

14年习武抗癌创造生命奇迹

小伙的励志故事感动众多病友

南通日报记者 冯启裕



武艺高超的朱季楠

尽管罹患淋巴瘤、鼻咽癌，发音、进食困难，但朱季楠的心中依旧有一个武侠梦。38岁的朱季楠是我县第一家武馆的创始人。从10岁去武术学校拜师学艺开始，他便与武术结下了不解之缘，并将之作为他14年抗癌路上的精神支柱。

苦练武艺，比赛频频获奖

20世纪80年代，一部由李连杰主演的功夫电影《少林寺》红遍大江南北，也在儿时的朱季楠心中种下了一颗武术的种子。

尽管家境富裕，但为了圆心中的武侠梦，朱季楠在10岁那年背井离乡，前往1000公里外的高山少林寺武术学校拜师学艺。“我是家里最小的孩子，小时候一直是饭来张口、衣来

伸手，但进入武校后一切都变了，要自己打饭、洗衣服。”朱季楠回忆，当时父母不在身边，通信也不发达，他只能有苦往肚子里咽，并暗下决心：一定要苦练武术基本功，强健体魄！经过4年的刻苦训练，朱季楠的武艺渐入佳境，在各大武术比赛上也开始频频获奖：2003年，荣获登封市武术运动会散打52公斤冠军；2004年，荣获安徽省武术运动会散打60公斤亚军；2005年荣获山东省武术运动会散打63公斤第4名……“获奖后我对练武更有信心了。”凭借优异的成绩，18岁时，朱季楠留校任教，成为一名散打教练。

两年后，他回到家乡如东，在如东少年宫担任武术老师。2007年，他创办了如东第一家武馆，立志要在家乡推广少林拳和散打，弘扬传统武术。

罹患两种癌症，依旧坚持梦想

就在日子顺风顺水时，病魔却向朱季楠悄然伸出了魔爪。2010年10月，一场长达21天的持续高烧、昏迷彻底击垮了朱季楠的健康，他被确诊为恶性淋巴瘤。一年后，肿瘤出现转移，引发鼻咽癌。

在经历了几个疗程的化疗后，这个原本170斤的精神小伙一下子瘦了整整40斤，还出现了严重的手术后遗症——张嘴困难，不仅无法咀嚼进食，更无法正常发音，这意味着朱季楠无法继续开展武术教学，他的人生一下子从巅峰跌入低谷。

然而，朱季楠依旧没有放弃武术梦想。2020年，他在上海接受了左下颌骨切割手术。“整个手术长达8个小时，风险很大，可谓死里逃生。”幸运的是，手术十分成功。术

后，朱季楠的张嘴开合度显著提升，不仅解决了进食问题，也让他能够吐字发音，可以继续从事武术教学。“因为生病，我的武馆被迫关闭了4年。躺在病床上，我一直在想：不能这么颓废下去了，我要在有限的生命里传承光大中华武术，让更多孩子爱上这门国粹，健身健体。”于是，2014年7月，朱季楠的武馆重新开张，让他再次找到了生活的新起点。

朱季楠坦言，每当全身心投入给孩子们上武术课时，他就会忘记生活中的一切烦恼和身体上的病痛，“可以说，武术治愈了我，传授武艺成了我生命中最宝贵的‘一米阳光’。”截至目前，他的武馆已培训学员超过3000人，其中包括2023东疆决青少年自由搏击大赛幼儿组和少儿组冠军；在南通市首届武术精英选拔赛上，武馆学员获得团体总分第二名。

业余时间，朱季楠积极开展“武术进校园”公益活动。宾山小学还将朱季楠精心编排的武术操引进校园，作为素质教育的大胆尝试和创新，由1000多名师生共同表演的千人武术操成为一道独特的校园风景。此外，朱季楠还经常利用节假日，组织孩子们到敬老院开展武术慰问演出，传播爱心正能量。

习武抗癌，创造生命的奇迹

咬着牙，用尽全力发出声音，尽管听起来有些模糊不清，但台下的病友却爆发出热烈的掌声。这是不久前朱季楠在通大附院血液科患友会上分享练武抗癌经历时的感人一幕。

抗癌14年间，朱季楠经历了癌细胞的3次扩散转移，医院多次下发病

危通知书，甚至几度住进ICU接受抢救。然而，凭着强烈的求生欲望和坚强意志，他每次都奇迹般地度过重重危险。

如今，年近不惑的朱季楠依旧生龙活虎地活跃在武馆，每天练拳、上课，用自己独有的方式创造了生命的奇迹。马步、劈掌、格挡、冲拳、踢腿……身着一身抢眼的红色运动服，朱季楠的一招一式都铿锵有力，丝毫看不出他是一名恶性肿瘤患者。作为通大附院血液科的“明星”患者，朱季楠坚持练武抗癌的励志故事让不少病友都深受鼓舞。“谁说肿瘤患者就不能练武？武术精神中重要的一点就是自强不息、决不放弃！尽管一场小小的感冒就可能让我送命，但只要我在世上一天，就要认真地过好一天，努力办好武馆，向更多人传播武术精神！”

受朱季楠的影响，14岁的女儿也是一名武术小高手。去年8月，在武林风全国青少年搏击公开赛中，她以出色的表现一举荣获冠军。“我爱人也在我的带动下爱上了练武，我们全家人清晨早起练拳，成为每天固定的‘打卡节目’。”如今，身为如东武术协会副会长，朱季楠还利用视频号、抖音号等自媒体平台拍摄武术短视频，传播中华武术文化，吸引了不少网友点赞、关注。

情系武术，让朱季楠在罹患癌症后迎来了新生。“现在我的病情稳定，定期到医院复查。尽管每天靠流食为主，但依旧是武馆一线教练员，坚持每周上12节课。我坚信良好的心态，是抗癌最好的良方。”朱季楠坦言，他最大的心愿就是在家乡培养更多散打高手，让广大青少年在习武中练就坚强意志、提升抗压能力、增强自信心，也用自己的努力让更多肿瘤患者乐观面对病魔，绽放生命的别样光芒。

丰利镇花园桥村

“积分换物”激发乡村治理新活力

乡村振兴·富民惠民

本报讯（全媒体记者 高瑾敏 朱南州 徐海波）“大家先排好队，可以根据你们的积分折累积分，选择心仪的物品，品种多样，可自由搭配。”近日，在丰利镇花园桥村村部内，一场“文明积分”兑换活动正有序进行着。10分可以兑换一块肥皂，20分可以兑换一提面纸，30分可以兑换一盒牙膏，40分可以兑换一瓶洗衣液……花园桥村村干在向村民展示积分礼品及相对应的所需积分后，村民们排队进行登记兑换。

“我们家有50多分，今天兑换的是洗衣液、蔬菜种子和其他一些日用品，我们非常满意，以后会更加积极地参与积分活动。”刚领取到兑换用品的村民张仕林告诉记者，他们家主要通过参与人居环境整治、协调邻里纠纷、志愿服务等活动获取积分，他亲眼见证着花园桥的环境比以往更好了，乡村文明新气象也越来越浓。

一项项详细的积分兑换规则将文明行为量化，60余户家庭分别兑换到了想要的日

常生活用品，累计兑换2000多积分。“我们村每季度开展一次兑换活动，希望通过积分制引导村民积极参与改善村容村貌行动，推动我们花园桥村乡村治理再上新台阶。”花园桥村党总支书记肖海洋说。

用“文明积分”兑换相应的日常用品，不仅给村民换来物质的实惠，也是对他们积极参与村容村貌提升活动的肯定和回馈，更让文明从“摸不着”变成“看得见”。自“积分制”活动开展以来，花园桥村成立“积分制”工作小组，制定积分管理实施方案和运行规则等配套工作机制，重点围绕人居环境整治、文明新风创建等方面细化积分标准，将村民日常行为纳入可量化、可评价的数据指标，村民们也从实际行动上把“村里事”变成“家家事”。肖海洋介绍，接下来，花园桥村还将常态化开展积分制活动，将乡风文明建设、人居环境整治、美丽庭院等结合起来，用“小积分”推动“大文明”，撬动大治理，推动培育花园桥村的良好村风新风尚。

“新农人”要干好“兴农事”

高健钧



于改变传统发展模式，在农业产业形态上进行创新，在农村经济业态上实现升级，能走出致富新路子，为乡村发展装上“新引擎”。

“新农人”带来新科技，也要接地气。农业不同于其他产业，“春不种、秋不收”“不违农时，谷不可胜食也”等农业生产规律，仍主导着农业生产，不可违逆而行；大部分农事有着极强的内在逻辑，须顺势而为。只有深入认识乡村，深度融入乡村，“新农人”才能更好“根植”乡村土壤，“长得”枝繁叶茂。

“新农人”来到乡村，需要一片成长的“沃土”。远离都市繁华，放弃大城市的生活便利，“新农人”在农村默默耕耘，投身农村发展建设。农村基层组织要为他们积极创造宜居乐业的外部环境，提供安居乐业的物质保障，减少他们的后顾之忧，让他们待得住、过得好、干得起劲儿。农村基层组织要对“新农人”进行帮助和引导，为其构建配套培训体系，出台人才支持政策，实施产业扶持措施，从而与“新农人”带来的新生产方式紧密结合，两相促进。“广阔天地大有作为”是当前“新农人”干好“兴农事”的生动写照。新时代呼唤更多勇于拼搏的“新农人”，“新农人”也善于利用互联网平台等优势资源，能够敏锐抓住发展机遇，敢

“90后”农机手、有博士学位的农业专业合作社负责人、回乡创业的土特产销售主播……春耕时节，田间地头活跃着这样一批“新农人”。

新时代农业发展渴求掌握新知识、新技术的“新农人”。科技是推动农业生产发展的最关键因素。从新中国初期的“二牛抬杠”，到收割机大规模作业；从亩产几百斤的常规稻，到亩产超千斤的杂交稻……正是农业科技的不断创新，让中国人把饭碗牢牢端在自己手里，粮食安全得到保障。如今，“新农人”利用5G、大数据、云计算、物联网等先进科技手段，为农业发展赋能，大大提升了农业生产效率，推动传统农业向现代化农业快速转变。

乡村振兴也期盼具备新商业理念、富有创新精神的“新农人”。农村出现老龄化、空心化，要让乡村更好地发展，更快地振兴，离不开“新农人”的长远眼光和开阔思路。“新农人”善于利用互联网平台等优势资源，能够敏锐抓住发展机遇，敢

17日，掘港街道盐垣社区沁垣书吧开展了一场针对老年人和残疾群体的阅读分享会。会上，中国作家协会会员、知名作家高保国领读其著作《人民英雄张思德》，鼓励大家培养良好的读书习惯，从阅读中汲取文化养分和精神力量。沁垣书吧现有藏书10000多册，累计组织开展各类阅读活动100多场，“沁垣书韵”“书沐滨城”阅读品牌影响力进一步放大。

全媒体记者 王芊懿 陈顾 摄



公共场所不喧哗

轻声细语讲文明



如东县融媒体中心 宣