

# 挽救生命，就是最好的完赛礼

青马赛道上的“市立侠”：挺身救治没有遗憾

四月岛城，海风拂面，山海相拥。4月19日，2026青岛马拉松如期开跑，万千跑者奔赴山海赛道，以奔跑之名挑战自我、拥抱热爱。在这条串联碧海与风光的城市赛道上，有人奔赴终点、斩获荣光，也有人驻足停留，用仁心与担当，书写了比完赛更珍贵的动人答卷。今年青马赛道上，有这样一对参赛选手——张纯全是青岛市市立医院东院区心内一科医生，与妻子沈金秋一同踏上这场与山海相伴的奔跑之旅。赛事当日，第一海水浴场附近一名参赛选手突发晕倒、意识不清，张纯全和妻子恰巧途经此处，没有丝毫犹豫，果断停下脚步，张纯全在表明医生身份后，和妻子一起协助120急救人员及现场医护人员共同参与救治，并放弃了后续比赛。目前，被救助的参赛选手经及时专业救治，已恢复良好，顺利出院。



张纯全在救护车上查看心电图。受访者提供



张纯全和沈金秋奔跑在青马赛道上。受访者供图

## 青马途中的紧急救助

“当时，我在途中看到一位跑者脸色苍白、意识模糊，立刻扶到旁边降温，同时打电话喊回来跑在前面的丈夫张纯全。”沈金秋回忆。几乎同时，组委会的120急救车也很快赶到。张纯全是青岛市市立医院东院区心内一科医生，擅长支架手术和心肌梗死病人的抢救。“这时候这位选手意识已经不太清晰，心率、脉搏有，能叫醒，但反应迟钝。”张纯全回忆。出于职业本能，他不放心患者状况，在表明医生身份后，这位热心而专业的“市立侠”和妻子毫不犹豫地跟着上了救护车。

“担心选手有心脏方面的问题，120救护车上做了心电图，看了看，不是心肌梗死，放了一大半心。”张纯全说。随后他又担心因体温升高导致中暑，立即给予降温处理，期间患者体征一直保持稳定。到达医院后经过一系列检查，最终确诊为横纹肌溶解——运动过量时的一种应激反应。急救医生进行了大量补液，至下午6时左右复查，症状明显好转。“前几天患者来我们医院复查，恢复良好。”张纯全说。

## “挽救了生命，没有遗憾”

秉持着医者严谨细致的职业素养，

从上车到陪护至下午复查结束，张纯全和妻子一直守护在患者身边，确认无大碍后才离开。此时已是华灯初上，2026青岛马拉松早已结束。夫妻俩的手机里，跑友群热闹非凡——完赛奖牌、成绩截图、冲线瞬间的小视频刷了屏。沈金秋笑着说：“看到朋友们晒奖牌和完赛证书，心里确实咯噔了一下，感觉有点可惜。但再一想，虽然没能完赛，但协助组委会挽救了一条生命，值了！没有遗憾。”因为热爱跑步，沈金秋拿到了国际救护证书，日常给跑团、朋友做心肺复苏和胸外按压的培训。虽然不是专业医护人员，但沈金秋却在第一时间意识到跑友的不适并冲了上去。“算是一种本能反应吧。”

事后，夫妻俩救人的事迹在“医者跑团”和各大跑友群中迅速传开。点赞声、致敬的话语如潮水般涌来。“市立侠，真侠者！”“这才是马拉松最动人的完赛！”“比金牌更闪耀的是医者仁心。”面对赞誉，张纯全显得格外平静，甚至有些不好意思：“大家真的过誉了。说句实在话，任何一个医生在现场，都会毫不犹豫冲上去。我们只是恰好在那个时间、那个地点，做了应该做的事。”

## 组委会：永存青马记忆

马拉松的意义，从来不止于成绩单上的数字，更在于赛道内外传递的温暖与担当。赛后，组委会了解到张纯全、

沈金秋夫妇为本届青马赛事筹备了数月之久，为了救人放弃比赛，最终未能抵达终点。组委会表示：“你们用实际行动，深刻诠释了马拉松真谛，让医者仁心的精神，随四月的海风传遍岛城山海。在此，青岛马拉松组委会向两位参赛选手表示最诚挚的感谢！记忆会褪色，成绩会尘封，这份赛道上守护生命的温暖与担当，会永远留存在2026青马的记忆里，成为本届赛事最动人的高光时刻。”

为表彰其善举，传递正能量，组委会决定向两位参赛选手发放感谢状和完赛礼包，表彰其在赛事中的善行善举与责任担当，同时给予两位参赛选手明年青岛马拉松的参赛名额，以弥补其未能完赛的遗憾。愿这份温暖与担当被更多人了解、传承。

## 敬畏生命量力而行

青马组委会也借此机会，再次提醒所有参赛选手：马拉松是一项挑战自我、突破极限的运动，但更是一项需要敬畏生命、量力而行的运动。正如两位参赛选手用行动诠释的那样，平安永远比成绩重要。

从心内科医生的角度，张纯全认为，跑马一定要量力而行。马拉松严格来说是极限运动，对人体的机能是很大考验，平时锻炼不足，或者有基础疾病的人，一定要小心。他建议有冠心病、高血压等

基础疾病的跑者可以提前去医院心内科，做一个运动平板实验或者心肺功能的测试，保证能够健康顺利完赛。

36岁的宋盼盼在过去六年里，一直以急救跑者的身份参与青岛马拉松，这是马拉松医疗保障体系中的重要一环，负责医疗观察和应急处置，第一时间发现突发情况并施救。他结合六年急救跑者的经验建议：根据体力合理分配时间，不要忽视补给站。“当你觉得口渴时，身体已经处于缺水状态，同时，出汗和电解质流失也可能导致抽筋。因此跑马过程中只要看到补给站，不管渴不渴，都要及时补充水分。后半程可适当补充香蕉等食物。如果觉得不舒服，千万不要硬撑，及时结束比赛。”

“青岛马拉松不论是选手的素质，还是组委会的医疗保障都不错，作为急救跑者，六年里没遇到过什么大情况，一般就是抽筋，可以说组委会的应急预案做得非常完善。”宋盼盼说。青马组委会也表示，赛事全程，组委会已设置完善的医疗保障体系，安排了充足的急救人员、急救设备及医疗站点，全力守护每一位选手的安全。希望所有参赛选手都能牢记“安全第一”的原则，在参赛过程中关注自身身体状况，若出现不适，及时停下休息、寻求帮助，做到快乐出发、平安回家。

青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 高静文

# 跪地救人的网约车司机，是他

王坚：不管是谁遇到，都会伸手帮一把

本报4月24日讯 近日，一段市民拍摄的街头救人视频在网络热传。视频中，一名男子跪地为昏厥的路人实施心肺复苏，动作娴熟、神情专注，赢得网友纷纷点赞。经核实，这位施救者是城运文旅专车服务公司旗下的网约车司机王坚。他的善举，不仅挽救了生命，也展现了一名普通驾驶员的职业素养与责任担当。

4月21日上午，王坚在劲松七路与合肥路路口等待绿灯时，听到路人焦急地拨打120电话。他转头发现一名男子晕倒在路边，立即将车辆安全停靠，

迅速下车查看。“一摸脉搏，发现已经没了心跳。”危急关头，王坚毫不犹豫地展开心肺复苏。跪地按压持续数分钟，直至120急救人员赶到接替，他才放心离开。回到车上时，他才感到“累得喘不过气”，随后默默驶离现场继续运营。面对后续采访，这位朴实司机说：“不管是谁遇到这种情况，都会伸手帮一把，能救人，心里踏实。”这位曾经的军人，把部队培养的责任感融入日常服务，经常在行车途中帮助他人。王坚跪地救人的画面，被热心市民拍下后上传到了网络平台，得到了众多网友赞誉。

王坚今年47岁，曾在部队服役多年。从事网约车驾驶员工作以来，持续提升自身服务水平，积极参加公司组织的各项培训，掌握了基本的急救知识。城运文旅专车公司负责人邵理治表示，驾驶员是服务体系中重要的一环，该公司通过常态化安全及应急知识培训，持续提升驾驶员的服务温度。“王师傅的善举令人敬佩。经公司研究决定，将给予一定奖励，同时将不断完善驾驶员培训与关怀机制，共同打造有温度、可信赖的出行服务。”邵理治说。（青岛晚报/观海新闻/掌上青岛记者 徐美中）



王坚跪地救人。视频截图