



马拉松，不是你想跑就能跑

专家：即使坚持训练，也有人不适合参加这个项目

当朋友圈充斥着各种参加马拉松赛事的照片，不少人按捺不住了，纷纷加入跑者的行列。但很多选手在马拉松比赛中受伤，甚至猝死。专家表示，参加马拉松赛事至少要进行半年至一年的系统训练，但并不是所有人都通过训练，都适合跑马拉松。

本报记者 陈玮

跑完马拉松，膝盖出了毛病

听朋友说起明年3月25日的新加坡日落马拉松赛事，济南市民张华又按捺不住有了报名的想法。从去年开始，张华就开始关注跑步比赛，杭州跑山赛、北京马拉松比赛，他都参加过。

但这次报名，却让他有了一些顾虑。在结束今年年初的一个越野长跑之后，张华的腿经常抽筋，甚至一个星期不敢运动。更严重的是，张华的膝盖总是隐隐作痛，甚至有时候围着操场跑，也会加剧疼痛感。即使是几公里的慢跑，张华也不得不戴着护膝。

在马拉松比赛中受伤的人并不少见，在跑步途中，张华也看到过扭伤的参赛者，然而，他们还是比较幸运的。今年4月，杨凌农科城国际马拉松赛出现猝

死事件。仅2014年，全国就出现五起马拉松选手猝死事件。

“我曾亲眼看到一名马拉松选手倒在地上。”济南历城马拉松协会副会长李昱琳回忆，恰巧同跑的选手中有医生，赶紧对他进行急救，才没有造成惨剧。

齐鲁医院关节外科与运动损伤科医生张元凯表示，在骨科门诊上，大约有五分之一的患者是由于运动过量导致的病患。比如半月板损伤、髌骨疼痛等。“这些疼痛是可以通过医疗手段缓解的，但是这种损伤，是不可逆的。”

想跑马拉松，至少锻炼半年以上

“马拉松跑步需要的运动强度非常高，需要循序渐进地训练，急功近利的跑步，对身体的伤害非常大。”张元凯说。

今年59岁的李昱琳已经跑了四十几场马拉松赛事，最好成绩是“全马”4小时05分就完赛了，

最近还计划着出国参与赛事。

在她决定跑马拉松之前，已经进行了长期系统的训练。“一开始只是围着操场跑，每天四五公里，跑了五年，然后开始慢慢加量，逐渐过渡到马拉松全程的40公里。”李昱琳说，从练习跑马拉松开始，6个月后再开始跑“半马”，9个月后再跑“全马”。

虽然训练了9个月，李昱琳还记得第一次跑全程马拉松，过程非常痛苦。一个星期腿都不能走，上下楼很困难。“但是身体对于马拉松比赛的运动量，有了记忆功能，跑起来就会有预判，知道自己可以承受的程度。”

张元凯说，类似于马拉松赛事的长距离跑步，对心肺要求高。“有些人心肺存在天生的缺陷，平时表现不出来，盲目参加比赛，心肺超负荷运转，剧烈运动将会加大猝死的风险。”

“马拉松这项运动并不适合所有人”

张元凯建议，进行马拉松等高强度的运动，心肺功能至少要锻炼半年至一年以上，逐渐循序渐进。

“跑步之余也要做相应的准备活动，比如拉伸动作等。”张元凯说，没有做热身，突然的剧烈运动，超过身体承受能力的活动，会造成关节上的疾病，或者是半月板、跟腱等损伤，甚至随着年龄的增大，会致残。

张华觉得，只要系统地训练，就可以跑马拉松，甚至凭借着努力，就可以取得好成绩。然而这个想法却被张元凯否认。“量力而行，跑马拉松并不是只要锻炼就可以取得好成绩，每个人身体都有自己的‘极限值’，有些人达不到跑马拉松的上限，比如心肺功能较弱者，在跑马拉松之前，应该做详细的体检。”张元凯说，“马拉松并不适合所有人的体质，应该选择适合自己的运动。”

而李昱琳则感到了马拉松比赛中的乐趣，渐渐地她放慢了

配速，在跑步中享受健身的快乐。“马拉松像是人生，在这个过程中，你通过努力不断地超越他人，克服困难跑到终点，获得了一种成就感。”李昱琳说，在终点，很多人哭过，有的甚至趴在地上亲吻地面。

李昱琳说，马拉松给了他们一个显示自己的舞台。“像我们这样的普通人，怎么可能有机会参加国际赛事，跟优秀的选手在一起比赛。”李昱琳说，而马拉松赛事就给了他们这样一个机会，像是一个小人物圆梦的机会。

然而，在“马拉松”作为一种时尚的当下，很多人把马拉松贴上了太多的标签，张华的单位就经常组织跑步，谁跑得快，谁就是一个英雄，这使得张华不顾一切地向前跑。“撑也得撑下去。”

李昱琳说，她退出了一些“以跑步论英雄”的组织。“对身体损害特别大，有的甚至跑出了伤病。”李昱琳说，“应该让马拉松回归它本身的意义。”

百万人投票心中的齐鲁“最美护士”

活动进入统计审核阶段，iPhone7最终花落谁家？下期为您揭晓

本报济南10月24日讯(记者 焦守广) 23日0点，由齐鲁晚报主办的第二届聚安堂杯齐鲁“最美护士”系列评选活动决赛投票正式截止，45万余人参与了决赛投票。目前活动已进入统计审核阶段，获奖名单将于近期对外公布。

22日决赛最后一天，齐鲁“最美护士”评选活动热度空前，评选消息再次刷爆了“朋友圈”，网友纷纷前来投票，有的是作为患者曾经接受过“最美护士”们的照顾，特来投出感谢一票；有的是慕名前来一睹“最

美护士”芳容；当然也有作为“吃瓜群众”纯粹前来围观凑热闹。他们都投出了神圣的一票，为心中的“最美”鼓舞打气。

网名为“馨雨”的市民留言说：“在我住院期间，感激张丽护士长及其护理团队无微不至的照护，感激她每次查房见到病人都像见到亲人一样嘘寒问暖，一遍一遍不厌其烦地叮嘱我一些下肢缺血的注意事项。”

“很喜欢齐鲁晚报组织的这个活动，弘扬正能量，缓解医患关系，真的非常棒！希望以后多多举行类似活动。”网友

“Jennifer”则对本次评选活动表示了充分的认可和支持。

截至23日0点投票截止，共有45万余人参与了决赛投票。经过汇总统计，本次活动先后吸引了百万人参与，在泉城甚至全省掀起了票选“最美护士”风潮。

主办方将根据投票和网友评论选出“最具人气奖”、“最具气质奖”和“最具亲和力奖”，其中“最具人气奖”1名，奖励iPhone7手机一部；“最具气质奖”2名，每人奖励价值3000元左右的精美化妆品一套；“最具

亲和力奖”3名，每人奖励价值1000元左右的精美化妆品一套。目前活动已进入统计审核阶段，获奖名单将于近期对外公布。决赛获奖名单通过齐鲁晚报健康工作室微信公众号(qljkdjt)同步推送，届时敬请关注。

凡是进入齐鲁“最美护士”评选决赛的，均颁发“齐鲁最美护士”证书。此次评选活动主办方还设立了参与奖，各医院参评护士只要报名参加本次评选活动，并最终参与了投票，就可获得由厚德仁提供的价值198

元的蜂胶洗化用品大礼包。

另外提醒一下，微信点评最美护士的别忘了看看自己是否获奖！根据活动规则，微信点评者有机会赢取2017全年《齐鲁晚报》。主办方将分别选取一名点评出众和一名获赞最多的网友，送出这份大礼。联系电话：0531-85196381或85196052。



齐鲁健康大讲堂二维码

出品：健康工作室
设计：壹纸工作室
本版编辑：胡淑华
编辑：郭传靖