

火炬手李丹阳:

每天收到2000多条宝妈留言 很多人通过运动走出产后低落

本报记者 许嵘 盛伟 文/摄 通讯员 王君权

9月19日,亚运火炬接力在衢州举行,第8棒选手李丹阳举起火炬,眼眶有些湿润——她虽不是职业运动员,却从体育运动中受益良多。

好像是走了很长的路,才站到圣火接力点上,回头看看,有许多感慨。

从衢州的“小镇做题家”,到考上大学、恋爱生娃,再到创办母婴家庭内容“年糕妈妈”,给4500万宝妈提供育儿生活参考,资助12000名农村宝宝看上优质绘本……一路走来,是少年时长跑比赛中悟出的“拼”字支撑着她。

不知是不是1990年的大熊猫“盼盼”和《亚洲雄风》在5岁的小姑娘心中播下运动种子,每年校运会长跑她都参加,1997年衢州一中3000米长跑比赛,李丹阳获得冠军。

“长跑,我天赋一般,就是靠拼。”她的体悟是,当面对一团乱麻的生活,想要有所振作,健身运动是一个绝好的起点:运动带来的精力、内啡肽,还有信心和掌控感,让女性自信而有力量。

现在,她的自媒体每天收到2000多条宝妈的评论和私信,很多妈妈说,通过健身走出了产后情绪低落。

长跑中的艰辛和坚持 照进小镇做题家的日子

赶场各种拍摄,满世界飞,是李丹阳的日常。常常从早上7点忙到晚上10点,在赶场的车上匆匆打个盹,也不忘盘一盘抢到的亚运比赛门票——游泳、田径、篮球、网球……

身兼知名母婴博主、350多人公司的董事长、两个男孩的妈等多重身份,她瘦削的身形在写字间能踩出一阵风。

有时,看到伙伴们心疼和关切的眼神,她便认真地伸出手臂展示肱二头肌:“其实我是很健壮的。”这些,都是来自于她平时撸铁、骑单车,周末徒步、骑行、游泳。

李丹阳最为人津津乐道的是创业早期的经历,被粉丝称为“产后的绝地反击”。2014年生下大宝不久,父亲脑瘤复发,她陷入产后情绪低落。好在她当时正整理写作育儿文章,帮助到很多新手妈妈。在大家鼓励下,她开设公号“年糕妈妈”,成就感将她从低落中解救出来。每天哄睡孩子,打开电脑查资料写文章、分享出去,“年糕妈妈”逐渐成为关注量最大的母婴公号之一。

总有人问她,哪来的能量走出低潮?哪来的精力扮演好各种角色?

李丹阳表示,力量有两个源头:一个是父亲的榜样。当年父亲被严重烧伤后忍着剧痛复健的身影,一直映在她脑海中;另一个是少时长跑中的坚持。沉重的每一步、每一次呼吸,好像随时都要垮下来,坚持着坚持着,随之而来的是奇妙的澄澈,见山是山见水是水。

李丹阳小时候父母要求严,学业压力大,青春期也没有得到科学的引导,在一些幽暗的日子,不知未来在何方,是运动带来的拼搏和坚毅支持着她,一路考上浙江大学临床医学。

体育选修课上遇到丈夫 怀孕8个月还在游泳

李丹阳与先生林威,相识于浙江大学体育选修课。林威也是位体育爱好者,网球、乒乓球、骑行,肌肉力量和身体协调相得益彰,常让李丹阳感慨人与人之间天赋差异。

杨绛先生说,夫妻最重要的是朋友关系。李丹阳和林威之间,运动是一层重要的纽带。现在哄睡完孩子,夫妻俩还常常约着健身或是夜骑一段。深夜里的挥汗如雨,那种默契不可言说。她常常想,换一个人,赶上这么好运动的妻子,恐怕是很难hold住了,“这或许就是夫妻间的一种势均力敌吧。”



2019年,李丹阳怀着8个月的老二“发糕”,挺着大肚子在泳池里,被教练笑称“碰瓷式健身”。

内容发出去,有人说看着就累。但人体是反脆弱系统,运动就是人造不适、人造挫折,但却像“疫苗”一样,反过来能让人舒畅和强大。

她们两口子都爱运动,什么孩子落到这二位手里,都免不了早早和体育打交道。

老大上小学,报的兴趣班只有两个:网球和足球。周末徒步、骑行,全家一起上,大宝现在跟着一天骑三十多公里。

李丹阳在2018年发起“绘本微光”公益项目,为条件较差的农村幼儿园捐赠绘本点(馆),目前在全国79个农村幼儿园建点,帮助了12000多名农村宝宝。

说起开设绘本点的缘由,李丹阳表示是那几年常接触农村宝宝,让她时常感慨,虽然农村宝宝养育条件相对落后,但另一方面,孩子们整日在野外玩耍、追逐嬉戏,也有不一样的阳光活力。

李丹阳和她的团队在自媒体上不断输出带娃运动的内容,也带动起了不少家庭。“这是对孩子们的祝福,”她说,运动和阅读能让他们一生受益。

想重整一团乱麻的生活 运动是个绝好起点

女性容易陷入产后情绪低落。产后激素急剧变化、生产带来的创痛、产后繁重的哺育,外加家庭关系的变化等,新手妈妈往往要面对一段时间的挣扎。

江西赣州南康区的彭慧香,生下老二之后陷入低潮,丈夫在外帮不上忙。千头万绪之下,看了李丹阳的文章,她决定向前一步,背娃健身4个月,从产后150斤一气减到孕前的110斤,整个人也精神了。

李丹阳的自媒体矩阵,现在每天收到2000多条妈妈的评论和私信,很多妈妈说,运动让她们走出了产后情绪低落期。

这些妈妈的共同经验是,现代女性要承担的蛮多,有时感觉生活一团乱麻,这时候如想重整河山,健身是绝好的起点,能让人有信心和力量。

运动赋予的能量,如今正通过李丹阳不断向外扩散。前几天,她成立了专项基金,免费为山区青春期女孩提供卫生巾,目前已经“承包”了十所山区中小学。而此前疫情期间,她募集物资发往有需要的地区;河南、河北水灾,她捐资捐物;还联合浙江省妇儿基金会,三年为18位家庭困难儿童装修了房间。

此次作为火炬手,50米接力路程,她感受着脚底和地面的每一次接触。“这一定是我人生中重要的回忆,”李丹阳说,举办亚运会,带来更好的体育设施、交通设施,有力助推杭州的儿童友好城市建设,将来全家出去运动会更方便。



“年糕妈妈”的读者、江西赣州妈妈彭慧香带着娃健身,走出了产后低落