



马儿，你慢些走

——永远的马华

白光

2001年9月28日，北京秋风瑟瑟，细雨绵绵。八宝山陵园一片肃穆，无边落叶萧萧下，孤雁两三声。

在一号告别室里，马华身穿黑色训练服的遗像高悬。看到马老师站在领操台上，正在伸手侧弯的动作，台下学员们在模仿学习……一切仿佛就发生在昨天。现在，一直鼓励大家“健康、美丽、自信”的马华却撒手人寰。从四面八方赶来的三千多人和数百台大小车辆，参加中国著名健美教练马华的追悼会。

2001年9月22日零点零九分，马华，因突发性白血症治疗无效于北京航天医院病逝，时年42岁。

含泪微笑，谁将美好洒人间

2001年3月，马华被诊断为白血症——一个无法抗拒的残酷现实！这一切来得太突然！她怎能离开苦苦耕耘了十五年的健身事业，她不能抛下八旬的父母，她离不开相濡以沫的丈夫，也舍不得与她朝夕相处的员工和亿万健身群众……她眷恋人生！为了配合医生治疗，更为了不让别人分担她的痛苦，马华要求医护人员对外一律封锁消息。不予接见任何人来探视。

对于马华的突然住院，大家寄予了极大的关注。有人四处打听，结伴去病房探望，每天来探视者不下百人次。不过都遗憾而归。马华再三说：“对来探视

者，代我向他们问候，告诉他们，我的病已渐好，过段时间就可出院，俱乐部见！”

五月的一天下午，从天津驶来两辆大客停在住院处。从车上下来七十多名学员，派出两个人走进医生办公室，诚恳地请求要看马老师。面对这些风尘仆仆、远道而来的热心人，医生和护士长动心了，想为这批特殊客人求个情。他们向马华发出感人肺腑的“进谏”。字字打动马华的心……她背过脸流泪了。她的心不是铁打的！两个半月来，她何尝不渴望见见这些心心相印的伙伴们；她何尝不想了解俱乐部的运作情况……可是，可是想想自己的病情，看看自己消瘦枯萎的病躯以及脖子下面、腋下若大的淋巴结……她怎能忍心让别人为她伤心难过不安。她的心如刀绞，最后她把牙咬得“格格”响：“实在难为二位了，我不，不……见！”说完，昏倒下……

医生和护士长脸上挂满泪痕走出来与大家一一握手致谢致歉，挽着手送大伙上车。待车启动时，大伙同时起立敬礼：“医生，护士长，你们是天使，马老师就拜托给你们了！我们回俱乐部等候……”

听到汽车声，马华挣扎起来冲到窗口望着两辆挂满泥浆的大客车挥手，泪流不止……

住院半年多了，到了后期，不得不把真实情况告诉父母。于

是，选了个好日子，丈夫为她精心打扮一番，穿上父母最喜欢她穿的衣服，她在会见时有说有笑，还扑在父母怀里撒娇……把最后的欢乐留给父母。谁知，这次会见竟成永别。

大众健身，谁人敢为“天下先”

马华生于北京，父亲正军职干部，母亲是医生。

马华从小受到良好的教育，继承了父亲博大胸怀和坚韧的品格；延续了母亲不懈追求的科学严谨作风。马华的学生时代正处于“文革”时期，荒废了学业，却练就了跳“忠字舞”的本事。她聪明活跃，成为“宣传队”骨干。

十八岁那年，她被送到部队文工团。后来，又被调到医院当护士。

1981年，马华从部队转业，安排到北京市曲艺团任报幕员。在剧团出外演出，她还是演员、医务人员、化妆师，哪忙哪到。

1986年，马华在一家“外宾俱乐部”看到了健身器械，就好奇的玩了一阵。打那之后，她每天下班后就来玩，很快花光了一个月的工资。她感觉特好，浑身轻快。就把这个信息告诉了母亲。母亲说：“从运动生理学角度讲，通过器械带动周身运动是可行并大有补益的，是项利国利民的运动。不过，这块领域在我国尚待进一步开发。”一席话，启发了马华，决心去认识，去开发。

在母亲的支持下，马华查阅了大量资料，博采众长，结合我国的现状做了比较，探索出独到的“大众健身理念”。她搞起这项运动。就毅然辞掉了工作，全

身心投入。

彩球高抛，谁人试选驸马爷

1987年春，马华编排的一套大众健身操，通过晨练展示出去。由于健身操大众化，歌诀朗朗上口，越来越多的人加盟。马华一面领操一面传授要领，参加者达数百人。在晨练的队伍中，有一个英俊、魁梧的小伙子站在前排做得很认真。他热心地为马华赶制了一个美观的领操台，配制了“扩音器”，大大地提高了健身操的传播效果。

这小伙子叫郭明杰，是北京市某贸易公司的干部。他是学机械制造的，有过出国的机会，对国外的健身器械早有兴趣，这点与马华不谋而合。两人谈吐投机，准备合作试一把！说干就干，马华租了一家地下层，购进了一批器械，门外挂起了“健身俱乐部”的牌子，开始了运作。马华负责讲课、操练，郭明杰负责器械训练。几天过后，无人问津。他俩索性就把器械搬到外面，挑出“大众健身推广站”的横幅，示范讲解。夏季高温，讲得口干舌燥，中午冲碗方便面，就是不气馁。

出于好奇，来了不少人。有人不懂得器械训练要领，练了几天产生了负面作用，就过来指责：骗人的把戏！

有的甚而捣毁了器械……马华在一旁直想大哭一场。知情人怪她太傻，部长的千金，丢下剧团的美差，大热天跑出来找罪受……

其实，他俩并没有退却。郭明杰印制出“大众健身要领口诀”宣传单，一面操作一面赠送宣传单。

为了健身事业，郭明杰也辞去了工作。两人配合默契，半年

来，在健身这块沃土上历尽千辛万苦，患难与共；从工作上的通力合作到生活上的相互体贴与日俱增。日久，有的热心人愿为他俩牵线：

郭明杰未娶，马华未嫁，都二十七八岁了……其实，他俩早心有灵犀，只是谁也不肯第一个开腔……

健美星空，谁持彩练舞翩跹

马华平易近人，与下面员工和学员打成一片，节假日常常在一起欢度。她要求俱乐部的经理为员工设立生日卡，届时准假一天。

2000年6月，马华发现有两个女孩器械训练不得要领，累得满头大汗，就过去做示范解释。得知他俩来自边远山区，到北京一面打工一面治疗风湿关节炎。跑医院吃药花了不少钱，不见好，就慕名来到这里健身治疗。马华把她俩作为特殊学员对待。半个月后，两个女孩不见了。问及经理，经理说可能是没有钱继续练下去了。马华责成经理派名员工找回她俩，告诉她们，免费训练到病好。

偌大个北京城，打工流动性极大，哪里去找？员工顶着烈日挨街逐巷的饭店去查询，找了三天不见踪影。员工泄气了，打电话给马华说实在找不到。马华说：“耐心找，一定设法找到。那两个女孩千里迢迢出来打工治病不容易，要帮到底。”最后，终于在一家简陋的旅店里找到，



她俩正愁回家没路费。

回去之后，马华告诉经理：“这两个女孩属于特殊情况，免费训练三个月，病不好继续，每月发给每人三百元补助费。”并嘱咐她俩：“每天认真做好健身训练就是工作。你们千里迢迢而来，父母在家期待你们健康返回这一天！”说得她俩跪地磕头……

四个半月后，她俩在马华的关心指导下，关节炎彻底好了，重新返回饭店打工……当她俩听到马华病逝的噩耗后，哭红双眼找到八宝山。

马华——她没有走！她的心中还装着许多，牵挂着许多，还在承诺未来……结婚十三年多，为了健身事业，她一直没要小孩；过三十岁再要；过三十五岁再生；到四十岁一定抱个娃娃……到那时，她真想歇歇，在家待好孩子，当好家庭主妇，在父母身边尽孝，做个好妻子，扶持他管好俱乐部，让大众健身事业普及发展下去。

草原荒芜时，马儿拼命营造绿色；草原枯萎时，马儿辛勤浇灌绿色；草原茂盛时，马儿却悄然消隐了……马儿唷……你慢些走喂慢些走喂……

(编辑：关之宜)