

金红锵,奔跑在马拉松赛道上的“白衣天使”

本报记者 吴雨辰



对马拉松爱好者来说,速度和成绩是很多人的第一追求,但如今各地的马拉松赛场上,却出现了这样一群人,他们穿着象征医生的白衣跑者服,一边奔跑一边细心观察身边的选手,甚至还要告诫自己放慢一些脚步,一旦赛场上跑者出现意外,他们会第一时间赶到跑者身边,用专业的急救知识为其治疗。

现在,各大马拉松赛上都会出现这些奔跑的白衣天使,而他们有个共同的称呼——急救跑者。

这个周末即将举行的浙中生态廊道·2017全国首届新闻界马拉松邀请赛上,就专门组建了一个医生方阵,大部分由来自金华地区的医生跑者们组成,曾是永康市红十字会医院院长的金红锵就是其中的代表。虽然跑马时间并不长,但他已经多次在各个马拉松上担任过急救跑者,还组建了永康地区的医生跑团,在马拉松运动火遍全国的同时,金红锵也正在身体力行地带动着更多繁忙的医护人员们参与到跑马中来。

“我常常劝导我的医生跑友们,我们应该跑得慢一点,我们不用去追求速度,能够锻炼自己的身体,同时出现问题还得留点力气救人。”说起自己的跑马理念,金红锵与大多数追求速度的跑者迥然不同,与其强求成绩的突破,他更看重自己的医护本职。

这和金红锵接触马拉松的故事有关。

2年前,长时间在医院工作的金红锵并没有跑步的爱好,长期的加班和工作压力早就挤满他的业余时间,

腰身也如同中年男子的阅历一般愈发宽广。2016年,看着镜子中发福的自己,愈发觉得应该改变形象的他选择开始跑步减肥。从此,每天清晨起床锻炼就成了金红锵雷打不动的习惯。

几个月的晨跑后,圆润的肚子明显有了“缩水”的迹象,由此,金红锵的跑步距离也越来越长。在全国马拉松之风盛行下,他也动了开始挑战马拉松的心思。不过,他的第一次跑马有些特殊。

2016年12月的厦门(海沧)国际半程马拉松赛上,一名替跑者猝死引发了全民热议,看到新闻的金红锵尤为震惊,他第一次觉得,马拉松并不是一项风平浪静的运动。刚好第二天他的一个朋友也要参加一项半马赛事,担心发生意外的金红锵当起了陪跑员,一路“呵护”朋友跑下了第一次半马。

虽然有些气喘吁吁,但几个月坚持锻炼让他感觉不错,2个月之后,在海南三亚,他便报名参加了自己正式的“首马”。同时,开始深入了解马拉松赛事的金红锵也知晓了“急救跑者”这一特殊的职业。



他了解到,当下马拉松赛场上的急救跑者有两种人,其一,是专业的医生跑马;其二,则是马拉松爱好者学习了急救知识后,自发为其他跑者进行服务。通常来说,医生群体因为工作的繁重,平时有时间保持运动习惯的本就不多,还能练习跑马的更是凤毛麟角,而金红锵作为专业的医生,正是看到了医护人员中的这一现象,因此在自己跑马的同时,也和几个朋友一同组建了永康医生跑团,每天定时约跑、锻炼身体的同时,他们还积极参加各地的马拉松,充当急救跑者。

“我们有两个目标,第一,让更多人医务工作者爱上跑步,第二,希望更多跑者掌握急救知识。”此次全国首届新闻界马拉松,金红锵和金华地区的几十名医生都将组成特殊的急救跑团,为来自全国各地的新闻记者们提供赛道上的急救服务,他们也用自己行动践行,在工作内外,行治病救人之举。

扎根小学,十几年如一日默默耕耘 徐渊:为平湖足球培养点好苗子

本报记者 崔义刚

徐渊,嘉兴平湖叔同实验小学的一名体育老师。2004年从平湖师范毕业之后,他就来到了这里,在体育教学的岗位上干了一千就是13年。虽然平时的工作和很多小学体育老师一样,但钟爱足球的他还希望能为平湖的足球事业做些什么。

“我们80后这批人是受到老甲A的影响,开始喜欢足球。”徐渊说,小时候他在上海读书,当时有一个代课的体育老师也很喜欢足球:“体育课很简单,就是拿个球给我们踢,也是受他的影响吧。”从喜欢上足球那天起,徐渊就没有间断过对它的喜爱,直到他读了师范,到叔同实验小学教起了体育。“师范没有体育专业,但是理科生可以选择教体育,我就成了学校的体育老师。”

在这所全国青少年足球特色学校里,徐渊和他的同事们默默耕耘,让足球成为孩子们快乐的源泉。“每周三节体育课,其中一节是足球课,每个学期都有班级足球联赛,大课间时用20分钟的时间进行比赛。”徐渊说,以前上体育课,都是最后留10分钟给大家玩足球,现在单独上课,效果不一样了:“我们走得比较

超前,从2012年就这么做了,这种模式对校园足球氛围还是很有帮助的。”

除了全校的普及之外,徐渊还建立了选拔机制,设置三四年级校队、五六年级校队,把梯队建设工作做好,层层选拔队员。“从一二年级开始踢球,到五六年级水平就比较高了,去年我们有4名队员代表嘉兴市参加了省锦标赛。”说起自己的得意门生,徐渊的嘴角扬起了笑容。

除了教学实践之外,徐渊在科研上也很有建树。“听课的时候发现一些问题,我自己会去反思研究,看那些地方可以提高。”比如说有的孩子不喜欢足球,徐渊就会在课堂上多安排游戏,同时多鼓励孩子:“我觉得兴趣是表面的,最主要的是激发他内心学习足球的动力,有些孩子怎么也不喜欢踢球,但是你让他进一次球,他就会很开心,说以后我还要踢球。”

教了十几年足球,最能让徐渊开心的,就是看着孩子们走出去以后仍然在坚持踢足球。“最早的一届学生已经差不多大学毕业了,有些还会回来踢平湖的联赛,都跟我有联系。”



所谓能者多劳,徐渊不仅在学校里教足球,如今他还是平湖足球青训的负责人,教学之余,他还要给青训营的孩子们上课,除此之外,还有筹划、招生……事无巨细,每个周末空余时间的三分之二都花在足球场上。“有时候觉得挺累的,但是自己喜欢足球,既然在做这个事情就要

把它做好。”

立足校园,默默耕耘,也许中国足球缺的正是像徐渊这样的人。“我们做的是金字塔的塔基工作,把平湖市喜欢足球的孩子聚拢起来,培养更多的好苗子,为平湖青少年足球的发展打好基础。”徐渊说,这是他现在最大的目标。