



聊城日报社出版

2023年4月27日

癸卯年三月初八

星期四

聊城晚报



日报公众号



掌中聊城

晚报公众号

新闻网公众号

今日8版 第5237期 国内统一连续出版物号:CN 37-0049

最美的风景 最好的赛道

2023聊城市首届环东昌湖半程马拉松赛

“半马”赛中需注意哪些事项

4月29日,聊城市首届环东昌湖半程马拉松比赛将开跑。马拉松是一项非常需要耐力的运动,而且长时间的运动可能会导致我们的身体产生一些反应。所以,在马拉松比赛过程中需要注意以下事项:

一、起跑要小心

在起跑出发时不必争先恐后,蜂拥向前。人多拥挤,要保持冷静,如果人多时摔倒,应马上侧卧把身体蜷缩成球状,双手置于后脑勺保护头部。前排运动员应该适当加速,以免阻挡后排运动员。后排运动员先慢跑,待前排运动员加速拉开间隔后再加速。

二、全程尽可能保持匀速

在马拉松比赛时,一群人同时起跑,你很容易受到别人的影响,再加上此时自己也很兴奋,不留意就跑得很快,相比自己平时的配速快不少。

马拉松想要跑得顺利,最好全程保持匀速,或者是先慢后快。在前半程可以用比平时训练稍微慢一点的配速跑,后半程就会有足够的体力,即使没办法加速,也不至于跑崩。

三、不要突然变线或左顾右盼

马拉松是体能消耗非常大的运动,特别是在中后程,许多选手已经非常疲劳,突然变线会带来额外的体能消耗,甚至跌倒,导致运动损伤。

左顾右盼也是一样的道理,可能会注意不到地面出现的变化或因失去平衡而跌倒,造成不必要的运动损伤。在马拉松赛中,尽量保持匀速跑是最理想的跑步方式,可最大程度节约体能。

四、不要贸然停下

在跑马拉松的时候,千万不要贸然停下来,如果有急事需要停下来整

理,就需要向其他跑友做好提示,慢慢地往右边靠,伸出右手告诉后方人群你要停下来,这时你可以在路边找个没人的地方做好整备。

鞋带散开不能马上蹲下,应慢跑路边,把脚抬高重系,避免低头后猛然起身头晕。

五、注意补水的时间

感到口渴再喝水。跑步时导致人体缺钠的原因不是没有喝水或功能饮料,而是喝水喝饮料过多。跑步时,口渴才喝水可以防止过度消耗水分,在耐力训练中,这是最安全的补水方式。

通常,跑半程马拉松的人最好不要饮用含糖饮料。初次跑马拉松可能会遇到肚子饿或者口渴的情况,马拉松每个赛段都有休息站,可以适当补充能量与水分,但不可多吃多喝,以免引起腹胀恶心。

六、快到终点时尽量不要冲刺

在临近终点时肌肉已经累到极点,突然改变速度容易造成肌肉损伤。建议最好保持原有的速度跑完全程。

七、注意身体状况

在跑马拉松的过程中,后半程会伴随着各种身体不适,比如膝盖疼、撞墙等。出现膝盖疼痛时,如果只是轻微酸疼,觉得可以继续坚持,那么就放慢速度。如果实在是太疼,可以选择放弃。千万不要忍着剧痛去完赛,不然会使伤痛加剧,导致更严重的后果。

遇到撞墙的时候可以选择跑走结合,路边边吃边喝等身体慢慢恢复。出现胸闷、心慌、头晕等现象时,一定要寻求志愿者或者医护人员的帮助,该弃赛就弃赛,安全回家才是比赛的终点。
(梁丽姣 整理)

集体婚礼倡新风



①



②



③

4月25日,由聊城市文明办、聊城市总工会、共青团聊城市委和聊城市妇联、聊城市城市管理局指导,聊城市城市园林管理服务中心等单位承办的聊城市首届“会聚良缘·爱在水城”集体婚礼在凤凰苑植物园举办,10对新人穿戴传统服饰,通过拜堂、合卺礼、互换信物、宣读文明婚礼誓言等仪式,用实际行动践行和倡导婚事新办、喜事简办新观念,营造移风易俗文明新风尚。

本报通讯员 张振祥 摄

- ① 10对新人携手走进集体婚礼殿堂
- ② 新人们在草坪上举行集体婚礼
- ③ 集体婚礼上,新人在行拜堂礼