



2026重庆马拉松现场。 新华社发

# 努力奔向的终点，为何竟成人生终点

## 马拉松选手猝死悲剧敲警钟：别让热爱成为致命负担

记者 怀晓 报道

### 回溯过往 悲剧时常有

近年来，各地马拉松赛事如火如荼，参赛报名选手也越来越多，随之而来的意外风险事件概率也在增大。相关数据显示，在马拉松参赛者中，每5万至10万人中，可能会发生一例赛后心脏骤停的情况。

回溯过往，多起悲剧已为行业预警。

2014年珠海国际半程马拉松，一名特种兵出身、身体素质出众的跑者，在赛程约20.2公里处（接近终点）因心脏骤停经抢救无效离世，打破了“体能过硬就无风险”的认知误区。

2015年福州国际马拉松赛，跑者卢某在距起点10.5公里处突然倒地，经抢救无效死亡。

2016年厦门（海沧）国际半程马拉松赛，更是发生两名参赛者猝死的悲剧：跑者林某某在距离终点4.5公里处倒地，跑者吴某某在到达终点后倒地，两人均经抢救无效死亡。

2017年重庆国际半程马拉松赛，一位33岁的男性跑者在19公里处突然倒地，心脏骤停，呼吸停止，最终抢救无效身亡。

2023年广西桂林马拉松赛，一名69岁的跑者跑出去1公里多，便因心脏骤停突然倒地，尽管工作人员第一时间进行抢救，但仍不幸离世。

2024年香港马拉松赛，一名年仅30岁的跑者，在完赛后返程途中，在香港地铁天后站突然昏

近日，重庆马拉松组委会发布的一则“情况通报”，给国内蓬勃发展的马拉松热潮蒙上了一层阴影。通报显示，一名选手在比赛临近终点处突然倒地，经抢救无效不幸离世。主办方称，事件系选手个人身体原因所致。

这起悲剧并非个例。近年来，随着马拉松运动“破圈”成为新时尚，类似的意外事件时有发生，如何在追求奔跑乐趣与挑战自我的同时，筑牢生命安全防线，成为整个行业与每一位跑者深思的课题。

倒，送院抢救后不治身亡。

这些案例覆盖了不同年龄、不同体能基础的跑者，与刚刚上演的重庆马拉松悲剧形成呼应，揭示出马拉松安全风险的持续性。

### “最后一公里” 最易出危险

翻看这些年的马拉松赛事，一些跑者普遍是跑到终点附近或者终点之后发生猝死。最容易出危险的是“最后一公里”，也成为“跑马”爱好者中的一个共识。

从运动医学角度看，“最后一公里”的高危性有明确科学依据。马拉松全程消耗后，人体糖原储备基本耗尽，最后一公里的冲刺会让心脏负荷骤增，耗氧量飙升，若合并出汗导致的血液黏稠，极易诱发心肌缺血。

更隐蔽的是，长期锻炼者体内可能存在未被发现的动脉粥样硬化斑块，冲刺时的剧烈运动可能导致斑块破裂，引发急性心肌梗。生理层面的极限透支是核心诱因，而心理层面的执念则是跑者走向危险的重要推手。

多数心脏骤停事件的发生，都是在选手“强撑不适”的情况下出现的。终点线的视觉冲击、观众的呐喊助威，以及对完赛、破PB的执念，让不少跑者忽视胸闷、心悸、出冷汗等预警信号，在最危险的时刻选择加速而非减速，最终酿成大祸。

终点前常见的问题主要分为三类：一是致命性急症，以心源性猝死、急性心梗、脑溢血为主，多由潜在疾病与极限运动叠加引发；二是代谢与肌肉问题，包括严重脱水、电解质紊乱、肌肉剧烈痉挛、横纹肌溶解等，虽不直接致命，但可能引发后续并发症；三是外伤与功能障碍，如因体力不支摔倒导致的骨折、擦伤，以及中枢神经疲劳引发的昏厥、意识模糊等。

这些问题的爆发，本质上都是身体对极限负荷的“抗议”。

### 多筑些“防线” 奔跑才安全

马拉松是极限运动，风险与生俱来，但并非不可防范。

意外的发生，往往源于跑者的侥幸心理与赛事组织的疏漏。唯有跑者坚守科学理念、赛事方筑牢医疗保障防线、行业强化规范引导，才能为每一次奔跑保驾护航。

其中，跑者自身是安全防护的第一道屏障。多数人都知道，跑马拉松之前，要做一个体检。然而，只做体检是远远不够的。体检主要是筛查一些心血管疾病，但本着对自己负责的态度，特别是初次跑马者，还应进行运动风险的评估。

其次，参加任何跑步比赛都要有长期稳定的训练，以及循序渐进的跑量，不能认为身体素质好、平时经常参加运动，就可以直

接参赛。赛道上，则要学会“倾听身体的声音”，牢记“安全完赛比成绩更重要”。

赛事组织方的专业保障是安全底线，杭州马拉松提供了可借鉴的经验。自2015年起，杭马强制要求半程及全程参赛者递交体检报告，10年间审核20余万人次，筛查出主动脉夹层、肺动脉高压、预激综合征等各类健康隐患千余例，有效降低了意外风险。

此外，马拉松赛道每公里至少应配备1名医疗志愿者并携带AED（除颤仪），20公里后每2公里设置1个医疗站，配备专业医生与急救药品，同时安排移动医疗车巡逻，确保5分钟内可抵达任意事发地点。

行业与社会层面的规范引导，同样不可或缺。体育主管部门应完善马拉松赛事分级办赛标准，加强对赛事医疗保障、安全预案的监管；中国田径协会可联合医疗机构编制科学参赛指南，普及电解质补充、应急处理等知识。

跑团与资深跑者应发挥传帮带作用，通过典型案例警示，向新人传递理性跑马理念，避免盲目跟风追求成绩。

赛道上，真正的赢家不是最快冲线的人，而是多年后仍在奔跑的人。

### 健康跑马 还需多一份敬畏

即便风险相伴，马拉松依然能吸引无数人奔赴赛场。对大众而言，马拉松早已不是单纯的竞技项目，而是探索自我、联结社会、践行健康生活方式的重要载体，这也正是其能成为全民健身热潮核心的原因。

健康诉求与心理疗愈是大众跑马的初衷。为备战马拉松进行的系统训练，包括长距离慢跑、力量训练与饮食调整，能显著改善心血管功能，增强免疫力，控制体重。

而长距离奔跑中分泌的内啡肽能带来愉悦感，让人们暂时脱离生活琐事的困扰，成为现代人应对焦虑的重要方式。

挑战自我、突破极限则是马拉松最核心的魅力。42.195公里的距离，对绝大多数人而言是看似无法跨越的门槛，而完成这一挑战的过程，就是与自身惰性、恐惧、极限的对抗。

冲过终点线时的成就感，不仅能提升个人自信心，更能重塑自我认知：所谓极限，往往是内心设定的边界。

马拉松更在社交联结、激活城市活力方面发挥着重要作用。赛事如同一场大型城市嘉年华，数万跑者同场竞技，他们能在比赛中结识志同道合的伙伴，在日常训练中互相鼓励、分享经验，收获最纯粹的社交联结。

从个人成长到社会进步，马拉松的价值在于它让人们在奔跑中学会敬畏与坚持——敬畏身体的极限，坚持对美好生活的追求。若每个人都能真正做到“敬畏”二字，重庆马拉松所发生的悲剧，也将不再上演。