

长跑运动风险频发 专家提醒量力而行

近年来因长跑发生意外甚至猝死的新闻屡见不鲜,专家:应循序渐进,逐渐增加运动负荷

7月2日下午,河南省周口市沈丘县马拉松运动协会会长鲁某发病离世,终年54岁。据鲁某生前好友透露,鲁某去世当天,仍然早晨5点跑步,“照常跑了22.2公里”,午后,鲁某因心梗去世。

当长跑越来越流行,更多的新人爱好者涌入。由于缺乏经验,近年来,因长跑而引发的健康问题屡见不鲜,一位拥有多年长跑经验的跑者说,“长跑实际上是一项有门槛的运动”。

任职于河南一家医院、曾做过近二十场马拉松比赛急救人员的毛洪涛说,在运动前做好充分的准备,能够避免大多数极端情况的发生。

事件

马拉松协会会长去世前还在练习跑半马

鲁某生前好友、跑友王志(化名)告诉新京报记者,鲁某去世当天,仍然早起跑步,“照常跑了22.2公里”,王志说,早起长跑,是鲁某多年的习惯。

王志还原了鲁某最后的生命历程:早晨5点跑步,7时20分,鲁某做好了早饭,11时20分,他做好了午饭,“他爱做饭,家里的饭都是他做。”吃完饭午休,“突然话都说不出来,送医院,但连抢救都来不及,心梗去世了。”鲁某的一位同乡也证实了这个说法。

王志和鲁某在一个晨跑团,他告诉新京报记者,去世前,鲁某一直坚持每天早起跑步,“从早上5点跑到6点多,跑22公里大概需要1小时40分,他跑一公里大约用时4~5分钟。”河南跑友郭展(化名)说,今年5月,他和鲁某还共同参加过兰州马拉松赛。

在王志看来,鲁某是一个非常好的人,“晨跑团就是他组织起来的”,互联网上,也留下了众多跑友与鲁某一同跑步的视频,跑友们称呼他为鲁团长,郭展和鲁某2018年因马拉松相识,郭展说,当地不少跑友是受到鲁某的感召,才开始参加长跑运动的。

郭展说,鲁某是一个非常热情的人,“跑友们有什么事,他都很热心地帮忙”。另一位河南周口的跑友说,鲁某是一个非常有爱心的人,曾与跑友们一同看望敬老院老人,并送去慰问品。

王志为鲁某的去世感到遗憾,“他才50多岁”,郭展也为鲁某感到惋惜,他说,鲁某生前对跑步非常沉浸,“他做事就想要做好。”

观察

越来越流行的长跑运动风险频发

记者梳理发现,近年来,因长跑而发生意外甚至猝死的新闻屡见不鲜。据媒体报道,2024年1月,一名30岁的半程马拉松项目参赛者,在完赛后返程途中,在香港地铁天后站突然昏倒,送院抢救后不治身亡;2023年3月,在广西桂林举行的马拉松比赛中,一名69岁参赛选手突然倒地,尽管工

作人员第一时间抢救,仍不幸离世;2022年10月,某企业高管丁某在28公里长跑之后突发心脏病导致猝死,据其生前好友描述,丁某日常热衷于马拉松等长跑运动,“休息时间几乎都用在跑步上了”。

一位跑步10多年的跑友告诉记者,因为很多人没有进行过专业训练,在赛场上猝死也并不罕见,“作为体育运动,人们都喜欢追求跑量、速度,但普通人不是职业运动员,盲目追求这些东西,十快九伤人。”

长跑爱好者小羽拥有近十年的长跑经验,这几年,小羽见证了越来越多的人参与到了长跑运动中,他也耳闻目睹了不少意外事件。

在一次比赛中,一位选手赛后进入电梯时,因缺氧晕厥,“我们把他转移到开阔的空间里,身体躺下,头侧着,让他能够吸入更多的氧气,然后掐人中,让他尽快恢复意识。”最终这位选手被救了过来,小羽说,如果运动强度过大,且本身没有休息好,或者状态不好,就容易出现这种情况,而如果没有被及时发现,很有可能会有生命危险。

根据小羽的观察,在赛场上,半程马拉松比赛更容易出事,“跑半马的多是新手,门槛比较低”,尤其是到冲刺阶段,“快到终点时候会很兴奋,在忘我的状态里,无法及时感知身体的变化。”

“我们都不是专业运动员,其实没必要盲目追求速度或者跑量,在经过训练积累后再去跑半马或全马,如果为了成绩而牺牲健康,这是得不偿失的。”小羽说,如果在比赛前监测到心率过高,需要及时调整自己的速度,如果头天晚上熬夜,尽量不跑或者跑慢一些。

提醒

专家:长跑锻炼要“循序渐进,量力而行”

上海体育学院运动科学学院副教授郭黎在接受媒体采访时表示,长期科学合理的长跑训练,能使心脏体积增大、收缩力量增强、心力储备提高,提高心脏功能,使人体整体机能向更好的方向发展。

郭黎说,但不是所有人都适合长跑运动,如果跑者训练方法不合理,或本身有基础疾病,造成运动伤害的概率会很高。有以下疾病的人群参加长跑运动应谨慎:先天性心脏病(肥厚型心肌病患者禁止参加)、风湿性心脏病、冠心病、脑血管疾病、心肌炎或有心律失常者等。

毛洪涛在河南一家医院任职,有近二十年长跑经验,做过近二十场马拉松比赛的急救人员。他提到,在一些长跑比赛,如马拉松比赛赛前,赛事组委会要求所有参赛者提供近一年内二甲以上医疗机构作出的体检报告,主要包括血压、常规心电图或24小时动态心电图,并结合检查报告进行自我评估,确认自己的身体状况能够适应于长跑运动,才可报名参赛。运动员也必须时刻了解自身的身体健康状况,如果赛前突发感冒、发热、病毒性感染等疾病,不宜参加比赛。

毛洪涛也曾看到过一些跑友在比赛中出现意外,比如低血糖,因拉伸和维生素补充不够而抽筋,天气炎热导致的中暑。他表示,这些情况大多数都可以避免,“提前摄入足够的碳水化合物和维生素,天气热时每2.5公里拿瓶水,热了就浇前额和胸口。”

最严重的意外是猝死,在毛洪涛看来,如果没有基础疾病,这种意外完全可以避免,“第一不熬夜,第二赛前增加碳水化合物的摄入,第三按照自己训练频率配速。第四,赛前两小时进餐,以碳水化合物食品为主,跑前半小时喝半瓶功能饮料,做好充分准备工作。”

郭黎建议长跑爱好者,刚开始长跑的人,一定要循序渐进,量力而行,逐渐增加运动负荷,不要与有长期长跑习惯的人攀比,否则过度训练容易出现运动损伤,得不偿失。高强度工作后,不要马上进行高强度运动,应先充分休息,将机体调节到舒适的状态后再运动。长跑时遵循跑前热身、跑中控速和跑后冷身的科学训练原则,不要用力过猛,盲目追求运动成绩和强度的提高,不要忽视热身、拉伸放松等环节。在长跑过程中,应充分感受身体的变化,如有不适应立即停止。

毛洪涛表示,对于大众跑者,“要量力而行,循序渐进,安全第一,安全完赛才是胜利。”(据《新京报》)

