

# 2026

年1月18日，冬日的暖阳洒在重庆南滨路，空气中弥漫着兴奋与紧张的气氛，一年一度的重庆马拉松在这里盛大开跑。25000名跑者如同离弦之箭，从起点鱼贯而出，向着42.195公里外的终点奔去，张水华就在这浩浩荡荡的队伍之中。

这是她辞去福建医科大学附属第一医院护士工作后的首场马拉松赛事，每一步都踏在人生新节奏上。

比赛途中，张水华的膝盖上涂抹着扶他林，隐隐透露出伤病的困扰，但她丝毫没有被影响。赛道两旁，热情的重庆市民扯着嗓子，用方言喊着“水华加油”，助威声如同冬日里的一团火，温暖又鼓舞人心。

当张水华冲过终点线的那一刻，计时器定格在2小时30分48秒，她斩获女子组国际第六名、国内第四的好成绩。冲线后的她，浑身被汗水浸透，嘴唇上还留着此前抚远马拉松冻伤的伤疤，可她全然不顾，高举双臂，向欢呼的人群挥手致意。

从女护士，到备受关注的跑者，再到陷入风暴中的新闻人物，最终，张水华还是作出了辞职的决定。回首身后那条赛道，张水华的护士职业生涯被迫按下暂停键。

她的故事，既有坚韧与勇气，也有喧嚣与嘈杂。

有人钦佩她对马拉松的坚持；也有人认为她频繁调休，借参加马拉松侵占了他人利益；还有网友人

云亦云地谩骂攻击。无数个碎片拼凑起新闻中的张水华。然而，在舆论风暴将她简单定义为一个符号之前，张水华也有着自己真实、多维的人生。

她是一个跑者，一个护士，也是一个普通人。

## 离职

2026年新年第一天，张水华在冰面上跑了一场马拉松。比赛地位于佳木斯抚远市——中国陆地最东端的县级市。抚远是中国最早看到日出的地方，夫妻俩特意选在那里跨年跑，只为让新年第一缕阳光照走过去数月的阴霾。

比赛当日，冰面温度低至零下20度，张水华跑到后半程时脚趾已冻麻，但赛道两旁村民举着红旗喊出的“姑娘加油”，冲线后志愿者裹在她身上的军大衣，让她心里一阵暖意。“那种人与人之间的纯粹善意，是网络世界里找不到的。忽然想通了一些事情。”她指尖摩挲着奖牌说道。

新年第一跑和一个重大决定是在前后两天完成的。

赛后第二天晚上，2026年1月2日晚，张水华在个人视频号上发布了一则出镜视频，正式宣布辞职。这个看似仓促的时间点，实则是张水华与王肯酝酿已久的决定。面对镜头，她笃定表达，辞去陪伴多年



## 张水华小传

1991年生于福建省龙岩市连城县，曾是福建医科大学附属第一医院的一名主管护师，也是中国马拉松跑圈中知名的“最快女护士”。2012年她进入医院工作。2017年开始接触长跑，凭借天赋与努力，屡次在大型赛事中夺冠并刷新个人最好成绩。

2025年8月，她在哈尔滨马拉松夺冠后的一段发言，意外引发了网络争议。随后，因“违规兼职取酬、以虚假理由调休”受到医院警告处分。张水华于2026年1月正式从医院辞职。

离职后，她以职业跑者的身份继续活跃在赛道上。在2026年重庆马拉松上，她以2小时30分48秒的成绩获得国际女子组第六名，开启了人生新篇章。如今，她通过直播分享跑步知识。

的工作，是她认真思考后的决定，感谢医院、同事的信任与支持，这是新的开始，不只意味着新一年的到来，还有新的人生篇章。

镜头里，张水华表情平静，语