



在沧州半程马拉松赛场上,有这么一群人,他们不仅是马拉松参赛者,更是不可缺少的“急救者”。他们时刻关注身边每一位参赛者,随时准备救人——

## 马拉松赛道上的“医师跑者”

本报记者 吴艳 本报通讯员 赵晓堂 摄影报道

4月8日上午,沧州市第九届半程马拉松鸣枪开跑。1000多名长跑爱好者在红花柳绿的沧州大运河畔享受着奔跑的快乐。

在本届半程马拉松比赛中,有25名“医师跑者”随着参赛选手一起奔跑在跑道上,随时随地为参赛选手提供医疗救援。这些“医师跑者”绝大多数都来自于狮城医师跑团。

### 他为啥上了“收容车”

“在赛道上,时刻去听周围选手的呼吸声,关注他们的脸色、步伐等,帮助每个人安全完赛,是我们的使命。”昨天,在沧州第九届半马比赛中作为“医师跑者”的张敬超这样告诉记者。

39岁的张敬超是沧州中西医结合医院内镜科的一名医生,也是狮城医师跑团的团长。

“因为性格外向,爱操持事,大家选我当团长。其实,我跑步时间并不长。”两年前,在同事的带动下,张敬超才开始跑步。

在他跑了两个星期后,恰逢沧州举办第八届半程马拉松赛事。

“同事一忽悠,我就不知天高地厚报名去参赛了。结果,我跑到16公里时,实在坚持不住,就上了收容车。”提起两年前的糗事,张敬超笑得开怀:“我是那届唯一一个上收容车的选手。”

那次之后,张敬超觉得自尊心受了打击,他要改变自己,于是决定要坚持长跑。

2022年,狮城医师跑团由沧州中西医结合医院工会组织成立。渐渐地,其他医院爱好跑步的医务人员也不断加入。

张敬超的身体状态也越来越好。2022年,他报名参加了在张家口崇礼举办的超级越野赛30公里组别的比赛。也是在这次比赛前,他第一次知道了“医师跑者”这个特殊群体。

要成为一名合格的“医师跑者”,不仅要具备专业的医疗救助知识和技能,而且还要具备完成马拉松比赛的实力。

今年,他也如愿成为沧州马拉松比赛上的一名“医师跑者”。根据组委会的安排,他们25名“医师跑者”根据完赛证明成绩分布在不同配速的出发队伍里,为赛道上的选手保驾护航。令张敬超欣慰的是,参赛选手实力越来越强,他全程没有发现需要救助的人。

### 赛道上的救助

38岁的庞燕是沧州中西医结合医院肿瘤科的护士长,她就是带动张敬超开始跑步的同事。不仅是张敬超,狮城医师跑团里的很多跑友都是在她的带动下爱上的跑步。

自上学起,庞燕就喜欢运动,尤其是酷爱跑步。2016年,庞燕开始长跑。

最初,她自己跑,后来加入



赛后“医师跑者”合影

沧州市长跑协会,开始跟着队友一起跑。

“团队的作用很强大,它可以帮个体克服懒惰。”不论冬夏,早上5点多,庞燕就和队友们集合,开始每天的10公里跑。

大运河公园、百狮园、体育场……不同的跑步场地都流下了庞燕和队友们的汗水。

“跑步能让我精神放松,忘记生活中的不愉快。”每天的长跑结束,庞燕就像加满油的汽车一样,动力十足。

2017年,庞燕开始参加各地的马拉松比赛。

从参加第一场马拉松比赛,庞燕就开始担任“医师跑者”。

一次参赛时,庞燕发现,不少跑者特意调整步速跟着她,她下意识地询问是否身体不适、需要帮助。一名跑友微笑地说:“我第一次跑马拉松,跟着你们‘医师跑者’一起跑,有安全感。”

这句普通的话语触动了她,作为一名医务工作者,坚守自己的使命不仅是在工作中热心为患者服务,在赛道上也可以为广大跑者伸出援助之手。

相比跑出个人最佳成绩,庞燕更喜欢穿着赛道救援队服,带着使命和责任奔跑。“使命感、责任感、自豪感始终伴随着我,令我浑身充满了力量和激情。”

腿抽筋、中暑、外伤、运动损伤……庞燕救助了一位又一位参赛选手。

在赛道上开展救助工作,庞燕在辛苦中收获快乐,在助人时收获感动。当跑者对她说“感谢你”“‘医师跑者’真棒”“有你们真好”时,当跑者们又能够快乐地继续向前奔跑时,当一场又一场赛事平安圆满完成时,所有的付出和辛苦都是值得的,庞燕由衷地感到欣慰、自豪和幸福。

### 消防员变身“医师跑者”

“医师跑者”并非医生专属,只要拥有红十字会颁发的急救证书或美国心脏协会AHA颁发的急救证书,非医护人员也可以成为“医师跑者”。40岁的赵章



奔跑中随时随地准备救援

就是这样一位非医疗专业的“医师跑者”。

赵章是泊头市的一名消防员,喜欢跑步,7年前,他加入了泊头跑团。

10公里、20公里、30公里,赵章在奔跑中一次次突破自己的身体极限。5年前,他和跑友们一起报名参加了衡水马拉松比赛,并顺利完赛,取得了不错的成绩。

广州、西安、无锡、石家庄……自那之后,只要时间允许,赵章的身影就会出现在各地马拉松比赛上。至今,赵章已经参加过40多次马拉松赛事。

因为有红十字会颁发的急救证书,赵章每次参赛都会报名“医师跑者”。“‘医师跑者’也是由组委会认真选择的,不是报名的人都可以参加。”赵章有些遗

憾地说:“算上今年这次,我只担任过9次‘医师跑者’。”

作为“医师跑者”,2020年春天在无锡马拉松比赛中,赵章成功救助一名参赛人员。

跑至25公里处,赵章看到前方10多米处一位40岁左右的男性跑者脚步紊乱、脸色发青、浑身哆嗦。他急忙加快脚步赶上去,此时,男子已经倒在地上。

经过快速检查,赵章凭经验判定这位跑友可能是失温,他快速从急救包中取出毯子为其围上,并迅速联系了赛事组委会的急救人员。

等救援人员到达后,赵章继续前行。在赵章看来,“医师跑者”责任重大,这就意味着“医师跑者”不可能像普通跑友一样随心所欲地跑。

“我试过一场马拉松中停下来十多次,‘跑马’的人都知道匀速跑是最省力的,我们却不得不间歇跑。但为了跑友们的安全,这一切都是值得的。”赵章笑着说。

### 骑行的“跑者”

40岁的郝有志是沧州中西医结合医院骨伤康复科的一名医生,也是狮城医师跑团的一员。他跑步的经历开始于10年前。

那时,身高1.75米的郝有志体重达到95公斤。为了减肥,他开始运动起来。

最初,郝有志根本跑不动,只能快走。随着体重的减轻,他的脚步逐渐轻盈,开始慢跑。

两年前,郝有志第一次参加了半程马拉松比赛。比赛在石家庄举行,为了这次比赛,他整整锻炼了3个月。

当成功到达终点时,郝有志格外激动。

由于工作原因,这两年,郝有志只参加了7次比赛,每次都报名“医师跑者”。一边奔跑,一边救人,郝有志享受着双重的快乐。

当得知沧州第九届半程马拉松要开赛的消息,郝有志当即就报了名。得知这次比赛报名“医师跑者”的人数较多,郝有志就把机会让给了他人,自己又报名当了骑行保障医师。

整个赛程,他骑车背负急救物资巡回在赛道上。

在赛程19公里处,郝有志发现了一名50岁左右的男子状态不对。他急忙上前,此时,男子已经缓缓倒在了路边。

郝有志经过检查呼吸和心跳,初步判断这位跑友是过度疲劳造成的急性失液。

郝有志帮跑友摆好体位,从急救包中取出纱布,用纱布将其口中黏液取出,并用对讲机联系救援。

当急救车到达后,郝有志才放心地继续前行。

### 他们是奔跑的“120”

据沧州市长跑协会秘书长魏民介绍,每一次的马拉松赛事,医护都是不可或缺的一部分。场外医护属于官方重要救援力量,承担着整个马拉松急救救援工作,一般携带大量药品和各种专业器械,但流动性较差,点与点的衔接有空白,不一定能在第一时间到达需要救治者身边。

“医师跑者”属于协同和辅助救援力量,流动性好,在赛程中更能近距离地接触到跑者,并且可以靠医生的专业知识去主动排除隐患,根据跑者当前情况指导跑友降速,甚至停赛以防止意外发生。万一出现大的意外,“医师跑者”能很好辅助医疗救援队做好急救的“黄金四分钟”。因此,“医师跑者”也被称为马拉松赛事上奔跑的“120”。