

跑马小白在 打铁 中超越自我 成为我市首位226公里超级大铁完赛选手



徐军参加2022千岛湖大铁铁人三项赛(跑步)



徐军参加2022千岛湖大铁铁人三项赛(自行车)

基层医务工作者 奋战在疫情防控第一线 老大姐无所畏惧往前冲

本报讯(融媒见习记者 徐婷婷) 随着新冠肺炎感染人数的增长,连日来,我市广大基层医务工作者积极响应号召,昼夜奋战在疫情防控第一线,以实际行动全力守护人民群众的身体健

听说有人晕倒 她第一时间冲出去

12月23日10时30分,在市一医医共体石柱分院公共卫生科,主治医师何颖艳正在为病人做检查,接到医院门口有人晕倒急需医生救助的电话,她拿起听诊器和血压器便立刻冲了出去。

这是我们应该做的。不管发生什么情况,作为医务工作者肯定是要第一时间冲上去啊。由于病人呼吸困难,一时间找不到其他医生,在发热诊室前维护秩序的护士便想到了何颖艳。何颖艳让病人躺平并为其做了急救后,将病人平安送上了去大医院的急救车。

这不是何颖艳第一次冲上去。听说新店村卫生室的值班医生病了,何颖艳二话不说,主动要求前往该村卫生室代班。面对近期就诊人数增加,门诊工作量持续上升,何颖艳提出申请,希望能够到基层发热门诊坐诊看病。

事实上,在公共卫生科,何颖艳的日常工作主要是对病人进行慢性病检查。对于坐诊看病,她已经很多年没有接触过了。

坐诊前,我有打电话给发热门诊的医生,问他们诊疗流程怎么样、药怎么开,现在已经很熟练了。得到批复后,何颖艳根据每周五天的坐诊排班,立刻行动起来。为了不耽误病人的病情,她抽空就会去药房,向药房的医生虚心请教发热诊室的相关开药事项。

之前坐诊是有基础的,现在还是要多学习一点,好多年年轻医生都是带病坚持工作,作为医院的老大姐,我觉得应该承担更多。何颖艳说。

为了病人早日康复 再辛苦也值得

测抗原、问诊、化验、取药,发热门诊室内一站式流程的简化便利了患者。为确保每个流程不交叉感染,有些工作会由患者们自己做转变为医务人员代为做。在市一医医共体石柱分院检验科,徐敏洁和她的工作伙伴已经由5人组变为了3人组,但前往发热门诊取化验样品,他们时常会亲力亲为。

我们现在的检验工作强度是比较大的,不过工作时间长了,就熟练了。为了顺应医院的需要,徐敏洁所在科室主动申请,配合24小时发热门诊,检验科也24小时可检。在做血检的徐敏洁忙得团团转,从取样、拿试剂、做检测,在狭窄的检验室里,徐敏洁在尽力奔跑,只为再快一点,再多做一个。该院负责人介绍,徐敏洁是该院速度最快、最全能的人,别人做一个,她能做三个。

除了在院内的检测工作,徐敏洁兼任核酸检测基地的检测员,由于核酸检测都是在晚上进行,她有时还没等到下班就需要马不停蹄地赶赴下一个检测战场。

累肯定是累的,但我觉得为了病人的早日康复,再辛苦也是值得的。话音刚落,徐敏洁又继续投入样本试剂的检测中。

后练习铁人三项埋下了伏笔。体会到马拉松的快乐后,徐军一年的跑量达到了3000多公里。之后,他又尝试了自行车、游泳等运动,并逐渐练起了铁人三项。与马拉松相比,铁人三项更多样。比如说,骑完自行车后跑步和直接跑步的感觉是完全不一样的。徐军说。

除了参加千岛湖大铁铁人三项赛,今年,徐军还参加了一汽奥迪·杭州马拉松赛、宁波梅山湾游泳马拉松挑战赛、山屿海杯庆元廊桥越野赛、第二届中国桐庐·生仙里铁人三项赛等赛事。每一次比赛对于徐军而言,都是宝贵的打铁经验。

刚接触铁人三项时,我就听说过完成226公里超级铁人三项,可以吹一辈子牛的传闻,没想到现在我也做到了。比赛那天,我从早上6点开跑,一直到晚上7点多结束。虽然疲惫,但我非常开心。可以说,打铁改变了我的人生轨迹,让我成为了更好的人。徐军感慨道。

三年前还是铁人三项小白,的徐军,如今已经是铁三达人,还和朋友组建了撸铁战狼队。我们这个队伍现有三十九号人,大家都是铁人三项的爱好者。在千岛湖大铁铁人三项赛

中,除了我之外,其他两位队员胡志敏、郑英毅还参加了113公里的大半铁。平时,我们一有时间就会约着一起骑车、爬山等,大家相互鼓励,分享训练经验。徐军介绍道。

谈及自己热爱运动后的变化,徐军坦言自己更有活力了。坚持运动后的改变特别明显,我能清晰地感受到自己更有精神气了,性格也开朗了许多。现在我已经养成了每天运动的习惯,一天不跑步都觉得浑身难受。在徐军的影响下,他的妻子程灵巧也参与到了体育运动中。

作为打铁圈的前辈,徐军表示,玩铁人三项永远不嫌晚,刚开始训练要勇敢一些,慢慢上路后要坚定一些,成为老铁后要用心一些。铁人三项是可以玩一辈子的运动,你会从这项运动中收获很多,它能让你更健康、更有自信,发现户外运动的乐趣。徐军认真地说。

对于未来的铁人三项赛目标,徐军觉得自己还能再加把劲。目前,我参加的是男子45岁-49岁年龄组大铁铁人三项赛。我希望自己50岁后,再去参加新年龄组别的铁人三项赛,或许能拿到更好的成绩。

融媒记者 王佳涵

舟山山坞上百亩择子成熟掉落 村民趁着暖阳磨择子壳



俞德金夫妇在磨择子壳

食择子豆腐的重要原材料。

纯手工制作的话,100斤择子只能做出十几斤择子粉,所以成品的价格也不低,一斤可卖100多元钱。以前每到冬天,很多村民都要靠制作择

子粉营生,随着日子越过越好,大伙儿都不再拿出去卖,而是留给自己和家人享用了。俞德金笑着说,现在,他们的生活也和择子一样,从一开始的苦涩,慢慢变成了甘甜。

12月21日清晨,铁人三项运动爱好者徐军开始了日常的体能训练。今年48岁的他看起来格外强壮,从内到外透露出的健康气息让他颇为自豪:这都是我打铁的收获。

打铁是国内铁人三项运动爱好者们对于参加相关比赛的戏称。一个多月前,在杭州市淳安县举办的2022千岛湖大铁铁人三项赛中,徐军以13小时9分6秒的成绩完成超级大铁比赛,成为我市首位参加超级大铁比赛并完赛的选手。

超级大铁是由3.8公里游泳、180公里的自行车骑行和42.195公里的马拉松组成的综合竞技比赛,全程226公里,要求参赛者一鼓作气在17小时以内完成比赛,不同项目间不能停顿,非常考验参赛者的体力、耐力和毅力,因此它也被称为最具刺激性和挑战性的体育运动项目。

起初,徐军在朋友带动下入坑马拉松,常常跟着跑友一起训练。通过持之以恒、自我鼓励的训练,徐军的跑量不断增加。从刚开始的5公里,再到10公里,没过多久他就参与跑半程马拉松了。2019年12月8日,徐军参加了永康半程马拉松赛并成功完赛,初次参赛的他虽然成绩平平,但为日

本报讯(融媒记者 吕旭斌) 磨择子是我们村一代代传下来的一门手艺。舟山镇大路任村山坞自然村60多岁的村民俞德金笑着对记者说。这两天,趁着暖阳舒适,俞德金和老伴吕月芳用最传统的石磨技艺,磨去择子的外壳。

据俞德金介绍,山坞自然村有上百亩择子树,这些树的果实就叫择子,也称石栎,虽然味苦,但营养价值高,每年冬天,等到择子成熟掉落,不少市民都会到我们后山捡择子,本村村民也会捡一些回家,加工制作成择子粉。

记者了解到,择子粉的制作过程较为烦琐,择子采回来要先晒干,并用石磨磨去外面的壳,再把果实晒干磨碎,然后用纱袋反复过滤和沉淀,直至水色清透,露出粉白如雪的择子粉。到了夏天,这些择子粉将成为永康美