

“运动员心脏”是心脏对运动的良好适应

科学长跑不伤“心”

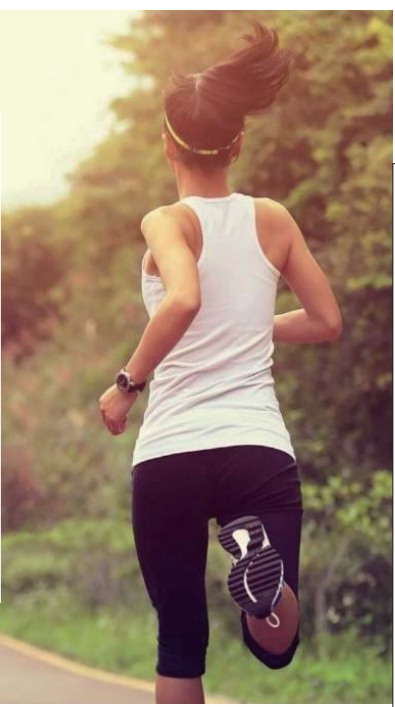
本报记者 高玲玲

“

最近,华为某高管猝死的新闻引发关注。据知情人士透露,这位高管是一名长跑爱好者,去世前还曾带领员工到深圳湾天附近长跑“拉练”,跑了28.55千米。

新闻一出,不少人对长跑之类的极限健身运动产生了质疑:这些运动是否会伤害心脏,甚至引发猝死?

”



“长跑伤心”的说法不正确

“心脏就像CPU,只要累计跳到一定次数就会出问题。剧烈运动是在消耗心脏的寿命,心脏长期高频运转就会提前报废。”这是一则在网上流传很广的说法。但是,这种说法并不正确。

“长期科学合理的长跑训练,能使心脏体积增大、收缩力量增强、心力储备提高,提高心功能,使人体整体机能向更好的方向发展。”浙江大学医学院附属第二医院心内科副主任医师边昶说。长期进行马拉松运动,确实会引起心脏结构上的一些变化,如心肌肥厚、心腔扩大、心率减慢等“运动员心脏”的表现,但这些其实是心功能良好的表现,是心脏对运动的良好适应。

边昶介绍,我们经常看到的因为运动导致出现心脏损伤、甚至“猝死”

的原因主要有两种,一种是运动者本身存在病理基础,而本人可能对自己心脏健康情况并不自知,认为自己很健康。“平时的体检项目中,很难检查到心脏血管壁的情况,这需要依靠冠脉CT、血管内超声等更高级的检查才能发现。”另一种情况是运动者本人身体健康,但是因为运动量强度过大、过度劳累、过度刺激等情况带来的血管痉挛,导致一过性的心脏缺血、缺氧和恶性心律失常。“即便是同等强度,如果一个人在运动之前过度劳累、熬夜、喝酒,也会导致血管内皮细胞功能紊乱,心肌梗死也更容易发生。”

在边昶看来,完全没有心脏疾病问题,纯粹因为跑步而出现心脏不适,甚至猝死的人是少数。

普通长跑者应注意什么

著名心血管病专家胡大一曾介绍,运动分为三种类型,第一种是自然的身体活动,包括体育课、做家务、步行出门等,这些原本不是以健康为目的的肌肉活动,能够带来能量消耗,有益于健康;第二种是以健身、防病、康复为目的的运动锻炼,比如慢跑、快走、骑行、打球、爬山、去健身房练器械等;第三种叫竞技运动,像马拉松、沙漠旅行、高原攀登这样的运动,也是一种群众性的竞技运动。

“前两种运动,相对比较缓和,对身体的要求不是特别高,而第三种则需要参与者对自己的身体有一个科学清醒的认知。”边昶介绍,对于年轻人来说,在参加长跑等运动前,要排除是否患有先天性心脏疾病,比如肥厚性心脏病、先天性心律失常、先天性冠脉畸形等;对中年人来说,很多情况下冠脉狭窄并不严重,但是有一部分人,血管内壁上会有不稳定斑块,即动脉粥样硬化,如果破裂可能会发展为急性心

肌梗死。因此,应避免可能导致斑块破裂的诱因,比如,在大量饮酒、过度疲劳、缺乏日常锻炼的情况下突然参与剧烈运动等。

在确认身体健康的情况下,按照国际规范,为高强度、比较有挑战性的运动做准备时,要在配备了运动治疗师、医疗监测设备、抢救设施和医生的医疗健身房,进行36次适应性训练,以了解相应年龄段的刺激运动量(即极限运动量的80%)和极限运动量,评估是否可以参加马拉松等极限运动。

目前,绝大多数马拉松赛事在开始之前,会通过各种方式提前告知参与长跑项目的禁忌症。还有些马拉松比赛需要参赛者在赛前提交体检证明,由专业人士评估健康状况。这些规定都是对运动员的保护,参赛者应给予高度重视。此外,在长跑时,要遵循跑前热身、跑中控速和跑后冷身的科学训练原则。在运动过程中,应充分感受身体的变化,提高对心血管的关注,如有不适应立即停止。

越野跑需要哪些装备?

本报综合报道

越野跑在大多数跑者心中,不只是一项运动,更是一种心灵的洗涤。越野跑是一种在野外自然环境中小径上跑步与徒步的运动,它与马拉松有着很大差别,线路更加偏僻复杂,气候变幻莫测,危险性也相对较高,非常考验跑者的装备、体能和心态,相应的对于装备的要求就更高。那么越野跑需要哪些基础装备呢?

越野跑鞋

对于越野跑来说,一双合适专业的跑鞋是最重要的装备。选择越野跑的跑鞋要考虑到跑鞋的防滑度、贴合度和保护性,因为越野跑会遇到崎岖不平的山路、易打滑的泥路和刺脚的碎石路,还会有被树根或石头绊倒的危险,一双防滑耐磨、舒适跟脚的鞋十分重要,还可以戴上护腕,保护脚踝以免刮伤扭伤。

照明设备

如果是初次接触的越野跑线路,最好带上头灯或小型手电筒,轻便且方便活动。跑步过程可能会遇到一些突发状况耽误时间行程,例如太阳已经落山了却还没完成行程,或者遇到阴雨天等情况,所以出发前一定要准备好照明设备,这样遇到状况就不会慌张。当然,备用电池也需要带上。

应急通讯设备

准备具备GPS功能的手表,提前下载路线文件并导入手表,它能记录距离、海拔以及跑者的心率,帮助跑者保持自己的节奏。还可以带上手机,出发前要给手机充满电,并用保鲜膜给手机做好防水处理,以便遇到紧急

情况时可以寻求帮助。如果路线在深山里,也可以带上指南针和地图,防止发生突发状况导致迷路。

防风防水外套

山林地区,昼夜温差很大,天气阴晴不定,十分多变一定要随身带一件防风防水的外套,选择材质透气轻便,也方便携带,这样即便遇到大雨也不怕淋湿里面的衣服,防止感冒生病。

补给品

越野跑尽量携带体积小且轻的食物和轻便小巧的水袋或水壶,分量依个人的状况和路线情况而定,天冷时以补充食物为主,天热时要更多地补充水分和电解质饮料。

急救包

越野跑可能会遭遇各种受伤,所以急救物品是必需的,主要有:绷带、消毒水、应急毯、救生哨、创可贴、碘伏棉签棒以及常用感冒、腹泻、止痛药品等。

背包

选择背包时,一定要选择透气性好的专业越野背包,因为厚重的布料长时间摩擦后背容易闷汗,不利于跑步体验。还要确认背包是否合适,背上身是否有明显晃动,东西太多还可以利用扎带、拉绳捆住装备以保证跑步时包里的东西不来回晃动影响跑步。如果只是跑两三个小时,一般腰包就够用了。

除了以上这些,还可以准备帽子、手套、护臂和墨镜等装备,卫生纸也可以多带点以便不时之需。