

天台“网红医生”无偿捐献造血干细胞 一天一个“垂直马拉松”只为成功配对

蒋廷锋是天台县石梁镇卫生院华峰社区卫生服务站医生，2019年1月起，被抽调至天台县宣传部移风易俗整治办挂职。今年春节后，他成了台州首例造血干细胞捐献者。

直到现在，蒋廷锋还记得那个特殊的日子：2019年12月6日。当时，正在上班的他接到了天台县红十字会工作人员的电话，说他的造血干细胞初配成功。“我想都没想就回答‘没问题，随时都可以捐献’。”蒋廷锋说，当时很激动，作为一名医生，他深知陌生人之间配对成功的概率有多低。而他的家人获知这个消息后，吓了一跳。“2018年填申请书时，想着配型成功概率这么低，不想很快让家里人为自己担心，就

一直没和家里说。”蒋廷锋说。

经过再次体检和高分辨复核实验，1月2日蒋廷锋收到通知：检查结果一切符合捐献标准。他很是开心，当天就开始忌口、加强锻炼，希望用最好的状态为那位不相识的“有缘人”提供帮助。

每天清晨5点多，妻儿还在睡梦中，蒋廷锋就轻手轻脚地起来，出门跑步锻炼。“以前也参加一些体育锻炼，但因为工作关系都是断断续续的，正好趁这次机会把体育锻炼重新‘捡起来’。”于是，蒋廷锋开始了“突击”锻炼，并为自己制定了一套来源于生活的锻炼计划。“除了每天坚持晨跑，在工作之余我也不忘绷紧锻炼这根弦。以前上班上上

下下都有电梯，那段时间除了非常紧急的事情，我都会选择爬楼梯。”办公室在四楼，领导办公室在十二楼，因为业务往来还要在各个科室来回串，就这样，一天一个“垂直马拉松”，蒋廷锋的精神时刻保持饱满。

即便疫情暴发后，不得不宅在家里，他也丝毫没有放松对运动量的追求。“没事就在各个房间来回走动，一天下来也有一万多步呢。”如今，已经捐献成功的蒋廷锋依然在家休养，不过与之前相比，他明显感觉到宅在家里不动弹是一件多么难受的事。看来这次捐献经历让他帮助了一位有缘人，也帮助自己重拾了运动健身的好习惯。

(通讯员 施亚萍)

退休后玩起了抖音 三支创编舞获赞连连 台州体育人为抗疫“舞”动乾坤

本报记者 钟 樑

受新冠肺炎疫情影响，时下热门的短视频APP“抖音”已成为大家学习交流的新阵地。台州市广场舞(排舞)协会的郑婉萍最近就因为广场舞刷起了抖音。

“我都一把年纪的人了，抖音还真是头一次玩，线上教学也是头一回。”从2004年组织成立“哆来咪健身舞”队开始算起，16年来郑婉萍带领队伍在台州每个县市区都留下了教学和推广的脚步。

虽说是刚入门，但郑婉萍在抖音上的人气着实不低。原来，为了更好地宅家健身，省广场舞(排舞)协会在抖音上发起了“宅家也要舞”活动，并向全省征集广场舞作品。作为台州地区广场舞骨干，郑婉萍当仁不让，在家搞起了“创作”。“起先我创作了一段以《爱的奉献》为主题的视频舞蹈，就是为了献给那些不在战场却形同战场的医护人员们，用舞蹈的方式为他们加油鼓劲。”凭借着多年的积累，郑婉萍的广场舞视频很快就完成了创编工作。一经上传，就赢得了广场舞爱好者们连连点赞。

有了第一次成功的经验，郑婉萍又开始谋划下一支舞蹈，“有位老师把《爱让一切更美好》这首歌发给我，想让我创作一段舞蹈，我听完歌词后，脑海里首先想到的就是那些奋战在抗疫一线的社区工作人员。”

如今，疫情防控向好发展，宅家健身告一段落，但郑婉萍似乎已经接受了通过互联网等新兴传播手段教学的方式，继续自己的抖音创作之路。郑婉萍说，自己在疫情期间的三支创编舞《坚信就会赢》，就是表达对战胜疫情的坚定信心，“我想通过健身舞蹈表达作为一名基层体育人的心声。”



作为医生,为病人祛疾强身;作为志愿者,为赛事保驾护航 台州有一群赛场上的“定海神针”



从春夏到秋冬，从严寒到酷暑，台州骨伤医院运动医学志愿者服务队(以下简称“运动医学服务队”)整整走过了7个年头。2019年，运动医学服务队提供赛事保障28次，出动医务人员149人次。

“无论你在或不在，反正我们都在，尽心尽力保障每一名参赛选手的安全。”在参加温岭斗米尖越野赛事保障工作时，队长林伟伟写下了这样一段文字，“我们常说的几个字是‘一切安好’，每一次的集结，从出发到收队都希望能安全完赛。”

比赛难度越大担子越重

斗米尖越野赛是温岭长跑协会的一次大练兵，也是一年一次的收官之战。“2019年的赛事吸引了600多名选手参赛。因为不少

路线都是新开辟的，挑战难度更大。”林伟伟是台州骨伤医院运动医学科的一名医生，也是一名运动爱好者，连续参加过好几届斗米尖越野赛。

“挑战难度大，意味着我们肩上的担子越重。”林伟伟将这次赛事保障的通知发到群里，立即得到众多医务人员的响应。“那天，窗外只有1℃。”林伟伟说，不少队友上完夜班后脸上显露疲惫，他们需要在早上6点出发，7点到达目的地，然后救护车送各组队员到打卡点就位，开始这一天的保障工作。

“我在半山腰一个打卡点待命，那天风特别大，特别冷。”负责后勤管理的曹淑丹说，因为卡点多、任务重，前面一个打卡点结束，就要立即开车奔赴另一个打卡点。一路上都在开车，司机说脚都冻麻了，一行人休息了两天才缓过劲来。

“既然报名参加了，就要承担起相应的责任。”急诊室护士长蔡虹拖着扭伤脚，忍痛在山路上走了半个多小时，“不少参赛选手被树枝划伤了，还有人因剧烈运动导致脚抽筋，幸好都不太严重。”那一天，运动医学服务队收队返回时已经是傍晚6点30分了。第二天，他们又投入到紧张的工作中。

早出晚归却乐在其中

“根据比赛需要，我们要把物资准备齐全，不仅有冰袋、喷雾、筋膜枪，还要准备担架、便携式除颤仪等设备，以保证及时处理突发事件。”台州骨伤医院院长助理、运动医学科主任郭翱是运动医学服务

队的发起人。他表示，作为比赛现场的救援人员，队员们要时刻关注赛场上的每一个细节。

“碰到不愿意退赛的参赛选手，我们就默默陪着他，直到比赛最终结束。”曹淑丹坦言，救援工作不好做，早出晚归不说，还要忍受日晒雨淋，比平时上班还要辛苦。

服务队员们在忙碌的同时，还不忘给比赛选手加油鼓劲。“我们要做好后勤服务，让选手安心比赛，没有后顾之忧。”林伟伟说，队员们也渐渐地融入到比赛当中，跟选手们一起体验激情与荣誉。

赛事保障越来越多

2012年，台州骨伤医院运动医学科成立，2013年，运动医学志愿者服务队应运而生。2016年9月，台州骨伤医院成为台州市体育赛事医疗保障指定单位。2018年5月，成为温岭市体育赛事医疗保障指定单位。

随着运动赛事的不断增加，运动医学服务队的队伍在不断壮大，提供的赛事保障次数也越来越多。据统计，2017年，服务队提供赛事保障18次，出动医务人员89人次；2018年提供赛事保障20次，医务人员113人次，2019年提供赛事保障28次，医务人员149人次。

“除了为各类体育赛事提供赛事保障，我们也在推广运动医学理念和知识、促进医体结合等。”郭翱表示，为提高队员的救治能力，提高赛事的保障能力，服务队还定期进行技能培训。市长跑协会会长“远方”说：“有运动医学服务队在，很踏实。”

(通讯员 朱丹君)