

# 他们努力奔跑,并非为了刷新个人最好成绩

## 马拉松赛道上的医师跑者

马拉松又迎来黄金赛季,一群“特殊”的跑者正在紧张备赛。他们努力奔跑,并非为了刷新个人最好成绩,而是为身边的跑友保驾护航。他们是北京医师跑团,被誉为马拉松赛道上的“急救流动站”。

### 新闻内存

#### 北京医师跑团

马拉松作为一项极限运动,对参赛者的身体素质有着极大的考验。尽管每场马拉松比赛都有医护人员在现场待命,但他们无法时刻跟随参赛者。为了让参赛者能得到最迅速的医疗保障,既是参赛选手也是急救医生的“医师跑者”诞生。赛场

上,这些人根据个人配速不同分布在各个赛段,如果发现状态异常的参赛者,他们会随时停下脚步,开展专业救治。

北京医师跑团成立于2015年11月,由该市各家医院的1332名医护人员组成。

### 保驾护航

#### 救治跑友8000余人次

孟超是北京大学口腔医院的一名医生,去年加入北京医师跑团,目前已在马拉松比赛中担任过十余次医师跑者。在今年5月举行的兰州马拉松比赛中,孟超就救治了一名双腿抽搐的参赛者。

“当时已经到达终点,我面前的跑友突然倒下了。”孟超回忆,她第

一时间跑到这名参赛者身边,只见这名参赛者双腿猛烈抽搐,已无法站立——这是长时间、高强度运动导致腿部肌肉疲劳、大量出汗后的典型症状。同时赶来的还有医师跑团副团长、密云区妇幼保健院医生张鹏。

刻不容缓,孟超和张鹏随即将那名参赛者平放在路边,为其进行腿部

肌肉拉伸和放松按摩,并给他补充电解质水,10分钟左右,这名参赛者状态好转。

在马拉松赛道开展急救的不只是孟超、张鹏……截至目前,北京医师跑团共参与180多场马拉松赛事,出动医师跑者18000余人次,参与救治跑友超过8000人次。

### 精神支柱

#### “跑友跟着我跑完了全程”

北京医师跑团不仅能给马拉松参赛者带来安全保障,更是他们的精神支柱。对此,跑团成员、北京市上地医院医生李金艳深有感触,她说:“跑出好成绩对于我来说不是最重要的,最重要的是能为跑友带来安全感。”

今年9月,李金艳参加了衡水马拉松赛事,当时她的身体状态不佳,比赛后半程基本是走走停停。想到自己是医师跑者,李金艳没有放弃比赛,而是选择咬牙坚持。

距离终点还剩不到10公里时,李金艳非常疲惫,只能慢慢行走。突然,一名年轻参赛者从后面跑了上来,拍了拍李金艳的肩膀,鼓励她完赛。“加油!我们一起冲向终点!”这名小伙子告诉李金艳,她身上“医师跑者”的字样,让自己更安心,觉得跟着李金艳肯定能够完赛。于是,他们互相加油打气,一起继续前行,最终完成了比赛。

跑团成员、北京中医医院医生姜希也有这样的经历。他回忆,有一次

比赛结束后,一名参赛者特意找他表达谢意。原来,这名参赛者在35公里后就已经筋疲力尽了,但看见姜希时就觉得心里有底了,“他后来一路跟着我跑完了全程。”说起这些,姜希感到无比的满足和自豪,他认为这是对医师跑者群体最好的肯定与认可。

“即使我们没提供什么帮助,但只要跑友看见我们,就会有一种安全感,这也是对北京医师跑团宗旨——‘医者仁心不忘千里’的最好诠释。”姜希说。

### 传递理念

#### 让公众更加科学地跑步

比赛之外,北京医师跑团还向公众传递健康跑步理念。

今年8月19日“中国医师节”当天,北京医师跑团发布了科普新书《医师跑者的智慧》。而在6年前的“中国医师节”,该跑团就出版了跑步科普书《你真的会跑步吗》。张鹏介绍,两本科普书籍的内容,很多都来自于北京医师跑团成员在马拉松赛

事中的实战经验和总结思考。书中包括了很多跑者关心的热点话题与问题,例如如何认识自己的身体,如何制订跑步计划,如何避免伤病,如何做好跑后恢复等。

张鹏解释,他们撰写跑步科普书籍的初衷——既希望教公众如何无痛科学跑步,更重要的是传递一种观念:让每个人保持积极向上的心态,

以更健康、更饱满的心态迎接每一天。

“感觉像是加入了一个大家庭,我也认识到跑步不仅是一项运动,更是一种生活态度和精神追求。”张鹏说,加入跑团后,他不仅在跑步方面得到了更多的指导和支持,还结识了许多志同道合的朋友。跑团的活动和训练也帮助他更加系统地跑步,跑步水平和成绩都明显提高。据《北京晚报》

## 国乒回应近期比赛成绩起伏:

# 严肃对待问题 及时认真总结

新华社北京10月29日电 刚刚结束世界乒乓球职业大联盟(WTT)蒙彼利埃冠军赛的中国乒乓球队直接转战阿曼,参加28日开始的WTT马斯喀特常规挑战赛。国乒总教练李隼针对近期队伍参赛情况进行了小结,表示教练组会对比赛中暴露出来的问题严肃对待、及时总结,希望球迷多一些理解和包容。

“国乒在巴黎奥运会上首次包揽五枚金牌,全队上下团结一心,付出了巨大的努力和心血。WTT澳门冠军赛和中国大满贯赛事结束后,全队进入调整期,几名主力队员没有全部参加到近期赛事中,更多

年轻队员承担起比赛任务。”李隼表示,近期主力队员由于训练不够系统,身体和心理恢复还不充分,竞技状态未达最佳。在亚锦赛上,男队和女队都出现一定问题,队伍进行了全面细致的总结。

在本月进行的亚锦赛上,国乒在7个项目中仅获得2金2银1铜,创队史参加亚锦赛最差成绩。在WTT蒙彼利埃冠军赛上,国乒男、女队均无缘冠军。

“近期赛事中,不同队伍的选手展现出的竞争力让我们的年轻运动员感到了强烈冲击,也帮助他们发现了存在的问题,明确了努力的方向。

在新奥运周期开始之际,新的竞争格局尚未形成,各队都有争冠机会。国乒的年轻运动员需要接受更多比赛历练,也需要时间成长,这些都是符合竞技体育规律的。面对比赛中暴露出来的问题,教练组会严肃对待、及时总结,能从这一时失利中收获什么才是关键。希望广大球迷也能多一些理解和包容。”李隼说。

据悉,国乒主力选手将在11月举行的WTT法兰克福冠军赛中陆续恢复参赛,李隼说:“队伍现阶段以赛代练,不论赢球还是输球,都为下一阶段的备战工作提供了有价值的参考。”

## 可可西里网红狼被游客喂成“胖狗”

### 当地管理局:人类食物危害其健康

最近一年,在穿越可可西里的109国道,出现了向人类乞讨食物的野狼,随着网络视频的传播,这只野狼在社交平台成为了网红。“网红狼已经被喂成了‘胖狗’。”不少网友在调侃投喂行为的同时,也引发了他们对当地生态的担忧。10月28日上午,三江源国家公园管理局相关工作人员回应记者,他们曾发布了禁止投喂野生动物的通告,同时还设立了相关标识牌。

2023年10月,有网友发视频称青海可可西里的一只野狼,因经常被过往游客和司机投喂,已经“判若两狼”,不但体型变得滚圆,还会向过往车辆撒娇讨食。不仅如此,它对投喂的食物还渐渐培养出喜好,吃蛋黄派,但不吃雪米饼;吃烧鸡,但不吃太硬的肉干。因频繁投喂,曾经瘦骨嶙峋的它变得体型滚圆、毛发油亮。

在社交平台,不少网友曾发布了相关视频,视频中过往游客不仅给狼投喂各种食物,甚至还有游客触摸狼身,狼的数量也从最初的1只增至4只。有网友戏称,几个月就从狼进化成狗,还长成了“胖球”。

据当地相关工作人员介绍,他们在“网红狼”经常活动的周边最多发现过12只野狼。

28日上午,三江源国家公园管理局相关工作人员告诉记者,针对过往游客和司机的投喂行为,他们曾于3个月前在“三江源国家公园”微信公众号发布了《关于严禁投喂野生动物的通告》。通告称,个别访客给野生动物投喂人类食物,可能会破坏野生动物自然觅食本能,从而影响生存能力甚至丧失野性,影响种群平衡,存在病害传播的隐患。另外,人类食物中的高糖、高盐、高脂肪等,会造成野生动物肥胖,影响野生动物心血管健康,还会造成骨骼变形、脱毛、器官衰竭,甚至死亡等严重后果。

三江源国家公园管理局另一位工作人员则表示,除了发布上述通告,他们还设立了“禁止投喂野生动物”的标识牌。

世界动物保护协会科学家孙全辉告诉记者,野外生存的动物如果没有遇到灾害引发的食物短缺,它们通常不需要人类投喂食物。给野外生存的动物投喂食物可能会改变动物的行为和习性,对人类产生依赖,长此以往会削弱动物自然觅食的能力。

据《楚天都市报》

## 海南启动防汛防风Ⅱ级应急响应

受今年第20号台风“潭美”残涡和冷空气影响,海南自10月28日起出现强降雨天气。海口、陵水、五指山等9个市县29日发布暴雨红色预警,三亚、澄迈、屯昌和琼海等市县发布停课通知。海南省防灾减灾救灾委员会29日9时30分将防汛防风Ⅲ级应急响应提升至防汛防风Ⅱ级应急响应。

海南省政府29日9时发布暴雨二级预警,受“潭美”残涡和冷空气共同影响,预计未来24小时,万宁、琼中、儋州等市县的部分乡镇将有250毫米以上的强降雨,东方、乐东等市县的大部分乡镇将有50毫米以上降水,请有关单位和人员做好防范工作。

据新华社