新规来了，跑马爱好者注意了！

这份《运动风险防控规范》请收好

本报记者 易龙吟

跑步是很多人喜欢的一种健身方式，根据中国田协报道，2019年全国共举办马拉松及相关运动赛事（路跑赛事800人以上规模，越野跑及其他300人以上规模）1828场，累计参赛人次712万。其中，我省作为路跑大省，2019年举办了365场，位居全国各省第一。此外，2021年，我省参加跑步的健身人群为16.9%，仅次于健步走，由此可见，我省健身爱好者参与跑马的热情高涨。

疫情发生后，很多线下马拉松赛都改为了线上参加，没有了赛事主办方的服务与监管，这也给健身爱好者提出了更高要求。你真的会跑步吗？每个人都适合跑马吗？如何更加安全的参与马拉松运动？

日前，我省发布了首部《马拉松非职业选手参赛运动风险防控规范》地方标准（以下简称《标准》），该标准由浙江体育科学研究所（浙江省反兴奋剂中心）起草，目的在于科学、有效、合理、安全的指导人们参加马拉松运动，充分发挥马拉松运动的健身效益，规避运动风险因素，为更好地促进马拉松运动的发展提供依据。

参加马拉松运动容易出现什么风险？业余马拉松参加者1年内损伤的发生率为54.8%

马拉松是一项高负荷、大强度、长距离的身体活动，也是一项高风险的运动项目。就目前研究来看，很难对马拉松运动有益效应的个体最佳运动量和上限值做出明确界定，但马拉松运动对于某些心血管疾病，如心房纤颤，运动量明显过大。

根据国外文献报道，研究发现年龄超过55岁的健康男性运动员在过去3年内参加5次以上马拉松比赛可能具有较高的冠状动脉钙化风险。在对业余马拉松运动员中运动系统损伤的发生率进行了研究，结果显示，业余马拉松参加者1年内损伤的发生率为54.8%，比赛中下肢损伤的发生率为18.2%，损伤部位主要是小腿、膝关节和大腿。从现有数据发现，马拉松赛事的常见运动伤害主要包括运动性心血管疾病、运动性损伤和运动性疾病。《标准》起草组的负责人说：“最常见的也是很多跑者经常出现的‘跑步膝’，正是与其运动技术不规范、运动素质能力欠佳等方面有关，因此所出现的特定运动伤。”

如何判断自己是否适合跑马？这份风险自查表请收好

记者发现，《标准》主要包括了赛前、赛中以及赛后的运动风险防控，其中包括个人和赛事组委会。《标准》中还特别说明，运动时参考适宜心率为最大心率的60%～85%，最大心率=220-年龄。也就是说，一个35岁成年人，适宜的心率为111-157次/分钟。而且参加半程马拉松比赛前有至少三个月的训练，单次至少跑过15公里以上路程；参加全程马拉松比赛前有至少六个月的训练，单次至少跑过30公里以上路程。赛前24小时戒酒、浓茶、咖啡等。

《标准》的最后还附上了自我风险评估表，让每一位马拉松非职业选手都能够进行风险自查。在这份《自我运动风险评估》中，如果有过一次心脏病发作、心脏手术、心脏导管插入术、经皮冠状动脉成形术（PTCA）等心脏疾病，这部分人群应该严格遵循医生或健康管理人员的建议，可能需要在某个经过认证的医务人员的监护下进行健身。

其中，有一部分的心血管危险因素容易被马拉松爱好者忽略，男性≥45岁、女性≥50岁、吸烟或戒烟不足6个月、血压≥140/90mmHg、血浆胆固醇≥200mg/dl、很少进行体力活动（如每周运动<3天，每天<30分钟）。这部分中如果有两个或者两个以上的情况，也需要咨询医生，或者在专业人员的指导下开展健身。由此可见，一些日常很少参与运动的或者有肥胖和其他健康问题的人群，切忌盲目参与马拉松运动。

此外，《标准》起草组的负责人也给出建议，对于这类人群可以在医生的建议下，从健步走等强度较弱的运动开始，等健康问题改善后再参与马拉松运动。

自我运动风险评估表

通过如实陈述下列问题评价你的健康状况

病史 ◎你曾经有过一次心脏病发作 ◎心脏手术 ◎心脏导管插入术 ◎经皮冠状动脉成形术（PTCA） ◎起搏器/植入式心脏除颤/复律器 ◎心脏膜疾病 ◎心力衰竭 ◎心脏移植 ◎先天性心脏病 **症状** ◎在用力时有过胸部不适 ◎有过不明原因的呼吸困难 ◎有过头昏眼花、晕倒或眩晕 ◎有过脚踝肿胀 ◎有过因为快而强的心跳而导致感觉不适	如果你在这一部分中有陈述的任何情况，请在运动前咨询内科医生或健康管理人员。你可能需要在某个经过认证的医务人员的监护下进行健身。
其他健康问题 ◎有糖尿病 ◎有哮喘或其他肺部疾病 ◎短距离行走时，你的小腿有发热或抽筋的感觉 ◎正在服用治疗心脏病的药物 ◎有限制体力活动的肌肉、骨骼问题 ◎关心过运动的安全性 ◎正在服用处方药 ◎怀孕 **心血管危险因素** ◎男性≥45岁 ◎女性≥50岁 ◎吸烟或戒烟不足6个月 ◎血压≥140/90mmHg ◎不知道自己的血压 ◎正在服用降压药 ◎血浆胆固醇≥200mg/dl ◎不知道自己的血浆胆固醇水平 ◎有一个近亲有心脏病或做过心脏手术，其中父亲或兄弟≤55岁，母亲或姐妹≤65岁很少进行体力活动（如每周运动<3d，每天<30min）DB33/T 2475—2022 ◎很少进行体力活动（如每周运动<3d，每天<30min） ◎体重指数≥28kg/m² ◎糖尿病前期 ◎不知道是否处于糖尿病前期	如果你在这一部分有两个或两个以上的情况，则需要咨询内科医生或其他健康管理人员，作为医疗管理的一部分，逐步开展你的运动计划。在有资质的职业运动指导员指导下，你将在运动技术中得到更多益处。
以上内容没有选择一项	你可以安全地开始自我指导的运动计划，不用咨询内科医生或其他健康管理人员，也可以在几乎所有满足你的运动计划需要的场所运动。