

医生型男们的 乐活生活

凡是全民健身活动，势必少不了医护人员，但他们多半是为赛事保驾护航的，参赛者不多。随着医生钟南山全民抗疫英雄的闪亮登场，他八十多岁的年纪仍然保持良好的健身习惯，成为中国老百姓乐活的楷模，社会把更多的聚光灯投射在医护人员身上，不少爱运动、有健身习惯的医生纷纷涌现出来。前两天，记者就发现了两位在一线救死扶伤且坚持运动的正能量传递使者——他们是来自李惠利医院的梁超和宁波市第一医院的张永潮医生。

第一次见到张永潮，很难猜到他是位医生。“就算是医院的，估计也是医院的宣传干事！”在一次总工会活动中，不熟悉的同行大胆猜测。

张永潮身高1米7多，一身腱子肉，黑黝黝的。不上班的时候，他总是背着相机包，手里端着“长枪短炮”走哪儿拍哪儿。实际上，他是宁波市第一医院影像科副主任医师。在单位里，他总是争分夺秒地工作，认真严谨不马虎。

3年前，由于案牍劳形，他浑身上下满满的中年肥，啤酒肚尤其成为女儿和爱人的笑料，尤其可憎的是脂肪肝之类的疾病也找上门来。“不锻炼，加上饮食不节制，体重暴增20多斤，体能也明显下降。我告诫自己，绝对不能再这样下去了！”于是，张永潮加入了医院长跑队，每天坚持长跑。

医生的自律性很强，张永潮循序渐进，跑量也节节攀升。他最初月跑量50公里，逐渐提升到200公里。“至今完成半程马拉松20多次，全程马拉松1次。近3年来，总跑量3000余公里。”张永潮说，他喜欢摄影，看到好看的有趣的都会随手记录下来。“甚至拿着单反相机边跑边拍，为枯燥的跑步增添了许多乐趣。”

只要迈开腿，疗效不会差。跑步半年时间，张永潮有了显著的变化。“体重下降明显，啤酒肚变小，脂肪肝也消失了，体能明显增强。”成为更好的自己，张永潮回忆起一路走来过程，成就感十足。“工作、家庭生活再忙也不是不去健身的理由。”从小目标到大目标，张永潮没有退缩过，“过关斩将，运动逐渐就变成了自己的乐趣。”

现在的张永潮，不光是医院里的“潮哥”，还是爱人、孩子眼中的“型男”。“跑到后来体重几乎没有任何变化，但同事们见我就会开玩笑说‘潮哥你又瘦了！’，老婆、女儿也夸我‘穿衣显瘦，脱衣有肉！’”

近日中国篮球职业联赛请来了抗疫英雄钟南山和他的爱人来到比赛现场。在谈到中国球员在国内外赛场的一些经典绝杀时，钟南山诚恳地表示，他经常用篮球队员的精神鼓励医护人员。“你们不要以为大家只是看看球，你们其实也是在传达一种精神。”

前些天记者在宁波观看了一场与众不同的篮球赛，赛场上的队员大都是宁波抗疫一线的医务人员。宁波李惠利兴宁院区夺冠后，队员梁超的一句话和抗疫英雄钟南山所说的话语意思相近，“齐心协力参与一场比赛对每个人的鼓舞，会让我们在工作中也充满斗志，相辅相成。”

梁超今年33岁，博士毕业，是李惠利医院兴宁院区的一位外科医生。这次新冠肺炎发生后，他虽然没有前往武汉，但一直在宁波抗疫一线。“我们的手术自始至终都没有停，一线

每天跑一个「13.78」，让「疫散去吧」

那天开了很多刀，还是冲过去参加比赛



张永潮

张永潮打心眼里感觉到健身给他带来了由外到内的变化。“医生在医院忙碌，有时候再遇上不理解医生的病人，难免堆积负面情绪，但通过坚持健身你所得到的正能量和成就感，可以化解负面情绪。”也因此，医院同事看到张永潮，总夸他越活越年轻，人到中年，活出了刚毕业愣头青时的精神状态。

今年疫情发生的时候，张永潮正在杭州进修学习，没能去前线帮忙，他用自己的方式和大家一起抗疫。“绕跑西湖44圈，用双脚亲测西湖的周长，小圈、中圈、大圈、超大圈。”他每天的跑量是13.78公里，希望“疫散去吧”。这段时间，宁波雨水多，影响了他的跑量，不过马上要出梅了，他要把之前“欠下的账”都补上。“今年下半年估计马拉松赛事会恢复，到时候再尝试一次全程马拉松！”

医生每天都很忙。”比赛那天，梁超也是结束了好几台手术后冲进球场。“那天开了很多刀，还是冲过去参加比赛。”梁超说。

大学时期他就热爱运动，经常和同学在场地上挥洒汗水。“我一直很喜欢运动，上大学学业忙，也会抽时间玩。到了工作单位，这样的习惯一直保持着。”不光打篮球，梁超还喜欢踢足球。“踢得也不错！”梁超同事这样评价道。

在宁波市卫生系统男子篮球邀请赛上，梁超所在的李惠利医院兴宁院区夺得冠军，梁超功不可没。他个子不高，却是最活跃的那一个。比赛中他总能把各个位置的球员很好地串联起来，再趁机发动进攻。“其实我们每个人的水平都不高，纯粹的业余爱好者，靠着一点点积累。大家平时练得不错，篮球对于我们来讲，个人能力不是特别重要，配合才是关键。”

梁超每周尽可能参加医院篮球队的训练。“我们这支球队里有各个岗位上的医生。内科医生、外科医生对体力的要求还是蛮大的，篮球对我们身体素质的提高很有帮助。我们有固定的经费，租赁了固定的场馆，每周固定时间打球，一周一到两次。大家都挺积极的，这次比赛拿到冠军也是对我们平时训练的一种体现。”

李惠利医院兴宁院区篮球队中，1987年出生的梁超已经算是年纪最大的。他说：“成立这支队伍已经有两年多的时间，整个球队很有朝气，要把我们这种良好的氛围保持下去。”



梁超

三江月 / 乐活

责编李菁 审读邱立波
2020年7月18日 星期六
美编徐哨