



马拉松赛道的天使： 比起个人最好成绩他们更关心跑者的健康

晕倒两次、醒来两次，还想接着跑……上周日(11月25日)，这则发生在绍兴国际马拉松赛道的新闻在朋友圈引来疯狂刷屏。视频中，医务人员拉住跑友进行现场急救的做法得到了网友的点赞。这一事件的发酵，让既是参赛选手、又是赛道急救人员的马拉松医疗跑者跃入了大众的视野。

在宁波，有一个由医护人员组成的志愿者团体——惠利护跑家，成立四年来，护跑医疗志愿者共服务了近百场马拉松赛事，为参赛选手提供了安全保障，被跑友称为赛道天使。

A

一群热爱跑步的白衣天使决定为跑者撑起「安全屋」

惠利护跑家由将近90位医护人员组成，他们都是李惠利医院的医生，分别来自重症医学科、心脏监护病房、护理部、消毒供应中心、骨科、普外科、麻醉科等科室。

提出“护跑”概念的是李惠利医院副院长李宏，他是一名资深跑者。2013年前后，他留意到随着马拉松运动的风靡，悲剧也在赛道上时有发生。“也许我们能一边跑步一边救人。”李宏副院长觉得，虽然马拉松赛事主办方配置了大量的医疗志愿者，但绝大多数是固定点位，无法动态观察运动员们的身体变化，而“护跑医疗志愿者”可以随着跑步队伍共同前进，时刻注意四周运动员的状态体能，随时提供医疗救援；同时，作为专业的医疗人员，专业水平和救护经验都远远高于普通志愿者，在需要的时候可以直接就地参与抢救和指挥。

2014年年底，惠利护跑家团队成立。团队从建立之初，就确立了以“Guide 指导、Guard 守护、Give 给予”的3G团队建设理念。2015年，惠利护跑家正式以团队的形式在2015年的首届甬马中“出道”。

B

除了跑步 他们还要眼观六路、耳听八方

“我们的队员囊括了老中青三代，他们个个都是长跑的好手，每人至少具备完成半马21公里的能力，同时还要眼观六路、耳听八方，随时注意身边运动员的一举一动。”李惠利医院重症医学科医生许磊说。

许磊是惠利护跑家团队的负责人，80后，也是长跑爱好者，跑过不少马拉松比赛，参加过最远的马拉松赛事是东京马拉松。“我们不关心谁跑第一，不关心自己有没有刷PB(个人最好成绩)，我们更关心最后一个运动员是否安全抵达。”许磊说，和动辄50公里以上的越野跑相比，公路跑发生危险的概率相对高一些。“越野跑有张有弛，公路跑往往是在一个强度下持续地跑，容易出现隐匿性的问题。”许磊在护跑中遇到的问题大多是肌肉拉伤抽筋、皮肤擦伤，还有热射病，也就是俗称的中暑。

李惠利医院心脏监护病房的医生华柳是个90后，他跑龄虽然只有两年，但大大小小的马拉松比赛也参加了10场。在今年10月底的宁波国际马拉松赛上，华柳在护跑时就碰到了一个紧急情况。“今年的甬马天气偏热，我跑到18km处的时候，看到前面有个跑者跑步一瘸一拐的，没跑几步就晕倒了。”华柳一看情况紧急，立刻和其他跑者一起把他扶到树荫底下，“他的意识有点模糊，浑身大汗，颈动脉很明显，皮肤体温很高。我判断是热射病，于是和同伴一起脱去他的上衣，拿来了冰袋放在他的大动脉处帮他降温。”华柳说医护人员在救护车上量了他的温度，竟然还有41度。“不及时处理的话，还是挺危险的。”

C

致力于传播运动知识 为跑友筑起保护网

对于惠利护跑家的队员来说，护跑是个体力活。马拉松项目是一项艰苦的长距离比赛，护跑家的队员们不但要自身完成长达20多甚至42公里的赛事，往往还需要背负各种急救器材与设备随时参与急救。

惠利护跑家的另外一名队员、来自李惠利医院消毒供应中心的陈彩说，队员在参加马拉松比赛时，抱的都是随时待命的心态。“我们每个人的腰间都有一个简易医疗包，里面有止痛用的气雾剂、纱布、绷带，还有一些消毒用品。”她说，记忆中最虐的一次医疗保障经历是在前年的江南100英里越野赛事。和公路跑相比，越野赛的伤情可谓是五花八门，“有蜂蛰伤、鼻出血、摔伤、中暑，还要一些因为气温下降或者回升引起的失温、晕厥等。”那两天一夜，惠利护跑家的队员不眠不休，处理着各种各样的伤情。

从2015年第一届宁波国际马拉松开始，惠利护跑家先后参与了宁波及周边地区大大小小的近百场赛事，先后为2016、2017中国铁人三项赛宁波站赛事、2015、2016、2018三届宁波国际马拉松赛、2015、2016、2017、2018连续四届宁波山地马拉松赛、宁波市元旦迎新长跑活动、九龙湖长跑节、宁波太平鸟集团毅行活动、醉美樱花女子半程马拉松赛、咸祥半程马拉松赛等马拉松赛事保驾护航。今年以来，惠利护跑家已经“守护”了24场宁波大大小小的马拉松赛事。在广大跑友心目中，惠利护跑家已经成了一个守护神一般的存在，有跑友还送了他们一个可爱的称呼——赛道天使。

除了在马拉松赛道上为运动员提供高质量的医疗服务，惠利护跑家还注重运动知识和CPR(心肺复苏)技能的全民推广。惠利护跑家设有“惠利CPR学院”，有一支高素质的CPR培训队伍，成员都是常年工作在临床一线的医护人员，对于CPR的培训可谓驾轻就熟。团队针对公众医学知识薄弱的特点，针对性地设计情景，将CPR和普通生活中常见的意外情况进行结合，因材施教，取得了良好的培训效果。近一年来，惠利护跑家CPR学院成功举办面向公众的CPR训练营，参与人员达到150余人，同时还积极深入企业、学校、社区，为普及CPR和AED(心脏除颤仪)知识贡献出自己的力量。

记者 庞锦燕 图片由受访者提供