

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,在第一海水浴场附近一名参赛选手突发晕倒、意识不清,张纯全和沈金秋跑到此处时,没有丝毫犹豫,果断停下脚步,张纯全在表明医生身份后,和妻子沈金秋一起协助120急救人员及现场医护人员参与救治,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。

舍赛救人! 跑马夫妻说:值了

青马赛道上演温暖逆行 参赛的张纯全、沈金秋夫妇挺身而出助突发晕倒选手转危为安



张纯全和沈金秋参加青马比赛。



张纯全查看晕倒选手的心电图。



沈金秋本次青马跑步“中止”记录截图。
图片均由受访者提供

奔跑途中的紧急救助

“比赛途中,我看到赛道上有一位跑者脸色苍白、意识模糊,立刻扶其到旁边降温,同时打电话喊回来跑在前面的丈夫张纯全。”沈金秋回忆道。几乎同时,组委会的120急救车也及时赶到。张纯全是青岛市市立医院东院区心内一科医生,擅长的方向是支架手术和抢救心肌梗死病人。“当时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,在120救护车上做了心电图,发现不是心肌梗死,放了一大半的心。”张纯全说。随后他又担心是否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,至当天下午6点左右复查,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。

“挽救了一条生命,值了”

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。夫妻两人的手机跑友群里热闹非凡——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敏锐意识到跑友的不适并冲了上去,“算是一种本能反应吧。”

事后,张纯全、沈金秋夫妇救人的事迹在“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,任何一名医生在现场,都会毫不犹豫冲上去的。我们只是恰好在那个时间、那个地点,做了应该做的事。”

延伸

组委会:感谢善举,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。”

为表彰他们的善举,传递正能量,组委会决定向张纯全、沈金秋夫妇发放感谢状和完赛礼包,同时给予两位参赛选手明年青岛马拉松的参赛名额,以此弥补他们未能完赛的遗憾。愿这份温暖与担当被更多人了解、传承。

提醒

敬畏生命量力而行

青马组委会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,对人的机能是很大考验,平时锻炼不足,或者有基础疾病,一定小心。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6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6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,6年里我没遇到过什么大情况,比较常见的都是些像选手腿抽筋这样的小问题,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。