2026年11月6日 星期五
编辑 方继莲 美编 黄希 大众健康报

跑完半马 医生送来赛道健康经验

□本报记者 侯文瑾

11月1日，在广汉半程马拉松赛现场，一支跑团格外引人注目——这支跑团由十余名队员组成，他们身穿印有“德医健康跑”字样的统一队服，结伴参赛。

这是一支来自德阳市人民医院的跑团。本次参与跑马的十余人都在医院工作，半数以上是医务人员，大家因共同的爱好——跑步，走到了一起。跑马前，跑团组织大家参加了培训，再穿上印有“德医健康跑”的团服，一边跑一边在赛道上识别和帮助有需要的选手。

德医健康跑团的成立，与旌南院区的建设密切相关。旌南院区以“与德阳市人民医院同质化管理”为定位，由德阳经开区政府举办，德阳市人民医院托管。医院的健康服务不止于治病救人，也倡导每个人管好自己的健康。一群热爱奔跑的医务人员由此走到一起，成立德医健康跑团，褪去白衣、相聚跑道，快慢随心、彼此相伴。跑团成立后，多次组织健康跑活动，其间陆续有社会跑步爱好者加入跑团；平日里，成员们在群里晒跑量、坚持打卡，互相鼓励，让规律锻炼融入日常生活。奔跑不只是为竞速，更是为拥抱活力、舒缓压力，以亲身行动传递健康。

本次比赛中，跑团有成员在15公里左右出现心率明显升高、小腿抽筋等情况，随即停下休息，补糖补水，待心率平稳后再走跑结合，最终顺利完赛。

德医健康跑团以亲身行动传递健康，也提醒跑者：无论目标是安全完赛、追求成绩还是享受跑步，作为跑者最终追求的应该是健健康康地坚持下去。



跑团成员一边跑一边在赛道上识别和帮助有需要的选手。（医院供图）

■知道多一点

给跑步爱好者的跑马建议



本期专家

赵卫卫

德阳市人民医院
康复医学科副主任医师

结合德医健康跑团的实战经验和科学备赛要点，德阳市人民医院康复医学科副主任医师、德医健康跑团团长赵卫卫给准备上赛道的跑友几条实用建议：

赛前：把功课做在前面

先体检，再报名。赛前6~8周完成心肺功能评估、生物力学分析和肌肉张力测试，排查“隐形短板”。70%的跑步损伤源于潜在的身体机能失衡，别让一场比赛变成一次医疗点打卡。

跑量要够，别速成。备赛全马月跑量至少要达到150~200公里，备赛半马至少要达到80~120公里。初次跑马应有持续跑步6个月的经验，每周跑量增幅不超过上一周的10%~20%。赛前两周刷一次LSD检验撞墙期，赛前一周不再跑长距离，让身体储备好体能。

学会补碳。赛前3~4天每日碳水摄入量增至6~8克/公斤体重，日常保证碳水、蛋白质、维生素充足摄入。

装备用旧的，别穿新的。一双磨合好的旧跑鞋比什么都靠谱，遮阳帽、墨镜、肌效贴、防摩擦贴按需准备。提前了解天气、补给点、医疗点和坡度。

热身按“升温—激活—拉伸”三步走。5分钟慢跑或高抬腿升温，侧步走配合髋关节环绕激活臀中肌，再做弓步转体、坐姿体前屈等动态拉伸。科学热身可使肌肉弹性提升23%，运动损伤风险降低40%。

赛中：懂“怂”才更懂“冲”

把“完赛”刻进DNA。设定弹性目标，每完成一段进行积极自我暗示。制定应急预案。当配速降至目标值120%时，立即转为快走，待心率恢复后再慢跑。比赛心率建议控制在“180减年龄”左右。

关注身体信号。出现“极点”时，用深呼吸调整：吸气4秒+屏息2秒+呼气6秒，这是身体代谢切换的正常反应。该停就停，该补水就补水，该吃香蕉就吃香蕉——保温毯、饮水、补给都是赛道上的“救命稻草”，别硬扛。

学会区分痛苦与疼痛。痛苦是超量运动后的正常生理反应，疼痛是身体发出的损伤信号。根据疼痛程度和持续时间，果断减速、停跑或寻求专业医生帮助。

赛后与日常：无伤跑到老

跑后拉伸别省。跑前热身、跑中调整、跑后拉伸，一个都不能少；跑量与速度调整、跑休结合、柔韧性和力量训练同步跟上，跑姿更优美、关节更稳健。

记住最终目标。无论你是首次挑战马拉松的小白，还是身经百战的老将，无论目标是安全完赛、追求个人最好成绩还是享受赛道，记住五个字——无伤跑到老。

马拉松是有氧运动，能增强心肺功能、提高代谢控制体重、防治慢病、缓解压力，但前提是科学地跑。懂“怂”，才更懂“冲”。

新闻多一点 >>

终点前500米倒下的警钟

跑马之前 先做运动风险评估

4月份还在10公里路跑刷新亮眼成绩，10月份却倒在半马赛道上，距离终点不到500米……近日，一则《25岁韩国女网红跑半马，终点前500米倒地后离世》的新闻在“跑圈”流传，让人扼腕。

运动有益身心，其中跑步是最经济、最容易操作的健康管理方式之一。但是也要清楚跑步的另一面：不是跑得越多越好、越快越好。

专家提醒，运动损伤乃至心源性猝死事件时有发生，尤其是那些看似健康、实则暗藏心血管隐患的群体，几乎没有专业评估的“防火墙”。

“有一种内卷式的运动观念，特别值得警惕：很多人认为‘运动就该拼尽全力’‘为了突破体能极限去锻炼’‘练得越累，效果就越好’。”广东省第二人民医院运动风险评估中心负责人、心功能室副主任医师黄静和强调，跑步的收益不是无限上升的，当跑量、强度长期超过个体耐受阈值，持续过量负荷，就可能带来慢性损害。

55岁的林先生是资深高强度运动爱好者，最近他在运动的时候感到头晕、胸闷，走进了广东省第二人民医院运动风险评估中心。一套“心肺运动负荷试验”做下来，评估发现：血管有不稳定斑块，以及运动时血压异常波动。“若按照目前的运动强度继续下去，林先生存在发生突发心脑血管事件的风险。”

黄静和特别提醒，以下人群在开启或持续运动前，强烈建议进行专业的运动风险评估：一是在运动中或运动后出现心悸、心率异常增高、胸闷、晕厥等风险信号者；二是年龄在35岁以上、想要进行高强度运动的人士，尤其是高血压、高血糖、高血脂、高尿酸、肥胖等心血管疾病风险人群；三是马拉松、竞技体育等高强度运动爱好者，建议定期接受评估。

当然，不要看到跑步有风险就去规避，只是应该在跑步过程中把握一个“度”，遵循个体化、适度的科学运动原则。

（据《新快报》）