

热爱可以与责任相伴,坚守可以与温暖同行——

奔跑在赛道上的守护者

郑瑾尧



工作岗位上的李志华



李志华在比赛中



松赛事中,李志华再次化身赛道守护者,先后为腿部抽筋、低血糖的多位跑者提供紧急救助。即便个人比赛成绩受到影响,他也毫无怨言。在李志华看来,跑者的平安远比个人成绩重要,医者的责任永远高于比赛的胜负。

热爱融使命: 双向奔赴,书写温暖坚守

如今,跑步与医疗工作早已在李志华的生活中形成了双向赋能的良性循环。从手术室里的精准操作,到赛道上的紧急救助;从为患者排忧解难,到为赛场跑者保驾护航,一手术刀、一双跑鞋,成了李志华践行医者使命的两种载体。

随着马拉松运动在全国的普及,越来越多的人加入跑步大军,不少人跟风报名马拉松赛事,却缺乏系统的训练和科学的运动知识,导致赛场突发状况频发。作为既精通医疗知识又拥有丰富参赛经验的医师跑者,李志华结合自己的经历,为广大跑者提出了最真诚、最实用的建议。

他反复强调:“所有运动的出发点都应该都是为了健康,挑战自我必须建立在身体具备相应能力的基础上。没有系统训练、没有运动习惯的人,千万不要贸然报名马拉松,身体无法承受高强度运动,盲目坚持只会带来危险。即便有多年运动经验、完成过多次马拉松的跑友,也要根据自身状态及时调整,人的身体状态有起伏,一定要量力而行、安全第一。不要盲目拼距离、追速度,更不能以牺牲健康为代价,去追求所谓的个人最好成绩。”

海河医院目前已有好几位医生陆续加入了医师跑者的队伍,他们利用业余时间坚持跑步,在各大马拉松赛事中化身赛道守护者,用自己的专业知识为跑者服务,将医者的温情传递到赛场的每一个角落。他们和李志华一样,在奔跑中践行使命,在守护中传递大爱,让医师跑者成为马拉松赛道上最温暖风景线。

十九年“医”路坚守,六年奔跑不停,李志华在自己的岗位上、在奔跑的赛道上,用行动书写着医者仁心。他让我们看到,热爱可以与责任完美融合,坚守可以与温暖相伴同行。

在天津这座充满温度的城市里,李志华的奔跑还在继续,他的守护也从未停歇。清晨的马路上,他迎着朝阳蓄力;手术室的灯光下,他专注执刀救人;马拉松的赛道上,他奔跑守护平安。愿这位奔跑中的守护者,能一直带着跑鞋与仁心,在守护健康的道路上坚定前行、步履不停。



欢迎同步关注生活广播(FM91.1)
周一至周五7:30 周六日7:00《百姓故事》

在2025年10月26日天津马拉松的赛道上,当43岁的李志华冲过全马终点线时,计时器显示4小时55分。这个成绩对他而言,算不上“个人最佳”,但意义非凡。因为这是他作为外科医生,以“医师跑者”身份完成的第一场全程马拉松。赛道上,他先后为腿部抽筋、低血糖的几位跑者提供了紧急救助,耽搁了近20分钟。冲线那一刻,汗水浸透了他胸前印着“医师跑者”四个字的背心,让这份“奔跑中的守护”显得格外厚重。今天,就让我们走近李志华,看一位外科医生如何让手术刀与跑鞋相遇,在职业与爱好的双向奔赴中,书写属于医者的温暖与担当。

晨跑砺初心: 跑鞋为伴,蓄力医者担当

每天清晨五点,当整座城市还笼罩在晨曦之中,天津海河医院的外科医生李志华已经踏上了晨跑的道路。无论工作日还是休息日,除非遇上极端恶劣天气,这个习惯他已经雷打不动地坚持了六年多。对于常人来说,清晨五点起床是极大的挑战,更别说每天坚持一小时的跑步运动。但对李志华而言,这不仅是一项爱好,更是他为繁重医疗工作储备能量的重要方式。

作为天津医科大学毕业的研究生,李志华2007年来到海河医院,如今已在外科岗位上坚守了19年。普通外科是医院里工作强度大、突发状况多的科室之一。门诊、查房、手术填满了李志华的生活,曾经在大学时期养成的运动习惯,也在连轴转的工作中渐渐“失守”。

缺乏运动的日子,他渐渐感受到身体的疲惫,面对高强度手术时偶尔会出现体力不支的情况。他深知,外科医生不仅需要精湛的医术,更需要充沛的体力。可繁忙的工作让他难以抽出固定时间去健身房锻炼。一番思索后,他决定选择一项不受场地、器材限制,随时都能开始的运动——跑步。

每天一小时的奔跑,看似枯燥重复,却给李志华带来了意想不到的收获。他每月的跑量稳定在200公里左右,长期的坚持让他的体能、免疫力都得到了极大提升。“通过跑步,我整个人的精力变得格外充沛,从来没有因为跑步感到疲劳,反而能以最佳状态应对高强度的工作。有时候遇到疑难手术,在手术台上站四五个小时,也丝毫不会觉得力不从心。而且我的身体素质越来越好,感冒这类小病痛几乎很少找上门,这都是跑步带给我的礼物。”李志华笑着说道。

跑步不仅强健了他的体魄,更磨炼了他的心智。在日复一日的奔跑中,他学会了专注与坚持,这份毅力也被他带到了医疗工作中,让他能以最好的状态守护患者健康。

赛道践仁心: 医者本色,守护跑者平安

当跑步的爱好与医生的职业相遇,便碰撞出了最温暖的火花。2024

年初,海河医院发布了天津马拉松招募“医师跑者”的通知,李志华看到后毫不犹豫地报了名,这份毫不犹豫,源于他对跑步的热爱,更源于医者救死扶伤的本能。凭借扎实的专业能力和丰富的跑步经验,他顺利入选,让爱好与职业实现了第一次正式交汇。

那一次,李志华参加的是半程马拉松比赛,大赛组委会为每位医师跑者配备了印有“医师跑者”字样的专属背心。赛前,他结合自己多年的跑步经验,在随身腰包里备齐了消毒棉片、止血纱布等应急药品和简易医疗器械。他说:“医师跑者的身份,意味着责任,我必须做好万全准备,随时帮助有需要的跑者。”

比赛途中,一位跑者不慎撞伤下颌,伤口瞬间出血,李志华立刻停下脚步,拿出急救物品为对方进行紧急包扎处理,及时缓解了跑者的伤情。

其实,在李志华心里,医生的身份从来不分场合,无论是否穿着“医师跑者”的背心,只要看到有人需要帮助,他都会义无反顾地伸出援手。2025年5月,他以普通选手身份参加一场半程马拉松,在距离终点仅剩

2公里的冲刺阶段,他发现前方一位选手状态异常。

“他跑步的路线不再是直线,而是走出了‘Z’字形,速度也明显放缓,我立刻意识到情况不对。跑近后看到他面色苍白、意识模糊,只是机械地向前挪动脚步,已经无法正常回应他人的呼喊。”李志华回忆道。当时身边没有其他医师跑者,他第一时间将选手扶到路边安全区域,同时大声呼叫赛会医疗救护团队。在等待救援的过程中,他一直守在选手身边,观察其生命体征,安抚其情绪,直到赛会工作人员将选手送上救护车,他才继续自己的比赛。

比赛结束后,李志华始终牵挂着这位选手的情况,多方打听后得知,选手因突发急症被送入ICU抢救,最终转危为安,他悬着的心才彻底放下。他深知,马拉松运动强度大,很多跑者为了追求成绩、完成挑战,即便身体出现不适也会咬牙坚持,可这份坚持一旦超出身体极限,就会酿成危险。而他作为医生,能做的就是及时发现危险、阻止危险。

在2025年10月的天津全程马