

张水华值夜班时，有病人家属拿着手机直接怼到她脸上，指责她“自私”；她不敢看社交软件，私信里全是不堪入目的脏话；出门也怕被认出来，同事善意提醒她来上班戴好口罩，裹严实点。王岢看着妻子日渐消沉，自己也整夜失眠，压力大时偶尔会借酒消愁，甚至动过带着家人离开福州的念头。

舆论发酵后，361度迅速宣布与张水华的合作告一段落，其抖音主页上，“361°签约精英跑者”的字样消失。张水华虽表示“解约是双方的选择”，但内心仍受影响。其实早在2025年9月底，她就发过道歉声明，承认自己言论不当，给医院和领导添麻烦，但争议并未平息，反而愈演愈烈。

12月10日，冲突达到了顶峰。医院的处分文件正式下达，明确指出她“违规兼职取酬、以虚假理由调休”。通报前，部分人曾同情张水华；通报后，舆论开始一边倒地认可处分。那一刻，张水华知道，自己在医院待不下去了。

而这份处分，也成了压垮骆驼的最后一根稻草。

王岢回头复盘，张水华是一个内心特别简单的人，从小到大接触的环境都比较单纯，埋头做自己的事，对人际关系“缺了根弦”：“学生时代按部就班地学习，后来当了护士，遵医嘱照顾病人，是一个操作型的工作。跑步本身，也很单纯。”

## 天生跑者

解约后的张水华照常跑步。她说：“我喜欢跑步，即使没有品牌方赞助、没有奖金我也要去跑。这项运动可以给我带来很好的精神状态。”

张水华练跑步的时间不到9年。

2017年底，26岁的张水华在一场越野赛做医护志愿者。接触中，她发现，那些跑者的状态与其他人完全不同，尽管跑者们衣衫湿透，但看起来精神焕发，笑容满面。她很羡慕这种状态，像颗被无意间埋下的种子，她也跑了起来。

起初的几步，张水华找不到状态，脚步沉重得像踩在了棉花上，也一度想过放弃。但跑友的鼓励让她坚持了下来。距离从5公里、10公里，慢慢拉长到半程马拉松、全程马拉松。

也是在那段时间，她认识了现在的丈夫王岢。王岢是最早发现妻子天赋的人。2019年，他意外发现，即便缺乏系统训练，张水华在马拉松小型赛事中能超越85%的省队选手，甚至也能稳定跻身前十。

张水华的身体条件属于“天生跑者”。她上半身纤瘦少脂、下半身肌肉发达的身形，奔跑时更显轻盈，强大的心脏泵血能力也远超常人。那些“特种兵式马拉松”，对一般人来说不可思议，但对张水华，是一个可以承受的强度。

许多赛事中，她都是值完班赶到另一个城市参赛，停留时间不超过24小时，便又回到医院工作。此前在深圳比赛时，时隔两年她第一次与在深圳工作的父亲见上了面。两人没来得及吃顿饭，她又马上赶回福州值班了。

张水华也一度想过弃跑。但据王岢观察，不跑步的日子，妻子的状态有细微变化——不想说话，板着脸。有跑友形容，跑步的感觉很上瘾，生理和心理都依赖之后，突然停止会有“戒断反应”。张水华也是如此。

2023年哈尔滨马拉松，她刷新个人PB，冲进了“240”的大关——2小时40分钟，意味着她达标了国家马拉松女子运动员健将级别。成绩出来后，医院官号发布了推文，推文中描述：她不仅在工作上兢兢业业，也是一个乐观向上、酷爱运动的女生。

从2018年开始，她参加了全国大大小小几十场比赛，成了赛场上的一匹“黑马”。很多人质疑她经常跑步，哪有力气上班。早在舆论发酵初期，网友常常留言劝张水华辞职，全职跑马。当时，夫妻俩确实认真讨论过这个问题。从现实角度考量，马拉松比赛带来的酬劳，尚不足以支撑日常生活。而且，张水华很喜欢护士这个职业。

现在，既然作出辞职的选择，不管对错，张水华都只想往前看。