

马拉松爱好者如何减少运动之痛？

新华社记者 黄筱

马拉松运动热度不断升高，其健康话题也备受关注。跑者如何在享受乐趣的同时减少病痛困扰？专家为“跑马”爱好者支招。

膝盖痛、脚痛、腰痛……如何减少“跑马”之痛？

每当马拉松比赛结束，终点附近的地铁站、公交站总会出现一波挪不动腿、艰难下楼上车的跑者，膝盖痛、脚痛、腿痛、腰痛、肩颈痛……一股脑儿地袭来。

中华医学会骨科学分会常务委员胡懿郃说，这些疼痛主要是由于长时间保持跑步姿势，肌肉过度使用、过度拉伸，压力使筋膜、肌腱、软骨甚至骨质受到损伤。

减少这些疼痛，跑步前要做好一系列准备，如合适的跑鞋、热身与拉伸、适度训练、强化核心肌群等。此外，跑步后可以通过休息与冰敷、适当按摩与理疗等帮助恢复。

“如果疼痛实在难以忍受，可在医生的指导下，适当使用消炎止痛药物缓解症状，但不宜长期依赖。”胡懿郃说。

“跑马”适合年龄偏大、有基础病的人吗？

越来越多的爱好者加入“跑马”队伍，但身体肥胖、有基础疾病以及年龄偏大的人格外担心“跑马”是否有“副作用”。

专家介绍，参加马拉松确实要警惕对身体潜在的负面影响，包括组织损伤与身体过度使用带来的伤害，如长时间跑步可能导致关节（尤其是膝关节、踝关节）、骨骼和肌肉承受过度压力，引发应力性骨折、肌腱炎、滑膜炎等问题。

再就是心血管压力，虽然适量跑步有益心脏健康，但过度训练可能导致心脏肥大，增加心律失常和心脏疾病的风险。

专家建议可以适度训练，每周增加跑步距离不超过10%；结合不同类型训练，如间歇跑、速度训练、力量训练，适度休息，避免单一重复的运动模式；保证充足的睡眠，实施主动恢复策略，如轻量运动、拉伸、按摩和冷热疗法；同时还要重视身体信号，一旦出现持续性疼痛或异常，及时调整训练计划或寻求专业医疗建议。

“跑马”意外事件受关注，哪些是“喊停”的重要信号？

尽管心脏猝死在马拉松比赛中不常

见，但却是一个值得高度关注的问题。由于马拉松比赛对参与者的心肺功能和整体体能要求较高，加上比赛时的环境因素（如气温、湿度等）和个体差异，确实存在发生心脏猝死的风险。

浙江大学医学院附属第一医院骨科副主任谢杰提出，在“跑马”途中应当关注几个重要信号，以预防可能引起的心脏问题和其他严重健康事件：

一是胸闷、胸痛。任何胸部不适，特别是压迫感、烧灼感或疼痛，都应视为心脏问题的警告信号，应立即停止跑步并寻求医护人员的帮助。

二是极度疲劳或虚弱。若感到前所未有的疲惫，远超正常范围，且伴随冷汗、晕厥感，这可能是心脏供血不足的表现。

三是呼吸困难、心跳异常、严重头痛、恶心、视力模糊、肌肉无力、协调障碍等，这些症状可能提示心脏、血压异常或其他循环系统问题，应引起重视。

专家特别提醒，在极端高温、低温或高湿度条件下跑步，尤其要留意身体反应，感到不适时及时停止，以防热射病或低温症。为了预防心脏猝死等意外发生，跑者在赛前应进行全面体检，了解身体状

况，并在比赛过程中密切监控自身体征，遵循“安全第一”的原则。

赛后多久能恢复运动？

马拉松比赛后恢复运动的时间、强度和频率，要根据个人体质、训练水平、比赛时体能消耗、赛后身体反应等因素综合考虑。谢杰建议遵循以下原则：

在赛后即时至第3天的初始恢复阶段，以休息与散步、轻微拉伸等轻量活动为主。

在第4天至第14天恢复性训练阶段，可以进行游泳、骑自行车或轻松瑜伽等低冲击、低强度的交叉训练，促进肌肉恢复，避免高强度跑步。如果感觉良好，大约在第7天至第10天后可以开始尝试轻松跑，以感觉舒适不勉强为宜。

第14天后可以进入正常训练恢复阶段，根据个人感受和身体反应，逐渐增加跑步距离和强度，可以每两周增加一次长跑距离或强度，但增加幅度不宜超过10%。

专家介绍，一般情况下全面恢复到赛前训练水平可能需要4至6周，精英运动员可能需要更长时间来达到竞赛状态。每个人的身体恢复速度不同，具体情况需根据个人实际情况灵活调整。

新华社杭州5月13日电



5月12日，“美丽工坊”项目残疾女性代表唐占鑫展示绒线钩织玩偶。

当日，“奋进新时代 美丽追梦人”活动暨残疾女性文创作品展在北京故宫博物院启动，集中展示了全国28个“美丽工坊”残疾女性创作的100余件（套）刺绣、编制、陶艺等作品。

新华社记者 金良快 摄

第三十四次全国助残日活动 聚焦科技助残

今年5月19日是第三十四次全国助残日。国务院残疾人工作委员会近日会同国家发展改革委、科学技术部、农业农村部、中国残联等十余个部门专门印发通知，部署开展助残日活动。此次助残日活动主题为“科技助残，共享美好生活”。

通知要求，各地科学技术、发展改革、残联等部门要鼓励社会各界加强科技助力残疾人领域科技创新、成果转化应用，提升科技助残水平，以科技创新助力残疾人事业高质量发展；各地农业农村、残联等部门要围绕巩固拓展残疾人脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接，加大农村残疾人就业帮扶力度，推动农业科技成果应用，进一步深化金融助残服务，及时落实残疾人返贫监测对象帮扶措施。

此外，各地人力资源社会保障、残联等部门要通过科技创新发展新产业，拓展残疾人就业新形态，探索规范按比例就业新形式，扩大残疾人按比例就业规模，规范中介机构残疾人人力资源服务工作；各地卫生健康、医疗保障、残联等部门要加强残疾预防和康复科学研究与成果转化应用，不断提升残疾预防和康复等服务水平。通知还要求，各地工业和信息化、通信管理、住房城乡建设、残联等部门要支持引导新技术在信息无障碍领域的发展和应用；各地教育、残联等部门要建立完善送教上门制度，推动融合教育质量提升。

据新华社

聊城晚报 公益广告

科技助残 共享美好生活

