



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。”

“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。”

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

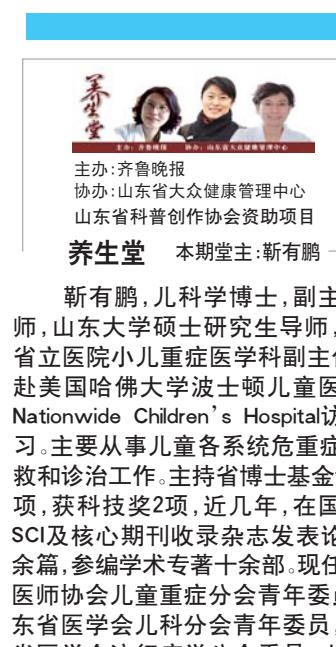
了长期系统的训练。“一开始只是围着操场跑,每天四五公里,跑了五年,然后开始慢慢加量,逐渐过渡到马拉松全程的40公里。”李昱琳说,从练习跑马拉松开始,6个月后开始跑“半马”,9个月后跑“全马”。

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。

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。”



这个季节,咳嗽多起来了(下)

秋风一刮,秋雨一下,气温说降就降。秋季来临,气温下降,门诊咳嗽的病人就逐渐多起来。同样表现为咳嗽,却因为咳嗽持续的时间不同、咳嗽严重程度不同,咳嗽的伴发症状不同而有不一样的诊断。常见的引起儿童咳嗽的原因如下:

1、喘息性支气管炎或哮喘

秋季呼吸道感染增多,感染诱发加上过敏原刺激,哮喘的孩子不少,尤其既往有哮喘病史的孩子,在这个季节咳嗽非常容易出现喘憋。小婴儿哮喘易被家长忽略,因为哮喘不像发热、咳嗽这么外显,家长常常不会识别。当发现孩子体温正常时呼吸快、呼吸费力或特别烦躁哭闹,睡不好,来回折腾(发热时都会呼吸增快,烦躁哭闹,不足为凭),细心的家长会听到孩子呼吸时有“丝丝”的声音,这就是小婴儿的喘了。大一点的孩子哮喘主要表现为活动后咳嗽明显增多,有的孩子会自诉发憋,有的会自主减少活动量,有时家长夜间会听到孩子喘的声音。

家长要了解:夜间往往喘憋重,当发现孩子喘或可疑喘时要及时就诊,不要在家观察一晚。就诊太迟,轻则使恢复时间延长,重则有生命危险。雾化药物不要自行停药,需遵医嘱。不要担心药物的副作用,局部用药安全性好。

2、肺炎

天气还不是特别冷,肺炎相对比较少,但也时有见到。肺炎的症状没有什么特异性:发热、咳嗽(也可能喘)、流鼻涕。但除上述症状外,肺炎的孩子整体情况会显得比较重,表现为烦躁哭闹或萎靡没精神。经治疗体温持续不降并伴有咳嗽不减轻甚至加重,要考虑肺炎。最近看到两例肺炎的孩子都是持续发热6-7天不退,咳嗽不减轻,孩子一般状况还可以,肺内并未听到啰音,一拍片诊断为肺炎。家长很难诊断肺炎,需要了解哪些情况要就诊或复诊。

家长要了解:小婴儿病情变化快,发现孩子吃奶少,呛奶吐奶明显,烦躁哭闹明显或萎靡时要带孩子就诊。当孩子高热的同时伴有剧烈咳嗽,发热超过三天,要带孩子就诊。就诊服药后,3天体温未降,应复诊。初起无发热,以咳嗽起病,咳嗽逐渐加重并出现发热,需要就诊。医生建议拍胸片,家长要配合,有些肺炎听不到啰音,必须通过拍胸片诊断。

“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