

一位医生的铁三情怀 在奔跑中,践行医者仁心

本报记者 洪 漩

一打开杨起初的朋友圈,好多关于他参与各种马拉松、铁人三项以及日常运动轨迹的照片,乍一看,活脱脱一名运动健将,让人很难与邵逸夫医院副主任医师这个身份挂上钩。

初见杨起初,只觉得他谈吐斯文,书生气十足。单从外表看,很难与“铁三”这个挑战性十足的竞技项目有所联系。随着采访的深入,记者仿佛看到斯文表象下燃烧的运动激情。

跟风跑马一跑成瘾

年近半百的杨起初告诉记者,自己念书时就是运动达人,大学时更是常常代表系里参加各种运动会,身体素质向来“杠杠的”。工作多年来,也一直保持着运动健身的好习惯。不过跑马拉松到参与铁三,却是近一年才开始的。

“我第一场马拉松是去年4月在横店,报了个21公里的半程。”杨起初告诉记者,在马拉松大火的大环境下,他也忍不住“跟风跑跑看”。“横店马拉松上有好多穿着戏服的群众演员和明星,让我有一种穿越的感觉,觉得好玩。”

本来秉着“乐跑”而来的杨起初首次感受到了马拉松的趣味性,全程越跑越新鲜,也越跑越有劲,21公里瞬间不在话下。有了乐趣,恋上马拉松赛的他,一发不可收……

奔跑达人变身“打铁大神”

从单一的跑马拉松到挑战铁三,杨起初并没有花费太久时间。“事实上,我在跑马的时候,还完全不知道铁三是什么呢,后来稍微了解了一下,我觉得能玩这个的都是英雄。”他笑着告诉记者,最早是一起运动的伙伴觉得他游泳基础不错,有尝试铁三的潜力,便邀请他一起参与到铁三的群体中来。

众所周知,铁人三项运动是一项极富挑战性的极限体育项目,比赛由天然水域游泳、自行车、长跑三项组成,运动员需要按顺序一鼓作气完成比赛。对于杨起初来说,跑步和游泳都轻车熟路,至于剩下这一项,杨起初也是专门入手了一辆专业自行车进行训练。

新车一到,新鲜感十足的杨起初便随骑行车队去景区练习,一骑就是40公里。初次练习缺少经验的他可吃了不少苦头,“回家发现臀部和大腿的皮都磨破了,第二天车都不敢上。”不过此时,距离他报名参加的无锡太湖铁三赛已经只有一个月左右的时间,只有忍着。他坚持每天选择一个项目练习,周末有时选择两项进行练习,备战铁三毫不懈怠。

“比赛时候我告诉自己要合理分配体力,可不能一开始就将‘洪荒之力’都使出去。游泳、自行车两个项目我都顺利进行下来,跑步又是我的强项,最后一项我跑得还算轻松,反而觉得真正进入状态了……”杨起初开玩笑地说道。

担任医疗跑者尽心护航浙马

“我们医院的运动氛围向来不错,大家在工作之余总会去医院内的健身房锻炼,在那儿运动舒压的人常常爆满。”杨起初告诉记者,医院里不乏运动健将,每年大家都会组队参加医学院的运动会。

去年杨起初和同事队友再次征战运动会,最终取得了医学院总成绩第二的佳绩。赛后,由医院工会出面组织,去年9月,邵医跑团正式成立,杨起初作为医院里的“前辈”,被正式任命作为邵医跑团的团长。工作之余,常常会组织医院里的运动达人们例跑。

作为一个医务工作者,杨起初在马拉松过程中还是一名医疗跑者。他告诉记者,自己是浙马医疗跑者300多人大群中的一员,平时大家就常常交流医疗和跑步的信息。每次浙江省内跑马,大家都会担负起医疗救护的职责。由于组织有力、培训到位,浙马医疗跑者早已名声远扬,三亚马拉松组委会还特意点名浙马医疗跑者做临场救护。

“在跑马中,跑伴往往是最早发现事故的人,我们医疗跑者争取黄金三分钟,赶在专业救护人员赶到之前做好抢救工作,保障接下来的救护顺利进展。”杨起初十分庆幸,自己身边还没有遇到过需要紧急救护的跑友。同时,他提醒广大跑友,在参加马拉松之前,一定要做好严格的体检,这是对生命的负责。

沈珈慧:爱笑的单腿天使 用体育对抗“灾难” 在游泳和舞蹈中秀出自信

还记得绍兴柯灵小学那位因车祸而截肢的坚强女孩沈珈慧吗?最近,刚满10岁的她走进游泳馆,重新开始学习游泳,希望通过体育运动来实现自己丰富多彩的人生。

两年前的意外

沈珈慧是绍兴市越城区柯灵小学的学生,两年前一场车祸夺去了小珈慧的左腿,这让女孩的生活突遭大变。不过受伤后的女孩却表现得十分坚强,一直用微笑面对生活,很多时候都是她反过来安慰心存愧疚的父母。

小女孩身上有股不服输的劲,刚开始母亲总想背着她走路,可她执意要自己多走一会儿,还经常放开妈妈的手大步前行。“别人能做的,我也都能做!体育课我也能上。”小珈慧一脸认真,嘴上自信满满地说。

600多人的领舞者

小珈慧在学校是个品学兼优的孩子,她的兴趣爱好非常广泛,跳舞就是其中之一。车祸前她已通过舞蹈五级考试,还梦想着当一名舞蹈家,能够在众人面前翩翩起舞。这场飞来横祸或许毁了她的梦想,但女孩心中还有一

个想要登台表演的小心愿。

在了解到情况后,社会各界的好心人开始行动,“暗暗”筹划起新的爱心活动,向沈珈慧发出了一份特别的邀约——请小珈慧到舞台上作为领舞,带领大家完成一次舞蹈演出。收到这份邀请后,小珈慧兴奋异常。珈慧妈妈说,为了练好这支舞,她差不多练了一个月,每天还要求多练一个多小时。

小珈慧领舞的一曲《舞动中国》时长4分多钟,其实对她来说有点累。不过她全程热情洋溢,嘴里一边唱着歌曲一边欢快地舞动着。下台后,她的鼻子上已经渗出了汗珠,可当问她累不累时,她笑着回答:“感觉很棒,一点都不累。”

爱心教练助女孩圆梦

沈珈慧喜欢的运动除了舞蹈,还有一项是游泳。于是,绍兴的热心人士帮忙联系了绍兴市市体校校长叶家琦和教练单永刚。就在三四年,塔山中心小学学生蒋裕燕因车祸而截肢,在单永刚教练的指导下,目前她已进入了省专业队。“这样的孩子,我们也愿意帮一把,希望对她的成长有利。”叶校长和单教练都同意接收小慧

慧这名特殊的学员。

最近,沈珈慧在妈妈的带领下来到了市体育中心游泳馆,游泳馆方面也为女孩开设了“绿色通道”:今后她可以免费来这里学游泳。“学游泳是艰苦的事,但如果孩子喜欢,就会坚持下去,当然家长也要付出很多艰辛。”单永刚对慧慧妈妈说。

经过10分钟的热身运动后,小慧

慧正式下水,教练让她在浮板的帮助下练习“打腿”动作。已经两年没有下水的小慧慧,对水一点也不害怕,她两手抓住浮板,依靠一条腿的力量向前划水,一下子游出了10多米。“她的基础比蒋裕燕要好,水性也不错,希望她也能像蒋裕燕一样出色。”单永刚认为,小慧慧如果能够坚持两年的话,应该能取得不错的成绩。(通讯员 钱峰)

