



# 奔跑的肿瘤科医生余宾 用跳动在生命里的初心拥抱健康

**新青年 | 上封面**  
封面人物大型系列报道

华西都市报-封面新闻记者 谢杰

12月28日下午,南充顺庆区。上夜班前,余宾用2个小时跑步打卡20.22公里,保持良好状态,也用奔跑,迎接2022年的到来。

余宾,川北医学院附属医院肿瘤科医生,与癌症打交道是他的日常。他也是南充爱跑团团长,带领5000多名跑友用健康跑步提升生活品质。他还是顺庆区人大代表,将履职使命细化进一张手绘奔跑地图……接受记者采访时,余宾分享了他从医生到跑团团长,再到人大代表背后的故事。

## 172斤胖子的“自我救赎” 用健康运动追求自我改变

2022年即将到来,余宾对新年充满期待。眼前的他,皮肤黝黑、身材矫健、眼神坚毅。而时间退回到2014年,余宾笑称,“当时的我是个172斤的大胖子”。

毕业后,工作压力大,经常熬夜,余宾身体变差、变胖,血脂高、尿酸增加还伴随中度脂肪肝。医生余宾,也成了病人余宾。于是,他想着,一定要改变这个状态。

但如何改变?和很多都市白领一样,余宾去了健身房,办了卡。但因为缺乏科学指导,依然不得其法。他问教练,怎么减肥经济划算?教练说,跑步吧。

他在跑步机上跑了1个月,不仅没瘦,膝关节还受了伤。

“从健康运动角度来看,跑步确实是有益的,但怎么无伤跑步、科学跑步?”余宾运用自己的基础医学逻辑,解剖学生理学知识,时常和中医康复科的好友许世政探讨。喜欢阅读的他在书本里找答案,开始摸索科学无伤跑步方法。

跑步前怎么进行热身活动,奔跑中如何用正确跑姿预防损伤,跑后如何拉伸放松肌肉、如何科学补给等,科学无伤跑步法里都有系统答案。他也成为首个在川东北地区开启个人演讲,带来“科学无伤跑步”方法的知识传递者、实践者。

方法对了,事半功倍。不久,余宾减肥成功,各项身体指标回到正常,整个人状态越来越精神、越来越积极。享受到坚持跑步带来的健康红利,余宾对跑步有了更深的认识。

跑步的魅力是什么?是改善身体素质、释放快乐激素,是增加大脑皮质厚度、提升海马体容量,是提升精力值增加工作效率,是增加有效生命时间……“这些,都是跑步的魅力所在。”余宾告诉记者,“更重要的是,从我自己以及我的朋友们、团友们身上,都能看到跑步带来的改变。”

## 肿瘤科医生的大健康探索 生命的绝望与希望间可以做什么?

医生,是余宾的首位身份。

作为肿瘤科医生,经常遇到癌症晚期病人,那种无力感,让他叩问自己:怎样提前预防干预?而和同事交流中,余宾发现,很多同事都一样的无力感:大家对病症能有专业判断并给出治疗方案,但如何在病症初期甚至病症发生前进行干预呢?余宾和同



肿瘤科医生余宾。

事们都在积极寻找答案。

医学证书之外,余宾还考了国家一级社会体育指导员、中国健美健身教练证、健康管理师、中国红十字会急救员证书、专业卫生资格证书等,通过丰富自己的知识逻辑储备,寻找答案。

“我是肿瘤科医生,接触的大多是癌症患者。我也是爱跑团团长,跑步运动,可以预防癌症。”在生命的绝望与希望间,余宾感触颇深。

同事们从科研学术、基层服务、医疗诊疗等各个维度探寻大健康背景下医生的更多使命担当。余宾也在寻找。

爱好跑步的他,走出医院,找到自己在跑团的发力点:跑团。

他探索形成的科学无伤跑步法,让越来越多的跑友受益。2016年,余宾担任南充爱跑团团长。这个跑团,也在后来被评为全国十佳跑团、中国跑团100强、四川最具影响力跑团……

“我有医学背景,有完整的医学底层逻辑,跑步,不只是一种简单重复的运动,而是一种健康运动的生活方式。”余宾说,在奔跑中,他和跑友们传递的是一种将疾病概率下降、提升国民身体素质的大健康精神。现在,川北医学院跑步分会也成立起来,医务工作者们组成的跑团,提升自己身体素质,也倡导科学健康低成本的运动方式。

“也有声音说我不务正业,但做这件事情对我来讲并不是个人必须,而是一种不能推卸的责任感。”说到这里,余宾放慢了语速,十分慎重地说:“我真的感受到了社会的召唤。”

## 用跑步丈量世界 提出打造跑步城市跑步文化建议

越来越多人因为余宾,和很多个“余宾”的感染,加入奔跑行列。现在,在南充的滨江沿线、街头公园,经常能看到身穿蓝色运动服的跑团团友矫健的身影。他们衣服上都有一个共同的名字:南充爱跑团。

一个三四线城市的5000多人跑团,靠什么凝聚起这群人?

余宾用两句话介绍了跑团团魂:一群人,一件事,影响一座城。把家乡

背在身上,用跑步丈量世界。

2015年重庆马拉松,是南充爱跑团首次征战马拉松,只有30多人参加。2019年南充嘉陵江国际马拉松,仅他所在的跑团就有1500多人参加。“马拉松本身只是一种形式,但越来越多人用健康运动带动身边人,本身就是一种意义。”

他还分享了另一个故事。南充的跑友出国后,穿着印有“把家乡背在身上,用跑步丈量世界”的团服,跑在美国66号公路上。这一幕,让余宾格外感触。“以南充为原点的这种奔跑,已经形成一种文化符号和精神引领。”

“这些改变,在新冠肺炎疫情发生后尤其明显,这也说明全民运动意识在南充的觉醒和发展。”余宾告诉记者,今年顺庆区两会上,作为新当选的人大代表,除了带去关于跑道建设的提案,他还现场画了张手绘跑步图,用跑步把南充的城市公园串起来,提出跑步城市、跑步文化的打造建议。

2022年马上要到了,余宾对新的一年充满期待。新的一年,他的目标依然是:不忘初心,全力奔跑。

让青春力量激荡,让青春正气昂扬。

封面新闻长期面向全社会,公开征集“你心中的新青年”人选。

哪些向前奔跑的身影曾感动过你?

快来给我们推荐吧!

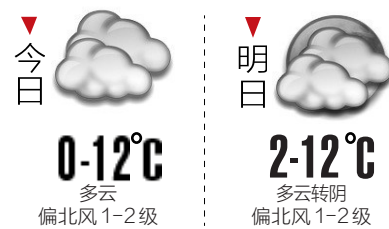
**推荐方式** 欢迎通过封面新闻APP的爆料平台,推荐你心目中能够代表中国力量的新青年;与此同时,也可以在封面新闻微博、微信等平台的相关稿件下方留言,欢迎向我们推荐。

**推荐标准**

- ① 年轻:14-40周岁
- ② 正能量:热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义
- ③ 责任感:遵纪守法,品德高尚,甘于奉献
- ④ 创新力:勤于学习,善于创造
- ⑤ 引领风潮:在本职岗位上取得突出成绩,具有良好的社会影响

## 知冷暖

### 成都市区天气情况



### 省内主要城市今明两日天气

城市	天气	今日	明日	
马尔康	小雨转晴	-9-10°C	晴转多云	-9-10°C
康定	多云	-5-5°C	晴转多云	-5-5°C
西昌	晴	4-19°C	多云转晴	4-18°C
攀枝花	晴	7-23°C	晴	7-22°C
广元	小雨转晴	1-9°C	晴转多云	2-11°C
绵阳	阴转多云	3-8°C	晴转多云	4-11°C
遂宁	多云	3-9°C	晴转多云	3-11°C
德阳	阴转多云	2-7°C	晴转多云	5-11°C
雅安	阴转晴	1-8°C	晴转多云	3-13°C
乐山	阴转晴	3-8°C	晴转多云	5-12°C
眉山	多云	3-9°C	晴转多云	4-12°C
资阳	多云	1-10°C	晴转多云	4-12°C
内江	阴转多云	1-9°C	晴转多云	3-12°C
自贡	阴转多云	3-10°C	晴转多云	4-12°C
宜宾	阴转多云	4-9°C	晴转多云	4-13°C
泸州	阴	4-8°C	晴	5-12°C
南充	阴	3-7°C	晴转多云	3-10°C
广安	小雨转多云	4-8°C	晴转多云	5-10°C
巴中	小雨转多云	2-8°C	晴转多云	2-10°C
达州	阴	4-8°C	多云	3-11°C

## 同呼吸

### 30日空气质量

成都(17时)

AQI指数 103 空气质量:轻度污染

优:巴中、攀枝花、马尔康、康定、西昌

良:泸州、广安、南充、自贡、绵阳、资阳、内江、广元、遂宁、乐山、眉山、宜宾、达州

轻度污染:德阳、雅安

### 31日空气质量预报

成都主城区

AQI指数 130-160

空气质量等级:轻度至中度污染

成都平原大部城市为良至轻度污染,部分城市为轻度至中度污染;

川南部分及川东北大部城市为良至轻度污染;

盆地其余城市为优或良;

攀西地区和川西高原大部城市为优或良;

全省首要污染物以PM2.5为主。

(数据来源:各地环保部门官方网站)

## 泸州叙永《阳光问廉》辣味足

华西都市报讯(杨艳 记者 曹笑)12月28日上午,泸州市《阳光问廉》全媒体直播节目叙永县专场开播,主题是“监督护航发展实干守护民心”。

节目中的3个暗访短片,分别曝光了叙永县人脚板山郊野公园的基础设施破损失修、枫槽苗族乡长秧村到分水镇终南村长坝路段的安全防护栏管护不及时、白腊苗族乡菽田村养蜂项目后续管理缺位等问题。

现场,节目主持人针对曝光问题犀利发问,被问廉单位相关负责人当场作答表态,明确整改措施,承诺整改时限。问廉团进行了麻辣点评。全县党员群众观看了节目后,纷纷表示很喜欢看。

“问廉是举措,促改才是目的。”叙永县委常委、县纪委书记、县监委主任张良臣表示,将全程督促问题整改,精准问责问效。