

传递温暖 齐心抗疫 在奔跑路上前行 杭州“福宝跑团”在行动

本报记者 陈素琴 文/摄 部分图片由院方提供



上周末,杭城终于迎来升温,西湖边路跑的人群大幅增长,跑友们纷纷开启春日训练。“福宝跑团”就是浩浩大军中的一队,跑团中有成员在去年就幸运地获得了“杭马”资格初体验,对延期的“杭马”仍然保持着期待。

说起“福宝跑团”,是由浙江大学医学院附属妇产科医院的医生、护士、行政人员等组成的。真正“成团”是去年9月,最初只是4个爱跑步的人自发组成的小团体。今年2月,跑团人数已经达到了45人。

领队汤栋旨介绍,院内喜欢跑步的人不少,但在交流中发现很多人虽说喜欢却难以坚持。成立跑团的初衷,是希望大家相互督促,一起养成运动的好习惯。跑团很“严格”,并不是所有人“想跑”就能加入,需要持之以恒的参与;跑团也很“宽容”,多次强调不盲目追求配速或距离,一切以健康为前提。

“2020年初,我体检发现很多指标都处于亚健康状态,体重也到了196斤,因此下定决心要重拾运动,甩掉亚健康。刚好碰上医院举行减重活动,不谋而合,随即约上小伙伴按下了江边跑步‘开机键’”。成员黄天裕说,每周跑4—5次,循序渐进一段时间后,突然有一天,他发现自己也许可以挑战一下马拉松,于是选定当年11月的曹娥江半程马拉松,把马拉松奖牌当成对那段时间自己努力的一个肯定和激励。

和黄天裕一样坚持的还有汤栋旨,两人体重在短短半年内各下降50斤。在汤栋旨的影响下,他的孩子也加入了跑步的队列,“平时学业比较紧张,运动可以释放压力,既能锻炼身体又能愉悦心情,同时也为中考体育做好准备。”另一位跑团“元老”吴士坤也表示,坚持跑步以来,不仅减轻了体重,整个人的状态也更有活力了。

工作岗位中,他们是白衣天使;跑道上,他们是运动健将;抗击疫情,他们更是“抗疫战士”。跑团中的抗疫人员马梦婷和王莹回忆,印象最深的是支援北仑的第一天。应省卫健委的号召,医院1月2日凌晨一点召集了一百多位医护,凌晨四点半在医院集合。“其实前一天我到晚上十点才下班,当时有些疲惫,回到家就接到通知说第二天可能会出发北仑。作为医院核酸采样梯队的一份子,疫情就是命令,需要我们的时候,我肯定义不容辞地前往一线。”

王莹坦言,当时也有些紧张,但有之前支援上虞的经验,心态很快就放平稳了。此外,医院作为省级三甲医院,时刻准备着奔赴疫情一线,物资早已备齐。凌晨五点,一百多位核酸采样队员集结完毕出发北仑,使得核酸采样工作可以快速开展。“医院领导陪伴我们在每一个核酸采样点,每个队员熟练、耐心,核酸采样井然有序,也完美体现了我院精神面貌。”这段记忆,相信不论是工作人员亦是当地居民都很有感触。

“招之即来,来之即战,战之必胜”是跑团中每个成员的写照。跑龄近10年的姚雪英说,科学锻炼、快乐健身更有益于健康,坚持科学规律的跑步,令她不仅仅是“女性健康行动”的传播者,更是践行者。2022年,作为疫情防控中的跑团战士,“福宝跑团”的成员们会一如既往享受跑步带来的快乐,用充沛的精力,饱满的热情,更好地为人民群众的健康服务。



“福宝跑团”成员合影



开跑前热身



“福宝跑团”成员黄天裕的奖牌



“福宝跑团”立春后第一次夜跑



浙江大学医学院附属妇产科医院集结完毕



“福宝跑团”成员环西湖夜跑