



晚晴人物

77岁郑明智： 爱跳街舞的银发医生

“老年高血压的诊断标准是什么？”“测量血压要注意什么？”“试试做一下手指操。”……10月10日下午，在晋江市老年大学，一堂名为“解锁降压密码 乐享健康人生——老年高血压您知多少？”的医学保健课吸引了众多学员聆听，讲课的是晋江老年教育讲师团的郑明智。在一个半小时里，他用平实易懂的语言为学员们讲述老年高血压的相关知识。

让人很难想象，这位讲台上戴着眼镜、谈吐温和的银发医生，转身就能站上舞台，随着动感节拍跳起街舞——77岁的他，用医者仁心守护老年健康，更用活力舞姿打破岁月桎梏，在晋江的夕阳时光里，活成了一束炽热的光。



郑明智常年活跃在晋江市老年医学保健教育课堂上。

“银发健康导师”：30年深耕老年保健

退休前，郑明智是晋江市医院心血管内科的主任医师，30多年来从事心血管、老年病及糖尿病的临床诊疗、教学及科研工作。退休后，郑明智并没有离开医疗岗位，而是一头扎进老年保健知识传播及义诊中。

“2008年退休后，我在心血管内科又返聘了6年。2014年结束返聘工作后，我就到晋江市医院的健康管理中心为体检者解读报告单，一直到现在还在坚持。”郑明智说，虽然退休17年了，但自己没有一天离开过医疗岗位，“希望自己的经验能帮助到更多的人。”郑明智抱着这样的想法，不仅在医疗岗位上继续发光发热，更积极主动传播老年保健知识，到老年大学、基层老年学校传授保健课，参加义诊，为老年朋友的健康奔走。

事实上，郑明智与老年保健结缘已有30余年。20世纪90年代，晋江市老年大学保健系刚成立，郑明智就受邀成为授课教师。彼时老年保健教育尚在起步阶段，他带着听诊器走进课堂，把晦涩的医学知识转化成“高血压要少吃咸，就像炒菜少放半勺盐”这样的家常话，让台下老人听得明明白白。

退休后，郑明智成为晋江市老年大学保健系主任。他承担起联系授课医生、制定课题、安排课时等授课准备工作，以确保每周一次保健课顺利开展。

此外，他每年到基层老年学校，为社会老人开展保健讲座，针对文化程度较低的老年群体，他在备课上下足了功夫，一个课件反复修改三四遍，直到每个知识点都能“听得懂、用得上”。课题的选择上，郑明智也用心钻研，把课题重点放在老年人身上，如“老年人突发生命危机事件如何自救及救人”“老年人如何关注临终关怀”等课题。

2016年，晋江市老年大学乐为卫生志愿服务队成立，郑明智受邀担任服务队负责人。这支由退休医护人员组成的队伍，成了晋江老人的“健康管家”：去养老院给失能老人量血压，到社区为孤寡老人做健康评估，每月8日、18日、28日准时在老科协义诊站坐诊。

因为常年活跃在晋江市老年医学保健教育及健康管理的舞台上，郑明智先后2次荣获泉州市离退休先锋模范党员、晋江市“最美夕阳红”个人和晋江市老年教育优秀教师等光荣称号。



郑明智退休后一直在晋江市医院健康管理中心为体检者解读报告单。



郑明智带领的这支街舞舞蹈队人均年龄超过65岁。

“时髦爷爷”学街舞：70岁也能时尚运动

除了老年保健教育、发挥余热做义诊工作外，郑明智还积极活跃在晋江市举办的各种文艺舞台上。他带领了一支舞蹈队，队员都是由晋江市卫计局、市医院离退休干部党支部的退休干部组成。作为舞蹈队的领头人，体形清瘦的郑明智就像个满血的“年轻人”，经常组织队员尝试新舞种，体验不一样的老年文艺生活。

“谁说老年人只能跳广场舞？我们也能跳街舞！”在2017年晋江市第六届老年文化艺术节的舞台上，郑明智带着11位平均年龄65岁的队员，跳起了街舞《我们正年轻》。当动感的音乐响起，他们踩着节拍摆动身体，虽然没有年轻人的高难度翻腾，却用挺拔的姿态、饱满的精神赢得满堂喝彩——这是泉州地区首次有老年群体登台跳街舞，而发起者郑明智，当时已70岁。

说起与街舞的缘分，郑明智笑着说“是兴趣，更是责任”。退休前他曾任晋江市医院工会主席，组织文艺活动是“老本行”，但看到身边老人大多只跳广场舞、打太极拳，他心里动了个念头：“运动要多样化才更有益健康，街舞能活动肩颈、关节，要是能改编成适合老人的版本，肯定是好事。”

说干就干，他先找到专业的街舞老师，又结合自己的医

学知识，对动作打磨改编。老年人关节脆弱、腰椎易受损，他就把地板动作改成站立姿态，将快节奏舞步放缓半拍，还在每次排练前加设热身环节，从手腕旋转到膝关节活动，每个细节都兼顾安全与效果。队员们一开始还有顾虑，郑明智就带头练，记不住动作就回家对着镜子练，“我70岁能学会，你们肯定也能！”

如今，这支舞蹈队不仅跳街舞，还解锁了踢踏舞。《脚步铿锵跟党走》《踢出青春的脚步》等节目，成了晋江老年文艺舞台的“常客”。“有一次我们在万达广场演出，从一楼到顶楼挤满观众，报幕声刚落，掌声就响了起来，很多人都觉得老年人跳街舞太新奇了。”

郑明智表示，老年朋友并不是只能跳跳广场舞，也可以尝试很多舞种，只要科学、合理就行。“年龄只是数字，心态年轻才最重要。”即便到了77岁，郑明智仍保持着每周跳街舞的习惯，只不过会控制时长：“一次跳1分钟，最多1分20秒，科学运动才不会受伤。”在他看来，街舞不仅是爱好，更是健康的“助推器”：“跳的时候要集中注意力记动作，能预防脑退化；活动关节能缓解腰酸背痛，比单纯散步效果好。”他还常把这个“健康秘诀”分享给义诊时遇到的老人。

把日子过成“朝阳” 传递温暖与活力

“我现在的日子，比退休前还充实。”每天，郑明智会在家做做热身操，或者到小区里跳跳街舞，然后要么去上课，要么去义诊；有时就去舞蹈室和队员们一起练舞。“我在小区里跳街舞的时候，经常围满了好奇的人，这个时候我就会向他们宣传跳踢踏舞、街舞的好处。我们跳街舞和踢踏舞以后，感到整个精气神都提上来了，就像年轻人一样。”他希望通过街舞表演展现老年人阳光积极的心态，让大家知道，老年朋友的文化生活也可以丰富多彩。“希望有一天，踢踏舞、街舞也能够像广场舞、太极拳那样，成为老年人的时尚运动。”

这些年，在舞台上活力四射的他被许多媒体看见，邀请他参与许多宣传晋江的视频和表演。晋江拍摄宣传改革开放成就的公益视频，会邀请他出境；社区组织文明新风尚活动，他会带着舞蹈队去表演，顺便普及健康知识。国庆节期间，他受邀参与本报拍摄宣传晋江慢旅行的视频《晋江真正好“踢桃”》一发出，就受到了网友们的好评：“这个阿公太有精气神了！”

谈及未来的打算，郑明智没有豪言壮语，只说“想把两件事一直做下去”：一是把老年保健课讲得更生动，让更多老人学会自我健康管理；二是把街舞和踢踏舞推广出去，让更多银发族体验到运动的快乐。“我今年77岁，身体还不错，这都是坚持运动、保持好心情的结果。”他笑着说，“希望能有更多老人和我一样，不管多大年纪，都能活出自己的精彩，把夕阳时光过成朝阳模样。”

资讯

菌柄乡贤简办“白事” 为全村老人发善款

本报讯 近日，晋江市安海镇菌柄村乡贤黄小民、黄继生兄弟热心公益事业，在痛失先严之际悲痛之余，仍不忘初心，关心老年人的福利，捐资人民币11万元，为全村老人每人发放200元善款。同时，他们还心系家乡发展，捐资给菌柄村村委、菌柄村慈灵寺各1万元。

据悉，近年来，菌柄村大力倡导移风易俗、弘扬敬老爱老精神，取得良好的效果。“现在村里很多婚丧喜事都会简办，很多乡贤会将节约下来的钱，支持教育事业和老年人事业。”菌柄村老年人协会负责人表示，老年人协会的全体成员对于乡贤们的大爱之心无比感恩。

才艺秀场

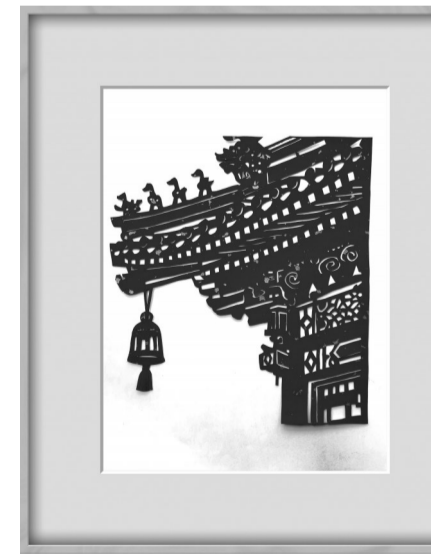
书法、绘画、摄影、诗词、剪纸……如果你喜欢这些、擅长这些，那么，这里便是你展示的舞台。“才艺秀场”作为展示老年朋友才艺作品的平台，长期面向全市老年朋友征集优秀作品。



剪纸作品：《花开富贵》
作者：曾玲玲（女，1964年生）



摄影作品：《梧林之花》
作者：蔡榕（女，1957年生）



剪纸作品：《屋檐》
作者：李红英（女，1965年生）

《晚晴》周刊联系方式

为了方便与读者们互动，我们设置了多个互动渠道，欢迎与我们联系。来信来稿请注明姓名、年龄、联系方式。

联系电话：13505065057
15980068048

投稿邮箱：33853075@qq.com
84552165@qq.com

微信留言：关注“晚晴周刊”微信公众号，直接发送至后台。

寄信地址：晋江市长兴路报业大厦20楼
晋江经济报社专刊部《晚晴》周刊收。