

金华“急救兔”傅筱珍带着医药包参赛 跑马拉松,不是为了快

本报记者 侯明明 共享联盟·金华 金璐

清晨,金华市区的沿江绿道上,闪过一个朝气蓬勃的身影。红白相间的鸭舌帽、玫红色速干衣、蓝色跑鞋,特别醒目。

跑完12公里,满头大汗的她,咧开嘴大笑。她是傅筱珍,今年56岁,是金华一家医药公司的退休职工。她有个在本地跑步圈人尽皆知的网名,叫“兔姐”。“真是神清气爽!”享受跑步,是她最痴迷的事。

可是,你相信吗?她从50岁才开始接触长跑。从一开始跑500米都吃不消,到能跑半程马拉松、全程马拉松,她用坚持,实现了一步步蜕变。如今,她又多了一个令自己自豪的身份:急救跑者。

“如果退休前,我知道自己能跑马拉松,还能当急救跑者,我一定不敢相信。”傅筱珍说。

压住自己的求胜欲

马拉松该怎么跑?不同的人有不同的跑法。不过大家的目标是一致的:为了更好的成绩。然而在比赛中,如果有人跑得不紧不慢,身上还背着个急救包,看到有选手停下来就上前搭话,多少会让人觉得纳闷。

他们是急救跑者,按照规定的配速参赛,担负着“巡航赛道”的重任,在业内有个很可爱的名字,叫“急救兔”。傅筱珍拿出印着“急救跑者”的号码布,“比赛时,我的背上就贴着它。”她说,“急救兔”跟单纯的选手不同,跑步时不但不能追求速度,而且还要压住自己的求胜欲,以免“超速”。因为除了跑步,“急救兔”更主要的任务是救助一些突发状况的伤员。

想成为“急救兔”,门槛可不低:要么是专业的医护人员,要么是持有红十字救护员证书的,还必须有3年以上的全程或半程马拉松训练运动和参赛经验。

谈及与“急救兔”结缘的经历,高高瘦瘦的傅筱珍扑哧一笑:“真的是歪打正着!”

今年,全国多地线下马拉松重启。傅筱珍也摩拳擦掌,准备参加3月的绍兴上虞马拉松赛。没想到因报名人数太多,她没成功。怎么办?她发现大赛在招“急救兔”,于是抱着试试看的心态,把自己的红十字救护员证书和以前当马拉松赛志愿者的凭证上传,竟然很快通过了。

跑马4年多,当赛事志愿者也有七八年,但当“急救兔”还是头一回。上午8时开始的比赛,她6时就到现场了,看着现场人一点点多起来,既兴奋又紧张。她需要在2小时到2小时15分钟内跑完,不能快于2小时,也不能慢于2小时15分钟。更考验人的是,跑步时,她需要随时观察前方和左右选手的状态。

跑到半程时,前方一位20来岁的女选手在走路,她马上跑到对方身边,拍拍对方的肩膀说:“跑不动就放慢速度,但不要走路,要不然会越来越跟不上的,来,跟着我。”傅筱珍陪跑了五六分钟后,姑娘缓过来了,对着她比了个爱心的手势,继续向前跑。

一转身,有个小伙子摔倒了,只见他用手去撑了下后,手掌有些擦伤。傅筱珍飞快跑到他身旁,拿出碘伏,为他消毒伤口。路过补给点,看到一次性水杯扔了一地,她又过去提醒选手们别踩到……

当看到自己帮过的选手成功完赛,傅筱珍打心底里高兴。“既能参加马拉松比赛,还能在关键时刻用专业知识帮助别人,这感觉比过去单纯去比赛要棒多了!”傅筱珍说。

在她看来,马拉松是一项对身体负荷非常大的运动,由于各种原因导致选手突然倒地不起的情况不少。而黄金救援时间只有4分钟,“急救兔”的责任就是及时发现并迅速救援。庆幸的是,这次当“急救兔”的经历有惊无险。

退休后才“入坑”长跑

晨跑,是傅筱珍每天的“规定动作”。



傅筱珍在比赛中。(本版图片均由受访者提供)

“跑步很治愈,沿途不但有美景,还能交到不少朋友。”谈及为何喜欢跑步,傅筱珍一边打开手机向记者展示

这些年的战绩,一边打开了话匣子:“不怕你笑,其实我最开始跑500米都吃不消。”

湖州外科医生彭福生上得了手术台玩得转乐队 阿福医生的两把“手术刀”

本报记者 徐坊 通讯员 戈杰

最近,刚下手术台的湖州市中心医院泌尿外科副主任医师彭福生,来不及休息,就匆匆赶往位于医院7号楼的职工之家。

这里是“手术刀乐队”每周一次的固定排练地。这次的排练又迎来了新成员——同样爱好音乐的李叶芳医生。《最初的梦想》《奔跑》《我的未来不是梦》,这组歌曲串烧,是他们为即将到来的医师节庆祝活动准备的节目。

医生都很忙,这么多人凑在一起不容易。但能在医师节,通过音乐向广大医务工作者传递正能量,大家都很珍惜排练机会。两个多小时的排练时间,每个人都认真。

彭福生,很多人喜欢叫他“阿福”。他手握两把手术刀,一把在无影灯下争分夺秒与疾病搏斗,另一把则专治各种不开心。他不仅自己作词作曲,还是乐队的贝斯手,兼和声,有时还客串主唱,在“吹拉弹唱”中让人更加坚定对生命的热爱和对生活的渴望。

有温度的手术刀

2007年,浙江大学硕士研究生毕业后,彭福生如愿成为了湖州市中心医院泌尿外科的一名医生。

彭福生说,当医生,源自内心的热爱。

他出生在广东揭阳一个医学世家,爷爷是皮肤科医生,奶奶是妇产科医生,父亲是中药药剂师。耳濡目染,彭福生从小就对医学甚有兴趣,且对外科情有独钟。

周四是彭福生的专家门诊时间。这些年里,彭福生的病人很多很多。为什么大家都爱找他?

“彭医生啊,不仅医术好,人更好。”吴大伯去年因为前列腺肿瘤,在亲戚的介绍下找到彭福生做了手术。“他很耐心,从专业的角度给了我一个治疗方案,优点、缺点都讲得特别清楚。说实话,我还去其他地方做比较了呢,最后还是决定回来找他看。”吴大伯说。

“都挺好的,没问题,回去吧。”看完吴大伯的复查报告,彭福生笑着说道。泌尿外科是外科中细化出的一个重要的专业科室,医生每天要解决的是肾



彭福生手术中。

脏、输尿管、膀胱、尿道这一条路的通畅问题。彭福生擅长泌尿腔镜技术和泌尿系肿瘤管理,每年三四类手术多达200余台。

“医生不可能看着书就会看病的,都是在实践中成长的。”彭福生说,在和病人交流的过程中,要多为病人想一点,怎么用药、选择怎样的手术方式,都要充分沟通、交流,从专业的角度给病人一个最合适的方案。

在他的病人中,还有一部分是小孩子。“对付”小病人,已是两个孩子父亲的彭福生很有一套。

“要让孩子听话,首先要和他们建立和谐的关系,比如聊聊他们感兴趣的话题,或者学校里的事情,分散他们的注意力。我也会用最通俗的语言告诉他们整个手术的流程,人对未知都充满了恐惧,何况是小孩子害怕。有时候还会跟我交谈,问进展到哪一步了呢。”彭福

生说。

有情怀的“手术刀”

还有很多人认识彭福生,则是因为“手术刀乐队”。

“手术刀乐队”成立于2012年,最初成员有湖州市中心医院放射科的金高正、感染科的童涌、泌尿外科的彭福生和全科医学科的徐寅。后来,湖州市第一人民医院儿科的叶洪舟、湖州市中心医院呼吸与危重症医学科的冷哲枫、吴兴区绿溪镇卫生院内科的沈恽涵等人先后加入,组成了现在的13人乐队。

十多年来,乐队参加过很多公益演出,也举办过专场演唱会。最让人记忆深刻的是由他们创作、演绎的20多首原创歌曲。



彭福生在排练。

成故事,写进歌词。

“都是有感而发,部分和我们医生有关。我希望通过我们的音乐,让更多的人听到医者的心声。”彭福生说,在乐队成立三年左右,他创作了第一首原创歌曲《梦想起航》,一登台就广受好评。“创作这首歌,就是要向所有医护人员传达一种精神,热爱工作的同时勇于追逐自己的梦想。”

“在疫情面前,医务人员积极递交请愿书,挺身而出奋战一线,我创作这首歌为大家加油打气。”提到《拥有爱》的创作初衷,彭福生这样说,每一字每一句都是源于生活,希望能给身边的人带去力量。

医务人员都很忙,经常白天黑夜连轴转,每次把十几个人凑起来排练,很不容易。为了保证每周一次的频率,他们做了一个调查表,发在微信群里,凑大部分人不加班的时间。“一开始没有排练场地,市卫健委和我们中心医院工会特

别支持我们,全力为我们安排活动场地,还添置了不少专业设备。”彭福生说,自己是幸运的,能和一群热爱音乐的朋友一起,做着自己喜欢的事情,这让他非常快乐。因此,他很珍惜这份幸运。

在乐队里,他除了创作,还是贝斯手,兼和声,有时还客串主唱。其实,在进入乐队前,他从来没有弹过贝斯。面对完全陌生的乐器,他努力自学,有时也与乐队里其他乐手一起探讨。

这支志同道合的人就这样一起走过了11年。有时排练着排练着,他们还会互相探讨临床上碰到的问题。

眼下,他们正在筹备“手术刀乐队”成立十周年音乐会。“音乐是我们共同的爱好,音乐让我们走到了一起。”彭福生说,因为疫情,音乐会从去年推迟到了今年,主要是希望我们能致敬过去,迎接未来。“我们希望我们一直坚持下去,用艺术诠释职业,用音乐

傅筱珍说,年轻时她几乎是运动“绝缘体”。到40多岁,为了增强体质,她才下决心多锻炼。要么试试走路吧,于是她每天走上下班,天晴走,刮风下雨也坚持。一路上,碰到美景,她就停下来拍照。就这样,她爱上了走路,还走得越来越轻松。

2017年9月,50岁的傅筱珍退休。突然闲下来,让她很不适应。“来,跟我一起跑步吧!”傅筱珍的丈夫是个跑步爱好者。“都这个年纪了,就不为难自己了吧。”傅筱珍直摇头。不料,第二天一早,丈夫就拉着她起床,“我慢慢跑,你在边上快走陪我,好不好?”

傅筱珍哭笑不得,就这样,她一步步掉进丈夫挖的“坑”里。“从这里,跑到前面那个栏杆,试试如何?”见傅筱珍已走路热身开了,丈夫露出了鬼鬼的笑容。

果不其然,才跑了一半的距离,傅筱珍就气喘吁吁,左手捂着有些胀痛的肚子。这时,丈夫折返,跑回到她面前,耐心地指导她放慢速度,但不要停下来,并且做着示范,如何有节奏的吸气、呼气。过了一会,果然感觉好一些了。“加油!继续跑起来。”

跑到终点那一刻,傅筱珍累得直接瘫在栏杆上。丈夫向她竖起大拇指,并给了她一个大大的拥抱。

傅筱珍在丈夫的帮助下,一天天强起来,从跑500米,到跑5公里、10公里。后来,她还加入了当地的跑团组织,跑友们经常约着去越野跑。现在,她跑步的速度和持久度,甚至超过长跑多年的丈夫。2017年她共跑了500公里,2022年她跑了3556公里。

时刻准备救人

其实,傅筱珍最初和马拉松结缘,不是去跑步,而是去当赛事志愿者。

几年前,有几位跑友要去参加义乌马拉松比赛,需要有人做后勤服务。大家不约而同想到了她。傅筱珍早在

2015年就加入了金华市红十字志愿服务队伍,不仅掌握急救技能,还经常参与一些志愿者服务。

傅筱珍二话没说就答应了。她想着,自己这水平,反正不能跑马,何不去做志愿者,还能长长见识。报名人员资料统计,路线踩点、布点,准备参赛包等,傅筱珍都能安排妥当。那几年,马拉松赛事多,她次次都当赛事志愿者,经验越来越丰富,逐渐在圈子里出了名。金华本地只要办马拉松比赛,主办方基本上都会托人找到她,请她帮助协调志愿者工作,她对这项工作也越来越得心应手。

看着平时一起跑步的朋友一个个从身前跑过,傅筱珍也跃跃欲试。她至今清楚地记得,人生第一次马拉松比赛的日期:2018年11月11日。在当天的衢州开化半程马拉松中,“跑了1小时53分钟,第28名!”傅筱珍直呼太意外了,比之前练习时的成绩都要好。这距离她接触长跑,还不到10个月。她还获得了80元奖金,钱虽不多,但那份荣誉感让她特别自豪。

她越发自信了。接下来,只要有机会,她就跑去跑马。最让她有成就感的,是在本地参赛时,路上遇到的志愿者大都认识她,都会喊一声“加油”。

2022年底,她参加杭州马拉松,这是她第一个全马比赛。3小时42分钟完赛,在9759名参赛者中,排名3000多名。在50~59岁年龄组别364人中,排名第59。“超级满意!除了成绩,我更享受的是跑步带来的快乐。”傅筱珍笑得越发爽朗。

她家书房的墙上,挂满了马拉松、毅行、越野等比赛的奖牌。摸着上虞马拉松赛的完赛奖牌,傅筱珍说:“以后参加马拉松的首选就是当‘急救兔’!”

傅筱珍坦言,成为“急救兔”,既是荣耀,也是沉甸甸的责任,希望自己参加的比赛能够风平浪静,什么意外都没有,不过她也时刻做好准备,在意外发生的时候冲上前救人。

温暖心灵。”

拥有爱,花会开

今年春节,彭福生作为全国各行各业百姓歌手代表,参与了央视春晚合唱节目《早安,阳光》的演出。

回医院上班后,彭福生经常会收到身边同事和患者的关心。“彭医生,我在春晚看到了你!”“阿福,你现在是‘大明星’了!”……面对大家的各种问题,彭福生笑着一一回应:“能上央视春晚,不是我自己有多厉害,而是因为我身上这件白大褂,以及我们‘手术刀乐队’这10年来的坚持。”

彭福生说,因为当时只有一个名额,大家在考虑演出需要、工作实际、家庭情况等综合因素后,选择他成为那个幸运儿。“我代表的是‘手术刀乐队’,是湖州卫健人,这是一份属于大家的荣誉。”

看着他们一路成长的原湖州市中心医院工会主席潘小丽特别感慨:“医务人员真的特别辛苦,压力也很大。这群年轻人有这个爱好,既可以放松心情,也能减轻压力,更重要的是,很好地展现了医务人员朝气蓬勃、锐意进取的精神风貌,带动更多的人成为积极向上的医务工作者。”

早在去年10月,“手术刀乐队”就曾现身央视综艺频道《黄金100秒》舞台。乐队成员精彩的表演,获得了现场观众普遍认同、喝彩,最终挑战成功,摘得“黄金100秒”奖杯。

对于这两次经历,彭福生特别感慨:“阳光总在风雨后,这几年大家都特别不容易,这是社会各界向医护人员表达敬意的一个缩影。”

彭福生说,学医是始终未变的初心,音乐也是坚持不变的梦想。一路走来,他慢慢发现,手握一把温暖的手术刀,用尽浑身解数解除他人痛苦的那一刻,是他最欣慰的时候。用音乐疗愈人心、温暖人心也让他成就感满满。

正如他在《拥有爱》这首歌中写道:“拥有爱,心打开,用力去喝彩,用心去灌溉,花会开。”这是他最喜欢的一段歌词。

