。”张李玲说。然而，相对于贺明跑马拉松的热情和痴迷，她内心更多的是担忧和恐惧。贺明曾经多次邀请妻子，陪他跑一次马拉松，但张李玲始终不愿意。

“他说你陪我去看看那个场面，你会兴奋，你会不由自主地跟着我跑。”张李玲说，每次说起参赛的场景，贺明都兴奋得像个孩子。

2019年，她终于被贺明和儿子说服，陪贺明一起去大连参加马拉松赛事。

“那是我唯一一次陪他出去。可惜最后比赛因为台风取消了，之后我再也没有陪他出去过。”张

李玲说。

她一直不愿意告诉贺明自己的恐惧——“害怕看到他倒在我面前。”她甚至害怕给在外比赛的贺明打电话，“他稍微晚接一会儿，心里就开始慌了。”

“其实治疗花了很多钱，出去比赛的花费肯定是经济负担。贺明就尽量省钱，坐最便宜的火车，住最便宜的宾馆，吃的饭也没有营养。”张李玲没有心疼过钱，但很心疼贺明。

用张李玲的话来说，她和儿子对贺明跑马拉松这件事一直是“别别扭扭”的。但贺明能感受到家人态度的转变：张李玲开始陪他去舜耕山训练，尽管要跟上身材高大的贺明的大步伐很吃力；妻子一边埋怨，一边给贺明煲汤加强营养；儿子也研究着给贺明购买更轻便的跑鞋。

2018年7月，跑完贵阳马拉松的贺明接受了媒体采访。用刘开福的话说，“社会反响很大。”也许是意识到自己的经历能够给他人带来积极的影响，一向内敛寡言的贺明决定不再“低调”。

从贵阳回来之后，他定做了印着“肺癌晚期、跑马抗癌，生命不息、运动不止”的小旗，之后外出参赛一直举在手里，跑步T恤也印上了相关的字样。

“没有那么多顾虑了。”刘开福说，贺明也能从全国各地打来的电话里感觉到，自己的精神鼓舞了很多人，参赛之余他也开始主动和别人分享自己的故事。在国内的马拉松跑圈里，贺明是大家熟知的“抗癌明星”。

贺明在追逐“百马”梦想的路上加速奔跑着，不愿轻易错过任何参赛的机会。

“节假日家人聚会他都不参加，因为要出去跑马拉松。去年儿子结婚，贺明前一天还在外地参加马拉松比赛，差点儿错过婚礼。”张李玲说。

坚持

逐渐延长的生命，一年30场左右的比赛频率，让人、跑友甚至医生都开始相信，贺明“百马”梦想的达成只是时间问题。

然而，今年1月那场用来庆祝自己57岁生日的厦门马拉松，止步了这个梦想。

这一次，癌细胞扩散至脑部，贺明身体开始变得虚弱，但他强大的信念又一次震惊了身边

的人们。

“他还在坚持运动，哪怕就是慢慢走一点，他也要走。”张李玲说，“他一直说，宁愿死在马拉松跑道上，也不愿意死在病床上。”

病重时的贺明依然心心念念要每天保证走一万步以上。直到他完全失去行走能力之前，在他的朋友圈里，依然有每天公益“捐步”的打卡。

张李玲觉得贺明“太疯了”。贺明想要运动的强烈念头让她不敢离开他的身边。“我出去买个菜的时间，回来看见他的鞋不在门口了，我都吓得扔下菜就出去找他。”

“一般人到了这个时候心理上都是崩溃的，可父亲还是能调整心态，用运动的方式跟病魔打仗。”谈到父亲临终前的坚持，贺帅的眼泪再也止不住。

“多想再跑一次马拉松，哪怕半程也行。”这是贺明在病重后打字很艰难的情况下，自己发出的一条朋友圈。

“你不知道他下不了床的时候有多想跑马拉松。”张李玲说，“他天天对儿子说想跑马拉松，对医生和护士说想跑马拉松，我自己也跟他讲‘让你跑，贺明，我现在都求求你起来跑个马拉松’。”

贺明的信念让一向措辞严谨的谢军毫不迟疑地说：“奇迹，他确实是个奇迹。”

此时的贺明，还对另一件事情表现出了强硬的支持，那就是捐献遗体和器官。

“他要签那个协议的时候，我很崩溃。”张李玲说，“但是贺明要求我们必须签字。他让儿子必须签字，我不愿意签字就让儿子替我签。”

贺帅也对父亲在这件事情上的坚持印象深刻。脑水肿让贺明的思维和语言能力变差，他只能一个词一个词含糊地说话。知道妻子对捐献遗体无法接受，他开始频繁地把儿子叫到身边，反复艰难地叮嘱。

“就是反复告诉我，遗体捐献的文件放在哪个柜子里了，联系人的电话号码是多少。最后他只能做个嘴型，也还是说这些。”贺帅说。

接力

6月5日，一直与病魔赛跑的贺明停下了脚步。然而，他的生命传奇并未结束。记者从安徽省红十字会眼角膜库了解到，他捐献的眼角膜，已经为两个陌生人带来了“光明”。张李玲说，贺明曾经跟她解释过，很多跑友曾为他治病进行过爱心捐助，他要回报社会。

“这么多年，看见义务献血车就要去献血，他就是个喜欢打抱不平、喜欢去做公益、做好事的人。”贺帅说。

在儿子心目中，贺明是个沉默寡言的父亲，但会用行动教给他“一个男人该有的样子”。

贺帅多次目睹过父亲见义勇为。“他一个人救了邻居家的火，一个人就把冰箱给搬出来了。追了几条街去抓小偷，送快递的三轮车翻了，没人管，他也是第一时间上去扶。”他说，救火得到的一笔奖金，父亲也全数捐给了当年正在筹备的北京亚运会。

“我不能改变生命的长度，但我可以把握生命的宽度。”这是贺明生前说过的一句广为人知、也影响了很多人的话。他的乐观、毅力和信念，仍在不断传递着力量。

“为父亲感到骄傲和自豪。”贺帅说。

贺明去世后不久，在舜耕山下，30岁的贺帅步履艰难地跑完了人生中的第一个10公里，在这条印下父亲无数脚印的盘山公路上。

他想要跑完父亲没有完成的39场马拉松，帮父亲达成“百马”的心愿。

越过终点线，汗水与泪水在贺帅的脸颊交织，本已混乱的呼吸因为哽咽而更加难以平复。

为了完成父亲的遗愿，贺帅带着悲伤与思念，迈开了奔跑的脚步。在贺明与病魔抗争的4年多时间里，又有多少擦肩而过的陌生人从他手中接过了信念的接力棒，在人生的道路上迈步向前。一如当年的舜耕山下，那场擦肩而过的接力。

斯人已逝，生命的传奇仍在继续！（参与记者：周畅、王梦、韦骅、屈彦）

“网红”教师和她的“活力律动班”

新华社记者周敏

39岁的女老师曾悦溪，在湖南省西部怀化市宏宇小学担任六年级11班班主任。前阵子，她带领学生做律动操的视频在全网热播，收获点赞评论数百万次，成了“网红女老师”。记者采访发现，多才多艺的曾悦溪教育理念方式和方式令人敬佩，完全是一名实力大于名气的老师。

火遍网络的视频里，只见同学们坐在教室里，手持折扇，整齐划一又神采奕奕地跟随《霸王别姬》的节奏起舞，看得人心潮澎湃。很多模仿者留言反馈，动作都挺简单，就是怎么也学不来那个感觉。曾老师笑言：“可能是因为缺少那份精气神儿和‘范儿’吧。”

这先要从她本人说起。虽然目前本职工作是教语文，但曾悦溪7岁就开始跳舞，早期还当过音乐老师。在同为教师的父亲“技多不压身”的教导下，从小就接触各类体育项目，篮球、象棋、游泳样样精通，还曾代表怀化市出战全省教育系统羽毛球比赛。这些经历让她非常开朗豁达、积极乐观，她也想把这样的性格传授给孩子们。

再说六年级11班，是学校三年前为化解大班额重新组合的一个班，学生来自怀化不同区县，还有来自广东、河南等地。“我接手时发现班里小团体现象很严重，同学们的精神面貌也不好，整个班级缺乏凝聚力和活力。”曾老师说，改变这种局面是编排律动操的初衷。

实际上，网上热传的这套“霸王别姬律动操”



▲6月24日，在怀化市宏宇小学，曾悦溪(前)课间带领学生做律动操。(陈思汗摄)

只是30多套其中之一，为了让同学们始终保持新鲜和热情，每过一个月，她就会在教室利用两三个

大课间现场编排新操，同学们则一边学一边帮着记动作，因此熟悉得特别快。刚开始时，曾老师还

很有“心机”地把大家做操的样子录下来现场播放，很多同学看到自己搞搞僵僵的样子后，会主动要求再做一遍。

“律动操对我来说是信手拈来，怎么做好教育才是我真正去思考的问题。”曾老师说。三年多来，除了坚持律动操，11班与其他班还有很多不同之处。

11班全体同学每天早上提前1个小时到校，延迟1个小时回家，进行晨训和晚训，在集体跑步结束后，再依个人兴趣分组进行4个不同项目的体育运动。“身体素质直接决定学习效率和状态。”曾老师说，“也是因为孩子们的精神状态起来了，才会让别人模仿得了律动操的形，但模仿不了神。”

曾老师还“赶着”全班同学参加学校的各种运动队。12岁的舒心怡身高170厘米，原本主攻了三级跳远和跳高两个项目，在曾老师建议下，她又加练了两个项目——短跑，全班没有一个男生跑得她；足球，每场比赛至少进3个。“曾老师很少给我们布置和课堂直接有关的作业，都是手工或一件具体的事。”舒心怡说，“好多其他班的同学都跟我说，特别羡慕我们班。”

11班最与众不同的地方，是实行积分制管理，德智体美劳各个方面的任意一件事，都是加分或扣分的依据。在同学们心里，这个分数可比试卷上的分数还重要，因为它决定着自己是否有足够资格参与班级的集体活动，是否

能实现诸如“想和某位同学同桌”这样的小心愿。

这项制度在设计 and 实施过程中有两处体现出了曾老师的用心和智慧：一是集体事项的加分幅度高于个人事项，唯一的例外是，不管在哪方面垫底的学生，只要进步一名，就能获得最高加分。二是对于负分同学，曾老师会有意识地安排一些“小灶项目”，让孩子稍微付出劳动或努力就能加分，从而激发出他们的主动性和自信心。

“往事不堪回首啊，真是大伤面子了！”说起自己的“负分经历”，12岁的石轶已能轻松豁达地面对。这个曾经沉默寡言、不善交际的农村男孩儿如今不仅赚了1000多分，还变得开朗活泼，在班里交了“起码5个好朋友”。他说，自己每天回家后还会用妈妈的手机播放伴奏，坚持做律动操，3年多来的30多套还有一半都能记住每一个动作。

不管是律动操还是积分制，都凝聚着曾悦溪对教育的思考 and 心血，11班从她接手到现在，成绩已从全年级13个班的倒数第一上升到正数第六。

“不可能每个人都得第一，第一的人也不可能永远第一，我希望不是学霸的孩子都能快乐地成长。”曾老师说，“孩子们马上就要毕业了，这套‘霸王别姬律动操’就是送给他们的毕业礼物，希望每位同学今后都能做自己人生的‘小霸王’。”