

# 以阳光之名奔跑，以爱之名做公益

青岛阳光跑团跑步不忘公益，每个人都以自己的方式奉献爱心



□文/图 半岛记者 高勇男  
 实习生 黄冬梅

3月31日上午十点，青岛阳光跑团的几个代表在团长李贵贤带领下来到城阳街道董村社区患有癌症的队友刘术荣家中，把318位跑友集体捐助的28200块钱送到他的手中。

当看到曾经充满活力的队友现在无比憔悴，在场每个人的心情都无比沉重，但还是面带微笑地鼓励刘术荣积极对抗癌症。“术荣，别怕，你不是一个人在战斗，我和队友们会时刻关心帮助你，为了能尽早回到跑团中来，你要积极配合医生治疗，加油！”李贵贤紧紧握住刘术荣的手鼓励道。面对这一切，刘术荣几度哽咽得说不出话来。

让爱充满阳光，让心充满力量。青岛阳光跑团在2014年自发成立以来，参加过全国各地乃至国外的很多赛事，热爱奔跑运动的同时，他们在团区委的领导下也参与到各项公益事业中。每年植树节，跑者们都会自发组织去挥锹填土种树；跑团还和青岛红十字会合作，长期坚持培训“急救员”，免费组织广大跑友学习急救技能（例如：心肺复苏），每一年的马拉松赛道上很多人都志愿加入到救护员中，为运动员增加一道安全



青岛阳光跑团部分成员合影。

保障，承担起一份社会责任。

青岛阳光跑团截至目前一共有500多名成员，其中有200多人报名了今年5月4日的青岛马拉松，他们跑步不忘公益，每个人都以自己的方式奉献爱心。

“我们不能决定生命的宽度，但可以通过跑步来延长生命的长度”。这是跑团成员张法忠常说的一句话。一天清晨，张法忠照常和跑友们一起跑步健身，途中遇到一名休克倒地的50多岁跑者。危急时刻，张法忠不顾旁人的劝说，扶起患者试了气息后迅速掐住人中，紧接着又松开捆在患者胸前的背包带，一

边给患者从上往下疏导胸口，一边揉搓患者的双手，一系列急救动作一气呵成，自信而又熟练。很快患者醒了过来，脸色也渐渐红润。“现在情况不是很紧急了，透透风休息一会，再去医院做个细致的检查。”叮嘱一番后，张法忠在众人的称赞声中默默离开了。

“每年献一点血，对于我没什么，但对于伤者来说这就意义重大了，所以我会把这个爱心事继续做下去。”这是跑团成员袁宪友一直所坚持的。长期以来，青岛阳光跑团倡导所有成员学习公益模范，每年定期组织集体无偿献血，并带动身边的亲

戚朋友也加入其中，成为了城阳血库重要的献血来源。作为其中的先锋代表，袁宪友20年来捐献机采血小板一百多次，累计献血18万毫升，相当于30多个成年人全身血液量的总和，先后获得青岛市红十字博爱金星奖、全国无偿献血志愿服务终身荣誉奖等诸多奖项。

“阳光代表无私与大爱，代表一切美好的事物，所以我们青岛阳光跑团在用跑步来保持生命活力时，也一起凝聚起来以爱之名做公益，把温暖的阳光洒向更多的地方。”青岛阳光跑团团长李贵贤说。

# 与死神赛跑，赢得更多生的希望

城阳二医张瑞芝用实际行动诠释医者仁心与仁术

□文/图 半岛记者 田爽

“我的手机从来都不关机，人也是处于随时待命状态。‘医生’这两个字承载着太多的酸甜苦辣，百味人生，唯独没有舒适和轻松。”这是记者见到张瑞芝时她说的第一句话。

张瑞芝，城阳区第二人民医院急救系统主任，副主任医师。回顾21年的从医之路，她一直在全力抢救每一位病人的生命，用自己的实际行动，诠释着医者仁心与仁术。曾先后获得青岛市院前急救工作先进个人，城阳区“最美医生”，城阳区卫计系统先进科长，上马街道“三八红旗手”等荣誉称号。

140多分钟的坚持，“这场仗我们还是打赢了”

“争分夺秒，我们时刻都在与死神赛跑”，这是急救系统团队的工作宗旨，哪里有突发事件，哪里有人人员伤亡，哪里就有他们的身影。

张瑞芝救治患者时，总有种近乎“疯狂”的坚持。这种坚持源于她对生命的敬畏；源于她对自己医者工作的热爱；源于她心里的那一杆秤，而那杆秤承载的是至高无上的医德。



急救系统与死神的生死竞速，每天都在上演。

“只要患者还有一丝生的希望我就不能放弃。当听到患者心脏终于恢复跳动的时候，我的双手却抖个不停，但我觉得自己之前所有的坚持都是值得的，这场仗，我们还是打赢了。”张瑞芝回忆道。

那一次，张瑞芝带领急救团队为救治一名20岁的猝死患者，在患者家属没有在场的情况下，持续坚持胸外心脏按压两个多小时，除颤18次，140多分钟后，患者恢复了自主心跳，满身大汗的张瑞芝

流下了激动的泪水。这份执着和坚持也是她所带领的急救团队的常态，而这样的场面几乎每天都在上演。

800余次的挽救，从未放弃生的希望

“急救工作繁杂多变，处处都是不确定因素，所以从事急救系统工作需要积累丰富的临床经验，需要在日常工作中不断地学习提高自己，让生的希望再多一些”。

2007年接手急救系统初期，科室人员整体急救技能不强、水平参差不齐，张瑞芝便牺牲个人仅有的休息时间，对医护人员有针对性地进行个体化培训，对急救系统常见病、多发病及急救操作逐一进行学习、演练，手把手地教。

“医者，永远在路上。尤其是急救系统的医生，鲜有放松的时候，而每次把患者从死神手里抢回来的那一刻，才是自己最幸福、最满足的时刻。我希望尽自己所能，将急救知识和技能向社会推广，培养更多的第一反应人，能够为紧急状态下抢救病人生命赢得更多生的希望。”从事急救工作12年，张瑞芝带领团队共救治急危重症患者800余例，对于生的希望，从未放弃。