

袁鹏：一位康复科医生的奔跑与守护

口述：袁鹏
整理：晚报记者 潘凡

夜幕低垂，蠡湖边的樱花跑道亮起了柔和的灯光。袁鹏的跑鞋踏在柏油路上，发出规律的“嗒嗒”声，手腕上的运动手表荧光闪烁，实时跳动的心率数据，与他白天门诊病历本上的字迹一样，都是这位51岁康复科医生最熟悉的语言。

从骨科医生到运动康复专家，27年的医师生涯里，袁鹏的手术刀曾精准修复过无数骨骼；而过去10年里，他的跑鞋已在夜色与晨光中，丈量出224场21公里以上的跑道、44场全马征程。当手术刀遇见跑鞋，这位医生跑者用专业与热爱，在奔跑的赛道与行医的战场之间，架起了一座守护健康的桥梁。



袁鹏（左二）在2025年阳山马拉松为肺移植跑者护航。



你讲故事 我来记录 |
世象微纪录

“世象微纪录”致力于真实记录时代浪潮下的世象百态、人生百味，欢迎提供您自己的、熟人的精彩人生故事线索，一经采用，给予报料奖励。

电话：0510-88300000

也可关注江南晚报微信公众号，通过“新闻+”菜单下的“新闻报料”提供线索。

微信号：jn88300000

从游戏迷到跑者：一场“半马”的意外中签

2015年以前，我一下班就爱窝在家里打游戏。作为骨科医生，手术台和病历本占满了生活。运动？那是年轻人才干的事。

改变是从同事一句闲聊开始的：“无锡马拉松开始报名了，中签率才20%，试试不？”在同事的“怂恿”下，我随手填报了半马，压根没当回事。收到中签短信那天，我盯着屏幕发了半天愣。“没练过，肯定跑不下来。”我打起退堂鼓，老婆却在旁边敲边鼓：“报都报了，试试呗！”更没想到的是，她闺蜜的老公——退伍军人老周主动找上门：“袁医生，我带过不少新手，我来带你练。”

老周家住在20公里外，每周专程来带我训练。第一次训练时，我跑了1.6公里就扶着树直喘气，肺里像塞了团棉花。他也不催，就站在旁边等：“别急，先学呼吸——鼻吸嘴呼，两步一吸，三步一呼。”后来，我跟着他的计划慢慢增

加里程。一个月后，我第一次沿着东蠡湖跑完5.8公里，成就感堪比做完一台复杂手术。慢慢地，我能绕湖2圈，“锡马”前还顺利地完成了一次16公里的长距离跑。

“锡马”当天，我穿了双常穿的阿迪达斯气垫鞋就上了赛道。湖边的风裹着花香扑在脸上，一路很顺，跑到18公里时突然感觉鞋子好像湿了，我还以为出汗，没当回事。冲线后，我坐在江南大学体育馆外的台阶上，蹲都蹲不下去。旁边一位跑友瞅了瞅我，笑着说：“第一次跑吧？”我纳闷：“你怎么知道？”他指了指我的脚：“鞋太紧了。”我脱鞋一看，脚趾乌紫，趾甲下全是积液，计时器显示的“1小时57分58秒”冲淡了疼痛。“厉害啊，第一次就‘破二’了！”身边人啧啧称奇，我自己也愣了：原来我不光能跑，还能跑这么快。

这场“带伤完赛”让我彻底“入坑”了，每天下班后就往

湖边跑。

那年5月，我拉着两位同样爱好跑步的同事成立了“人医酷跑团”。每周三晚7点半，我们仨准时在蠡湖边集合，从一开始的默默跑完就散，到后来有人带补给、教动作，慢慢地，队伍壮大到300多人。看着大家从气喘吁吁跑不完3公里，到能笑着跑完10公里，我突然明白：一个人跑是挑战，一群人跑是温暖。



从业余爱好到职业责任：让更多人懂得科学运动

“一个人能跑得很快，一群人能跑得更远”，这话我深有体会了。2021年国庆，我和跑友们挑战环太湖“7天7马”，每天42公里的路程。可到第3、4天时彻底碰壁，我们双腿像灌了铅，心里无数次冒出放弃的念头，但在相互鼓励扶持下，竟全员完赛。跑完那天，我躺在床上想：跑步和人生真是一个道理，一路总有低谷，但只要不停下，低谷过后必有坦途。

这十年跑下来，我跑坏了5双跑鞋，也见证了城市的变化。家门口高子水居那段路，从硌脚的石头路变成了柏油路；樱花跑道铺好后，跑步的人越来越多……跑着跑着，就把城市的风景跑成了生活的一部分。

这几年我参与了近50场赛事的医疗保障。2020年环蠡湖半马，一位跑友冲线后突然倒在我附近，跑团的小伙伴立即取来AED，为他做心肺复苏。后来这位跑友是在我这做的康复训练，现在又能跑了，每次见我都说：“袁医

生，下次参赛还靠你护航。”

常有人问我：“都51岁了，还跑这么拼干吗？”我觉得跑步于我早已不是一个爱好，而是一份责任。这些年，在门诊我见过太多因盲目加量导致半月板撕裂的年轻人，也见过靠科学训练把血糖、血脂跑回正常范围的“糖友”，更清楚不科学的运动有多伤身，而科学运动又有多大力量。所以我坚持进社区、学校、企业做科普，每年讲十多场；不久前，我参与编写的《戈壁运动健康与医疗指导》发布了，做这些就是想让更多人明白：运动不怕受伤，怕的是不懂怎么科学运动。

上个月整理装备，我翻出了那双穿了152次、陪我跑过2300多公里的“小红鞋”。鞋帮磨破了边，鞋底纹路快磨平了，可脚一伸进去，还是当年那种踏实的贴合感。就像这十年的奔跑，看似平凡，却在一步一步中，跑出了属于自己的意义。看着康复患者重新站上跑道，看着越来越多的人懂得运动前测心率、受伤后及时停练，这份坚持就值了。

从手术刀到运动处方：康复医生的“科学跑经”

2017年，我从骨科转到康复医学科时，很多人替我可惜：“骨科多好，手术台见真章。”可我知道，这才是更适合我的战场——骨科用手术刀解决骨头的问题，康复科则是用科学训练帮更多人重新动起来。

门诊常遇到家长带着孩子来问：“袁医生，孩子跑步膝盖响，是不是伤着了？”我总会让孩子做几个动作：如果是关节功能性弹响，不疼不肿，根本不用管；但要是伴着疼痛的损伤性弹响，就得赶紧干预。

人们总说“跑步伤膝盖”，我自己跑了10年，膝盖偶尔疼，却从没出过大问题。关键

看疼在哪儿：肌肉酸痛是好事，说明强度突破了以往；膝关节偶尔弹响肿胀，可能是急性单纯性滑膜炎，多余的滑液就像润滑剂，休息两天就好。上次跑越野，我膝盖微肿，第二天就消了，这是身体在适应。

但真要科学跑步，光靠感觉可不行。就说心率吧，“ $207-0.7 \times \text{年龄}$ ”的公式精准一些，但实际应用中仍需结合个体差异和健康状态综合判断。我经常提醒新手，跑步一定要看好心率，要知道自己的靶心率、静息心率、安静心率分别是多少，所以有一块能监测心率的运动手表很重

要。我们科的心肺运动测试仪能精准算出每个人的风险，比单纯看心率科学多了。有次一个小伙子说“心率150没事”，测试仪却显示他心肌缺血，再跑就危险了。

2019年宛山湖马拉松，我们带了群特殊跑者，有慢病患者、关节损伤患者，甚至还有肺移植患者。有人质疑：“手术后还能跑？”其实，我们早就全面评估过，只要按科学方法康复训练，完全可以。今年的阳山马拉松，我们护航队“一带一”陪着11名肺移植受者一起参赛，其中两人顺利跑完了半马，看着他们冲线时的笑容，真比自己拿奖牌还开心。

记者感言

袁医生的故事里没有惊心动魄的传奇，却藏着十年如一日的坚守——从骨科手术台转向康复诊室，从游戏迷变成资深跑者，从一个人默默夜跑到带领更多人践行科学运动。“跑步和行医一样，都得懂分寸。”他说。原来，医者的仁心不止于诊室里的精准诊断，也藏在陪伴康复患者跑完的每一段路程里，藏在为跑友讲解心率监测的每一个细节中。白大褂与跑鞋，就是他守护健康的两种模样。