

“体育的力量,不止于突破自我、驰骋赛场,更藏于危难时刻的挺身而出、温柔守护。当运动的激情与生命的重量相遇,体育人总能用强健的体魄与专业的素养,在危急时刻用热血与担当传递着超越竞技的温暖力量。”

果敢、专业! 体育人紧急关头挺身而出

本报记者 洪 漩 高玲玲

深夜塘河,这块桨板成了“救命板”



近日,杭州五里塘河三墩段水域上演惊险又暖心的一幕。夜幕笼罩、河面漆黑,水尚皮划艇俱乐部桨板教练钟琼带队开展桨板夜划活动。途中,突遇一名女子意外落水。危急时刻,他凭借专业的救援技能果断下水施救,化解了一场水上险情。

7月8日晚8时许,钟琼作为随队护航人员守在队伍末尾,全程紧盯团队安全。夜色中,一阵急促的呼救声突然传来,打破河面宁静。

“起初我以为是队员落水,大家都穿了救生衣,本不算慌张。”目击者之一、此次活动领队郭歌回忆,当时她和同伴立刻循声折返搜寻。

反应迅速的钟琼果断调转桨板往声源处靠近。“发现声音来自岸边,好像是个年轻女性。”

他发现岸边一名女子焦急呼救、指着水面,水面上另有一名未穿戴任何救生装备、情绪失控的落水女子。

凭借丰富的救援经验,钟琼判断常规拖拽施救存在风险,当即果断翻身下水,运用专业桨板救援技巧,稳稳将落水女子托举至板面,牢牢控板防止其再次落水。随后,郭歌等人赶来协助,众人合力将女子平安送至岸边。

“整个过程也就两三分钟,钟琼全程非常专业。”郭歌描述,事发时河面漆黑一片,仅靠桨板队员的头灯照

明,若不是他们恰好途经此地,落水女子大概率难以被及时救助。确认落水女子情绪逐渐平复、身体无大碍后,钟琼与同伴悄然归队,继续完成后续夜划行程。

徒手救人的钟琼,并非一时冲动。多年的运动积淀、系统的水上救援培训,让他拥有直面险情的底气。

钟琼早年练过田径,主攻110米栏和400米跑,运动底子扎实。工作后,他先后爱上骑行和游泳。五年前,为陪伴上初中的儿子,他初次接触桨板运动,从此彻底爱上这项兼具休闲与锻炼价值的水上项目。“发现它比游泳和骑行更有趣。”钟琼说,学习一年后,自己顺势考出了教练员证,常年带队体验桨板、皮划艇活动。

近几年,钟琼不仅参加了杭州皮划艇大众公开赛、八百里瓯江(丽水)山水诗路桨板赛等赛事,还积极投身公益救援。去年,他还以桨板救援志愿者身份,参与横渡钱塘江活动。“看到有横渡爱好者偏离方向,我负责把他们拽回来。”钟琼说。

就在前不久,钟琼还主动报名成为蓝天救援队志愿者,计划考取专业救护证,未来争取成为正式救援队员,常态化参与各类应急救援任务。

“看见有人遇险,不可能装作看不见。”谈及救人,钟琼语气平淡,只称这是举手之劳。

2018年,钟琼与同伴在高速公路途经车祸现场,与另一位热心的大货车司机一起,帮助侧翻货车里被困的驾驶员与乘客顺利脱险。钟琼说:“只要有能力,就应该尽全力去帮助别人。”

结合本次险情,钟琼与郭歌也发出安全提醒。事发河段夜间无照明、岸边绿植茂密,水上风险极高。二人表示,救援只是最后的兜底手段,规避风险、杜绝危险行为才是安全的核心。

钟琼强调,无论是否会游泳,都切勿贸然下水。施救的首要前提是保障自身安全,切忌盲目冲动施救。见义勇为值得弘扬,但更要讲究科学方法,依托专业知识、装备和冷静判断,做到见义“智”为。

奔跑逐光,从胖子到“急救兔”的赛道人生

清晨4点50分,天还未亮透,52岁的应晓文准时出现在金华湖海塘公园的跑道上。晨跑10公里,历时一小时,这份自律他已坚持整整19年。

常年奔跑途中,应晓文目睹诸多跑者突发抽筋、中暑、失温等意外,赛场急救场景更让他深受触动,由此萌生了守护跑者安全的想法。2025年,在金华市红十字会的支持下,应晓文牵头成立了“金华市红十字急救兔”志愿服务队。

如今,这支队伍已有100名急救跑者,成员来自各行各业,分别持有AHA急救证、急救师资证、红十字急救证、执业医师证和执业护士证等各类专业证书。他们携带急救物资,穿梭在金东马拉松、兰溪马拉松、武义越野赛等赛事现场。“眼睛时刻关注着身边每个跑者,当有人突发状况,我们第一时间冲上前。”应晓文说。

而“急救兔”的职责,不限于赛场。今年5月,应晓文如常在湖海塘公园晨跑时,突然看到前方有人倒地。他冲上前俯身探查——倒地者已无呼吸、无意识。他让路人拨打急救电话后,随即双膝跪地,开始心肺复苏。几分钟后,倒地者慢慢恢复了意识。应晓文守在身旁持续观察,直到救护车赶到,与医护人员交接完毕后,才放心离开。而就在去年8月,同样在湖海塘公园,他晨跑结束后与热心群众合力救起一名落水女子,并用专业知识进行了紧急处置。

不止于紧急施救,普及急救技能、传递自救互救理念,是应晓文长久以来的坚守。“我们希望让更多人掌握自救互救的本领,让急救不再只是专业人员的事。”自2022年7月成为一名红十字应急救护师后,应晓文经常带领队员深入公园、火车站、社区,手把手教大家心肺复苏、AED使用、气道异物梗阻处置等实用技能。

“我从小就是别人口中‘喝水都胖’的孩子。”应晓文这样形容自己的少年时代。成年后,他的体重飙升到200多斤,身体亮起了一串红灯:严重的脂肪肝、高血压、高血脂。

改变发生在2008年北京奥运会期间。电视上运动员的矫健身姿让应晓文深受触动,决心改变自己,自此踏上艰难的跑步减脂之路。最初的日子至今让他难忘:双腿像灌了铅,根本挪不动,嗓

子像被火烧,汗水像下雨一样滴在地上。“那么大的体重,哪里跑得动。只能咬着牙在痛苦中前行。”

日复一日的坚持终获蜕变,2012年,应晓文完成了人生第一个半马;2014年,他站上了北京、上海、杭州、厦门等多地马拉松的赛道。一张张完赛证书,见证了一个胖子的蜕变。

更让应晓文欣喜的是,跑步19年后,他的体重从200多斤降到了140斤,脂肪肝、高血压、高血脂全都消失了。跑步于他不仅重塑了体态,更磨砺出积极阳光的心态。

从饱受肥胖困扰的“大胖墩”,到征服马拉松的资深跑者,再到守护他人生命的“急救兔”,应晓文这一路用脚步丈量成长,用行动诠释热爱。“跑步不仅能改变体型,更能重塑人生。而比冲过终点、刷新个人最好成绩,更重要的,是安全回家。跑者的安全,永远是我最大的心愿。”这是他坚守赛道、普及急救的初心。



李广宇/制图