

上海国际马拉松比赛倒计时 特别报道

奔跑的城市 市民的节日



赛前要查 赛后要补

几大注意事项 健康跑『马』

足球和跑步哪项更危险?“血肉横飞”的拳击运动和温文尔雅的高尔夫哪个死亡率更高?答案与我们的“正常思维”背道而驰。近年越来越多的跑步猝死案例不由得让我们相信——危险,往往来自看不见的角落。

本周日,上海国际马拉松赛就将开跑。当组委会发出比女朋友还贴心、比老妈还唠叨的“短信提示”时,你应该知道,全世界的马拉松组织者们有各种担心。赛前,本报记者特别采访了上海体质研究与健康指导中心主任刘欣,让他谈谈马拉松比赛中的注意事项——健康跑“马”,远离危险。

赛前篇

■ 疑问:谁能参加马拉松?

“参加马拉松的,一定要经过相关训练和检查。”刘欣指出,因为这并非是一个普通的健身项目。

在广州马拉松赛的《报名须知》中,有这样的提示:“马拉松是一项高负荷高强度长距离的竞技运动,也是一项高风险的竞技项目,对参赛者身体状况有较高的要求,参赛者应身体健康,有长期参加跑步锻炼或训练的基础。广州马拉松赛组委会要求每一位参赛者在赛前去相应医疗机构进行体检。”同样,在上海马拉松赛和北京马拉松赛的《报名须知》上,也有相似的文字。

因此,马拉松运动员首先要做医学检查。刘欣说,其次,马拉松运动员应当去专门医疗机构做心脏负荷实验,也就是在实验室的环境里,模拟现场跑步的情况,做运动心电图,以排除心肌炎、心律不齐等各种隐患。

赛中篇

■ 疑问:10公里、半程全程哪个更危险?

许多人以为,半程马拉松应该比全程马拉松危险系数低,10公里跑则比半程马拉松危险系数低。其实,这是一个误区。

无论跑多久多远,若超过了自身能量代谢的极限,就会发生危险。刘欣解释说:“普通人体内的肝糖原和肌糖原,合起来有400克左右。维持到90分钟以后,基本耗尽。当身体里存储的能源物质代谢发生巨大变化时,就会有各种不适感觉。对普通人而言,在跑到10公里的时候,基本就达到极限了。”每个人都有自己的转折点,无论你在12公里,还是10公里,在克服了难点之后,跑步将变得越来越快乐。

■ 疑问:终点线是“最危险的地方”?为何猝死惨剧屡屡发生在10公里终点线上?

事实上,从比赛前一周起,上海国际马拉松组委会已陆续向所有参赛选手发送量力而行、因人而异等提示短信。

■ 疑问:跑马拉松前要注意哪些饮食健康?

一般的人体能量系统,不足以应付高强度的跑步。因此,训练阶段,要科学补充碳水化合物,存储足够的糖分。

临近比赛,补充蛋白质已经无济于事,但是摄取碳水化合物还是很有必要的。

富含碳水化合物谷物包括面包、米饭、玉米、燕麦、馒头等。

富含碳水化合物蔬果包括西瓜、香蕉、葡萄、胡萝卜等。

比赛前早餐建议食用一个面包、小半瓶牛奶、鸡蛋一个,忌油腻食品,也不能把巧克力当早饭补充体能,那样可能会在跑马拉松途中昏迷。

马拉松的终点线,是跑步者最喜欢欣雀跃的地方,可它也是最危险的地方。

相比全程和半程马拉松,参加10公里跑的不少是没有经验的跑步者。在终点线前进行冲刺,当脑海中充满胜利喜悦,很有可能忽视身体不适带来的警报。“对成绩有一定要求,但心肺功能达不到如此高度的人是最危险的。”

专家提醒:每个跑马拉松的人都要有自己的跑步节奏,决不要攀比他人速度,适用自己的才是最好的。当跑步中遇到“难受”的时候,放慢跑速调节呼吸或行走2—3分钟即可缓解。如果仍然很难受,最好放弃比赛,咬牙坚持可能是危险的。

在马拉松跑道上,坚持不一定是胜利。最聪明的做法是,立即停下来,然后告诉自己,“我在一生中已经参加了一次马拉松,我已经足够伟大。”

赛后篇

■ 疑问:比赛后怎么保养身体?

比赛之后不能马上让热气腾腾的全身迅速冷却下来,适当地进行10至20分钟慢跑,会有效帮助你解除疲劳感,渐渐地舒缓身体高节

奏。及时保温、补水、补充蛋白质和碳水化合物,按摩腿部肌肉,排除积攒的乳酸。比赛当天可以洗温水澡,但是切忌不能蒸桑拿。

本报记者 厉苒苒 实习生 沈佳灵



交通管制公告

2013年上海国际马拉松比赛将于12月1日举行,上海市公安局将在比赛当天对部分道路采取临时交通管制措施。

- 部分道路分时段封闭
- 12月1日5时30分至7时30分
 - 中山东一路双向(外白渡桥-新开河路)、滇池路双向(中山东一路-四川中路)、北京东路双向(中山东一路-四川中路)、南京东路双向(中山东一路-四川中路)、南苏州路双向(中山东一路-四川中路)禁止机动车通行
 - 12月1日7时至7时45分
 - 延安高架江西路下匝道实施临时关闭措施
 - 12月1日7时至8时30分
 - 延安高架华山路下匝道实施临时关闭措施
 - 12月1日7时15分至9时
 - 南北高架淮海路下匝道实施临时关闭措施
 - 12月1日7时至13时30分
 - 中山东一路-金陵东路-河南南路-南京东路-湖北路-九江路-南京西路-华山路-常熟路-淮海中路-西藏南路(半程延伸至高雄路-制造局路-龙华东路-日晖东路-龙

有关“上马”公交线路调整的详情,请看今天的新民体育微信

记者手记

马拉松曾是健康运动的表征。在希腊人看来,马拉松比赛更是奥运会的“灵魂”。然而,几次小概率的猝死事件发生,曾一度让国内舆论对马拉松望而却步,甚至有了妖魔化倾向。中小学校取消长跑,这本质其实是一种因噎废食的选择,更在渐次折损其基本价值。

享受快乐远离危险

意外毕竟是小概率可控的风险。即便在历史更悠久的英国伦敦马拉松中,一项数据显示,自从1981年赛事创办以来,已经有11名跑手不幸去世,而另一项统计则显示,马拉松比赛中选手猝死的概率为每10万人中0.8人。

