

现实版《仁心俱乐部》：医师跑者的“双线救援”

中青报·中青网记者 梁璇

在近期热播的医疗剧《仁心俱乐部》里，5位医生通过马拉松俱乐部结缘，在奔跑中缔结友情、抵御生活的风暴。在剧情之外，一群真实的医师跑者不仅常年在手术室和田径场间寻找职业与生活的平衡，更将“诊室”搬上赛道，重新诠释“健康”的定义。

“识别二维码，实时了解我的即时定位和预计时长。”3月30日举行的扬州鉴真半程马拉松赛前，多位北京医师跑团成员公开自己的比赛二维码，以便迅速定位，更及时、精准地提供赛道救援。

和普通跑者不同，医师跑者无暇欣赏沿途的青砖黛瓦，他们需根据个人配速分布在各个赛段，包里带着纱布、碘酒、云南白药等急救用品，边跑边观察周围有无急停、捂胸口、面色苍白等症状的跑者，如有异状，他们会随时停下脚步，开展专业救治。

“我们不仅是跑者，更是赛道的‘流动急救站’。”北京医师跑团团长、北京大学第一医院肿瘤诊疗中心医生朱希山向中青报·中青网记者介绍，2015年前后，中国马拉松热潮初起，赛道意外频发，一群跟随热潮穿上跑鞋的医生发现，自己的专业医疗知识除了能在医院发挥作用外，在赛道上也能惠及他人。于是，跑团成立，队伍从最初的几十人扩展到现在近1500人，涵盖北京各大医院的医务工作者，已参与180多场赛事，救治跑友超8000人次。

最令北京大学人民医院骨科医生马明太印象深刻的救援发生在他的家乡。2018年大连马拉松，他“打算刷PB（PB为个人最好成绩——记者注）”，却在比赛过程中发现一名跑者倒在路边，“有呼吸、心率等生命体征，但没有意识，怕他有窒息风险”。他和队友王澍及时施救，最终令该跑者转危为安，“当时我们



北京医师跑团在训练中。

朱希山供图

只是普通参赛者，但医生的本能让我们冲了上去。”

他们施救的过程被跑友拍下来上了新闻，不仅让大众和办赛方看到“医师跑者”的必要性，更成为医师跑团进一步发展的催化剂。如今，“医师跑者”不仅分布在比赛的不同阶段，在“兔子”（官方配速员——记者注）阵营中也出现了“医疗兔”。

3月举行的无锡马拉松，北京友谊医

院普外科医生王龙就是“医疗兔”。“我是3小时15分配速的兔子，可一旦发现有人需要救治，我会立刻摘下兔子标志去急救。”他表示，相对普通的医师跑者，“医疗兔”身边会聚集大量选手，发现风险、及时干预的可能性更高。他一路都在提醒：“慢跑跑，别硬撑”“关注心跳和呼吸”。对于跑不动的跑者，他绝不盲目鼓励，“尤其要劝阻盲目冲刺”。令王龙欣喜的是，大家配合度很高，“在医院，患

者还可能质疑；在赛道，他们对我们100%信赖”。

既要观察，又要急救，还得控制心率、稳定配速，“医疗兔”对医师跑者提出了更高的要求。为此，跑团在日常训练中引入了“低心率控速跑”，要求接力赛选手心率降至120次/分以下才能接棒，将医疗监护理念融入赛事规则。同时，还推出四季训练营，制定个性化运动方案，不仅帮助成员保持训练效果，还将这些训

拒绝互相伤害 中超联赛再为国足“选秀”

中青报·中青网记者 郭剑

为保障国足征战世界杯预选赛而休赛25天的中超联赛本周重启，第3轮联赛球赛捧场热度不减反增：北京国安主场对阵成都蓉城，工人体育场赛季首秀现场观众人数为52982人。升班马大连英博主场迎战长春亚泰之战，梭鱼湾足球场现场观众人数高达60126人，创下本轮之最——中超历史上首次单轮比赛有两场观众超过5万人——除武汉三镇主场对阵浙江队现场观众只有7754人，其余场次现场观众人数均已过半，就连一向略显冷清的深圳新鹏城主场观众人数也高达31205人，创下队史纪录。愿意付出真金白银支持球队的球迷总是令人动容，尤其中国足球正处于低谷爬升阶段，这份支持无异于雪中送炭。

然而本轮联赛与球迷捧场相对应的比赛场面却不算“友好”，其中4场出现共计出示5张红牌，且多达4张红牌涉及“使用过份力量伤人”的暴力行为，赛后追加处罚必不可少。典型案例当属当红国脚拜合拉木第80分钟替补出场，第86分钟便挥拳击人被红牌罚下，急躁情绪显而易见，少1人的深圳新鹏城追分无望最终输掉比赛，球员、球队双双损失再难弥补。

由于国足冲击世界杯是今年中国足球头等大事，国脚在联赛中的表现自然引起关注。尤其上周在杭州主场0:2不敌澳大利亚队之后，国足主教练伊万科维奇一段总结发言耐人寻味，“国家队球员在联赛中出场机会不多，得到的锻炼不够”，伊万科维奇点名在俱乐部没有稳定出场时间的国脚时如数家珍，“拜合拉木、汪海健、徐皓阳、谢文能……”作

为国家队主教练，他希望自己启用的球员能够在联赛当中有稳定出场时间，并长期保持良好比赛状态。

虽然中超联赛各队上限竞争力仍由外援质量决定，本土球员只能甘做配角，但本土球员因个人能力有限，甘做配角实属正常——放眼足球强国联赛，外援同样具备决定性作用，且本土球员竞争更为激烈——伊万科维奇本有联赛首场首发的本土主力不用，却选择同队替补球员并委以重任，如此用人显然不能为“联赛支持国脚力度不足”提供有效论证。

国家队与联赛各成体系本应相辅相成而非互相伤害，国脚在联赛当中的出场时间，需要个人努力打动教练换取而不会因为伊万科维奇的“牢骚”有所变化。

以本轮联赛为例，在国足与澳大利亚队比赛中首发出场的国脚，只有山东泰山队王大雷、上海申花队蒋圣龙、北京国安队李磊3人回到俱乐部仍然首发，另外3名在联赛中首发国脚为塞尔吉尼奥（北京国安）、胡荷韬（成都蓉城）、王钰栋（浙江队）。考虑到国脚身心疲劳需要“保护使用”，韦世豪、张玉宁、曹永竞、杨泽翔、徐皓阳、汪海健替补出场均属正常。在俱乐部层面，周一赛及一周双赛压力持续不断，算上3月25日国足赛事，至4月2日第4轮联赛结束，全勤国脚相当于在10天内连续完成3场正式比赛，这样的强度极易导致伤病



3月29日，上海申花队球员蒋圣龙（上）在比赛中争抢头球。

新华社记者 李嘉南/摄

减员。

“这是一个长期问题，教练和球员会一直经历这个问题。当我刚在上海申花队执教时就有疑问，如何保证国家队球员在俱乐部的上场时间？那时候我们也有不少球员入选了国家队，比如高天意、戴伟浚和谢鹏飞。”上海申花队主教练斯卢茨基在谈到同样的话题时说，“我的想法是通过竞争来选拔球员。我们队竞争本来就很激烈，我也希望不断有新球员被国家队选中。我的使命是保证球员在俱乐部的稳定发挥并有提升，也希望国家

队的教练通过观看比赛能有新的发现，为国家队补充新的球员。”

本轮联赛18岁的王钰栋收获中超首粒进球，上海海港首发的19岁新秀李新翔则是在自己中超首秀中打进1球并送出两次助攻，这是国足希望所在。受经济因素影响，联赛中下游球队的年轻球员更容易出场、出彩：本轮大连英博17岁小将杨铭锐完成中超首秀，成为2007年龄段首位在中超亮相球员，同队首发的19岁朱鹏宇则打进队史首粒主场中超进球。此外，青岛西海岸21岁小将徐

彬、青岛海牛21岁小将金永浩，都在比赛中经受住了考验。

今年6月，2026美加墨世界杯亚洲区预选赛18强赛最后两轮小组赛，将决定国足能否获得下一阶段附加赛资格：按照亚洲区18强赛规则，获得18强赛3个小组的第三、第四名总共6支球队，将再次抽签分为两个小组在两个中立赛区进行附加赛（单循环赛），每支球队两场比赛后计算积分，两支小组第一名球队直通美加墨世界杯。两支小组第二名球队再进行主客场对阵，胜者参加洲际附加赛。基于本组现状，国足最现实的目标即为压制印尼队与巴林队，以小组第四名成绩进军附加赛。

这样的目标同样需要国足全力以赴。倘若6月5日客场对阵印尼落败，国足将提前1轮出局；倘若不败回到主场，6月10日主场迎战巴林即便取胜还要与同组其余比赛结果进行比较。这意味着在伊万科维奇指挥下的5月集训备战，已经没有任何容错空间。

赛历显示，中超联赛在5月17日第13轮比赛结束之后再次进入休赛期直到6月13日重启，两周时间的集训足够伊万科维奇潜心研究针对印尼队的作战方案，毕竟没有选择余地的“华山一条路”有助于球员排除杂念——伊万科维奇需要的好消息，是从本周到5月17日6周时间内10轮联赛，用人本不宽裕的国足不要再遭减员。

中青报·中青网记者 杨岫

3月31日上午10点，CBA公司本赛季最后一次更新了外援注册名单，皮特森、爱德华兹、平德尔、普拉瑟、博班、伯顿无缘代表各自球队，参加将于4月4日开战的季后赛。当然，对于所有季后赛球队而言，除了外援选择之外，更让他们闹心的还是季后赛的对手和球队自身状态。

3月31日晚上，2024-2025赛季CBA联赛第46轮的10场比赛同时开打。在CBA联赛30年的历史中，恐怕还没有像本赛季这样，直到常规赛最后一轮，季后赛的对阵形势仍如此不明朗——山东、北京、新疆、辽宁4支球队，争夺进入前4名的两个席位。由于多支球队战绩接近，相互之间胜负关系复杂，一场比赛的胜负将直接影响球队常规赛排名和季后赛对手。

山西男篮堪称本赛季的最大黑马，目前，他们已经锁定了常规赛第二的成绩。但是，由于山西男篮季后赛经验不足，看好他们能够最终捧杯的人并不多。广东、辽宁两支传统强队，本赛季常规赛的征程起伏跌宕，但随赛季季后赛的临近，尤其在经历多次外援调整后，球队的磨合渐入佳境，他们的战斗力和丰富的季后赛经验，也让所有对手不敢小觑。

且不论季后赛对阵形势的变化，单就目前各支球队的近况来说，恐怕谁也没有战胜对手的绝对把握，这和过去3个赛季，辽宁男篮从赛季开始就是夺冠热门的情况截然不同。

广厦男篮常规赛仅负7场比赛，攻守两端都是联盟顶尖水平。但是，之前孙铭徽的受伤，增加了他们季后赛的不确定性。虽然作为球队核心，孙铭徽不会缺席季后赛，但届时状态如何并不确定。和广厦男篮有着同样困扰的是北京男篮。周琦在常规赛倒数第二轮和浙江男篮的比赛中受伤，已经完成眼部手术的他，预计将缺席两周。这也是为什么北京男篮特别希望能够在四强，以给周琦疗伤腾出更多的时间。北控男篮第三阶段遭遇伤病困扰，但球队跌跌撞撞，仍然战胜过山西、浙江、青岛等强队，季后赛一旦萨林杰状态提升，特莱斯伤愈归队，他们的阵容足够强大。

不论是外援还是本土球员，一旦核心球员受伤，都会对球队产生巨大影响。所以，如果外援有好的发挥，本土球员状态能够调整到位，季后赛以下克上的情况，也不是没有可能发生。而这个没有夺冠“大热门”的CBA季后赛，必定悬念迭起、精彩不断。

本报北京3月31日电

没有夺冠「大热门」的CBA季后赛



3月30日，2025年大地流彩·全国和美乡村健康跑活动（村跑）在江西省上饶市婺源县正式开跑。图为比赛中的年轻人。 活动主办方供图

中青报·中青网记者 慈鑫

清明前后的江西婺源，金色的油菜花海与白墙黛瓦的微派建筑相映成趣。3月30日，来自全国29个省（自治区、直辖市）的5500名农民朋友和跑步爱好者相聚在这里，参加2025年大地流彩·全国和美乡村健康跑活动（以下简称“村跑”）的首站比赛。跑步这项在城市中已经流行多年的体育活动，如今在我国农村地区也拥有了大量参与者，这也是近年来我国农民群众体育活动日趋火热的缩影之一。

随着我国农村地区的体育设施条件不断改善，农民群体对健康生活的追求不断提升，农村体育氛围愈发浓厚。值得注意的是，这一现象也与回归农村的年轻人日益增多有关，他们将科学健身的理念以及

乡村体育日趋火热背后的年轻人

体育+文旅等多元价值带回农村，进一步推动了我国农村地区体育活动的开展乃至体育产业的发展。

20岁的马洪林来自山东省郯城县郯城镇马港口北村，他也是山东菏泽职业学院计算机专业的一名大二学生。马洪林喜欢跑步，在本次比赛中还拿到了和美乡村组24公里的第三名。在他的带动下，有不少村民成为跑步爱好者。

马洪林说：“我的父母辈，确实对体育、健身了解不多，但是当我把提高健康意识和锻炼身体重要性告诉他们之后，他们基本上都能接受。所以，很多人也都愿意尝试着跑起来，我建议他们可以先从短距离跑步开始。”

马洪林介绍，现在农村地区的道路设施和城市几乎没有差别，城市道路上有很多跑步的人，农村道路上跑步的村民也越来越多。马洪林说自己所在的山东省郯城县，村村都有柏油路相通，路很宽，车很少，路两边的绿化也很好，非常适合跑步，乡村的跑步条件可能并不比城市差。

马洪林现在在上大学，只有节假日才能回到自己的村子，但他作为菏泽当地农民体育协会的一名成员，把在农民群体中

推广科学健身理念作为自己的一种责任。“我们大学的周边也有一些农村，我平时就在这些村里组织大家参加一些体育活动，向村民们宣传树立健康意识、积极参与体育活动的重要性。”

在北京市延庆区大榆树镇程家营村，去年刚刚从哈尔滨体育学院体育教育专业毕业的刘超已经回到了村里，除了投身村里的发展、建设之外，他还成为一名以村民为服务对象兼职体育教练。

“农村地区的体育活动越来越火，参加各种体育活动的人越来越多，但是大家的科学健身知识还比较欠缺。”刘超说，“比如很多人都不知道如何在跑步时预防运动损伤，还有一些人的跑步姿势不对，需要纠正”。

刘超在村里给村民们做健身指导，每周教3次，每次90分钟，每次课都有30多人参加。其中一些人成了跑步“发烧友”。

刘超看到，就像跑步在城市里的覆盖人群很广一样，农村地区参与跑步的人也覆盖了多个年龄段。他们通过跑步锻炼身体，也通过跑步获得了在各种比赛中挑战自我的机会。刘超这次在江西婺源举行的2025年全国“村跑”首站比赛中获得了

健康跑8公里组的第二名，他相信自己的成绩对其他村民也会起到激励作用，“我觉得村里的年轻人只要练一练跑步，就能达到我这个水平。体育活动让农民朋友们有机会在另一个舞台上展示自己”。

除了跑步之外，刘超还教村民们练习太极拳、八段锦，“村民们对健身的需求一直在增加，但不是每个人都适合跑步，尤其是一些年龄大的村民”。

回村已有大半年的时间，刘超以自己的行动证明了大学生在广大的农村地区同样大有可为。

在江西省婺源县珍珠山乡黄沙村，村党支部书记、主任汪泽鹏是一名曾在外闯荡多年的90后。如今，在他的带领下，地处偏远的黄沙村正在大力发展体育文旅，帮助村民们脱贫致富。

以油菜花海和徽派建筑闻名全国的江西婺源，旅游资源丰富，但黄沙村因为距离婺源县城有1小时车程，并未享受到当地的旅游红利。2017年，黄沙村所在的珍珠山乡成为全国运动休闲特色小镇之一，以体育带动当地文旅发展成为黄沙村的机遇，但如何让这个愿景变为现实，就落在了2020年起担任村党支部书记、主任的汪泽鹏的肩上。