

成员从24岁到69岁,比赛现场被人跟跑 这支医生跑团不仅跑步,还能救命

近日,衢州马拉松激情开跑,在现场57支跑团中,一支既能跑步还能救命的跑团存在感十足,他们是来自衢州市人民医院的医师跑团,他们由48名医护工作者组成,分别参加了迷你马和半马,其中年纪最小的24岁,最大的已经69岁。



▲跑团中来自康复科的医生正在为运动员做赛前准备

体检中心的医护人员最注重健康 近一半人参加马拉松

衢州市人民医院健康管理中心(体检中心)一共有24名医护人员,这次报名参加马拉松迷你跑的人数达到了11人,其中有两人的年龄超过了60岁——63岁的包英豪和69岁的余彩香。

包英豪平时喜欢唱歌、热爱运动,是个典型的运动健将。他还曾代表衢州参加省里的乒乓球比赛,拿到了三等奖,余彩香也有着常年的运动习惯。他们不仅经常参加运动,心态也很阳光。两人都喜欢

唱歌,喜欢集体生活,余彩香现在还受医院返聘在健康管理中心上班,为前来体检的客户服务。

“我们跑团里有一个27岁的姑娘,平时就喜欢练瑜伽,还有几个小伙子喜欢科学健身达人。”健康管理中心主任周勤燕说,健康包括饮食、运动、心理等,任何一方面都不可或缺,健康管理中心的医护人员健康理念都很强,只有自己健康了,才能更好地为客户服务。

与美景相伴与友人相约 在四明湖畔开启 冬季户外征程

近日,“舜宇杯”2017环四明湖长跑健行大会在余姚四明湖畔举行。

此次活动的起点和终点均设置在四明湖开元山庄的玉兔岛,途经四明湖池杉林、水库大坝、四明山山门和省委党校,全长21.09公里。活动分长跑组和徒步组,共吸引了1600余人报名参加。

活动当天阳光明媚,但接近零度的气温还是让不少选手冻得瑟瑟发抖。为了避免跑步时受伤,选手们在活动开始前就跟着现场音乐做起了热身运动。早上八点半,长跑组选手率先冲出起跑线,1000多名徒步组选手也紧随其后踏上了“征程”。

在参赛选手中,有不少“新余姚人”。今年26岁的谢波是一名厨师,已经在余姚工作四年了。他既是一位做菜好手,又是一名长跑高手。由于常常需要颠勺、运刀,而且在厨房一待就是一整天,拥有足够的体力对他来说显得尤为重要。所以只要有时间,他就会去全民健身中心跑步,也因此结识了一些“跑友”,经常和他们一起外出长跑,燕窝古道、梁辉水库沿线都留下了他的足迹。今年,谢波还报名参加了绍兴马拉松赛,俨然成为了一名“专业”选手。谢波说:“跑步让我在余姚认识了很多朋友,也让我拥有了一副好身体。”

与孤身前来“应战”的谢波不同,同样是“90后”的赵海军、曾慧毅和王晓锋三人则组成了“三剑客”,三人一路上说说笑笑,不时停下脚步拍拍照片,“享受美景”成了三人此行的最大目的。研究生毕业的赵海军是三人中的大哥,和曾慧毅、王晓锋一样都是今年刚刚入职舜宇集团的新员工。“我是河南人,曾慧毅是湖南人,王晓锋是陕西人,我们是一个部门的同事,来余姚工作还不到一年。听说四明湖很漂亮,所以这次徒步大会我们就主动报名了,主要就是来看看风景。”谈到在余姚的生活,赵海军说,“现在已经习惯了。余姚有山有水还有文化,是一个非常好的地方,我们都很喜欢。以后我们也会经常去余姚的其它地方走走看看。”

“这是我们第三次举行徒步大会了,前两次都是以单纯的徒步方式进行,今年新增了长跑内容。前期我们通过微信公众号等平台发布了活动的相关信息,报名人数非常多。这次报名参加长跑的有近600人,对于长跑选手我们是有一定要求的,一年内必须参加过半程马拉松或者有医院出具的可参加马拉松赛事的相关证明;参加徒步的有1000多人,选手只要身体健康,能从事户外运动就可以了。”梁弄镇政府相关工作人员如是说。

(通讯员 厉迪桑)

比赛现场成跟跑对象 只因有安全感

还记得去年兰溪乡村马拉松赛上的“最美选手”吗?他就是衢州市人民医院急诊科退休医生王建儿。第一次跑马的他,中途遇到有选手突发紧急情况,不省人事,他迅速采取了急救措施,救人以后还坚持跑完了全程。今年他也参加了马拉松半程比赛,不过王建儿此次比赛并未遇到突发情况,这也是让他庆幸的,“最好不要再碰到这些事了,希望每位参赛者都平安到达终点。”能与以前的同事在家门口参

加马拉松,王建儿很激动,“这次就是好好享受比赛,享受美丽风光。”

现场不少跑友都会跟着医师跑团跑,来自杭州的张女士说:“和医生一起跑步特有安全感,他们还会教我们如何科学地跑。”衢州市人民医院的医师跑团在现场也成了被包围的对象,许多跑友都会按照跑团的步调,一路有说有笑,“他们知道怎么跑最健康,和医生跑肯定错不了!”张女士开玩笑地说。

衢州市人民医院承担了本次大赛的部分医疗保障任务,专门成立了急救救治工作领导小组,以及由急诊科、重症监护室、心血管内科、心胸外科、消化内科、康复科、手术室等众多科室医护人员组成的院内医疗救治小组、现场赛道医疗保障小组,并在马拉松比赛现场设了3个医疗站点,50名医护人员随时待命,全方位保障马拉松跑友的生命健康。

(通讯员 曹敏)

跑过绿水青山 跑向金山银山 5000跑友用脚步体验安吉美景

本报讯 12月16日至17日,“2017诗画浙江景·活力马拉松”系列赛首枪在安吉灵峰旅游度假区打响。5000多名来自北京、上海、深圳、广州及浙江周边省份的中外选手分成竞赛组和体验组,从港中旅灵峰原著小镇出发,途经地中海度假酒店、绿城桃花源、灵峰山、木莲坞、横山坞村乡村旅游点、田园熊出没等景区,在运动的同时近距离感受了安吉的好山好水。

本次大赛的主题为“跑过绿水青山,跑向金山银山”,分成21.0975公里半程马拉松竞技组和5.2公里微型马拉松体验组。灵峰旅游度假区作为大赛主赛场,美丽的景色受到了参赛选手和市民游客的“点赞”。多名参赛选手表示比赛结束还会去安吉的美丽乡村走走看看。

现场一位来自安吉的小选手特别引人注目,他叫张梓轩,只有8岁。这次一家三口来参加体验组的比赛,虽然只有8岁,但正是在小梓轩的坚持下爸妈才肯出来参赛,“不知道孩子哪里知道的消息,吵着闹着要来,还和同伴的同学一起结伴,在



健身运动方面,我们大人还不如孩子。”张子轩的父亲开玩笑说,等比赛要好好犒劳下孩子。

来自北京的参赛者王儒恒则被眼前的美景所震撼,“从来都说江南美,但只有真正到了这里才能体会到。”王先生表示,在南方参加马拉松的体会与北方不同,他会用手机好好纪录这段旅程。

据悉,本次赛道设置几乎囊括了度假区所有的景点,选手们用实际体验感受到了度假区在绿道建设、公共旅游服务体系建设、核心大产业建设中的创建成果,以及安吉近年来深入推进农业、林业、文化、体育等产业与旅游的深入融合带来的“旅游+”魅力。

(通讯员 陈俊男)