

本版撰稿 本报记者 吴嘉琇

杭马遇低温，做足准备畅快奔跑

“最近跑团成员们都在讨论，杭马那天气温在0摄氏度左右，可能还会有雨夹雪，到时候应该怎么跑？”今年的杭州马拉松将于本周日举行，杭州西湖跑团团长罗剑城与200多名西湖跑团成员中签参赛，如何应对低温天气成了他们热聊的话题。

低温天气如何跑马？无论是跑步装备、跑间行进还是跑后恢复，都有很多讲究，要提前计划好，做好充足准备。



2018年衢州马拉松在低温中开跑

穿着要看配速快慢

罗剑城跑过约50场马拉松，其中，他印象比较深刻的一次低温跑马经历是2018年衢州马拉松，本次比赛于当年12月9日开跑。前一天，当地下了雨夹雪，比赛当天阴天，温度接近0摄氏度。罗剑城担任赛事的半马2小时组别官方配速员，需要穿着统一配发的背心、短裤。集合前，他把自己的外套脱掉，马上披上雨衣。“雨披有挡风的作用，大家也可以备一条保温毯，在开跑前就披上，保温效果比较不错。”

“跑起来后身体开始产生热量，慢慢就能适应室外的温度了。”在罗剑城看来，配速对于体温的影响是举足轻重的。“如果跑友的配速较慢，身体产热有可能不足以维持体温，会感觉更加寒冷。这次杭马，无论是全马还是半马，都有一段路程在江边，江边风大，配速较慢的跑友更要做好保暖措施，关注自己的体温情况，及时补充能量。”

对于选手的穿着，罗剑城表示，应该根据自己的配速和个人感受选择。

“完赛时间在4-5小时之间的跑友，可以穿速干的短袖，5小时开外的跑友可能需要加一件运动型羽绒服。配速快的选手则可以选择三分、五分压缩裤，压缩长裤是适合大部分选手的。另外，如果杭马当天遇到雨雪天气，防雨水的皮肤衣比速干衣更实用。”脚部最好穿着长筒袜或长款压缩袜，“切忌穿新鞋新袜，要穿着专业马拉松跑鞋，速度较快的选手可以选择竞速鞋，如果只是慢跑，则可以选择缓震型跑鞋。”罗剑城说。

改变一些跑马小习惯

马拉松赛道旁一般都会有补给点，罗剑城建议在补给点补充水分时首先先漱漱口。“这样可以缓解口腔内干燥的情况，之后再小口饮、慢慢吞，先把水含在嘴里温一温再吞下去，这样就不会感觉水太冰凉，刺激胃部和身体。”罗剑城说，因为冷天出汗变少，喝的水也不多，但及时补充水分和电解质依然十分重要。“开跑前可以喝一点热水，感觉会让身体更舒服一些，跑完可以喝一些姜茶。”

“在寒冷的天气里跑马，随着时间的推移两只手可能会被冻得麻木。”比如之前的2018年衢州马拉松，跑到终点后罗剑城的两只手就已经冻僵了，在热水里泡了很久才恢复知觉。“大家要戴一双手套，这个很重要。另外，冷天跑马戴帽子可以比较好地起到保温效果，还可以佩戴魔术头巾或者面罩，以做好面部防风工作。”

一般情况下，马拉松选手们到达终点领完赛包、奖牌后就开始做拉伸动作。但在这样寒冷天气里，罗剑城建议首先要把厚衣服穿上，保存体温。“跑友们可以先换衣服或者披上保温毯，然后再拉伸。在冷天气里，人在疲劳状态下的身体抵抗力更弱，需要及时保温，预防感冒。”

低温跑马，科学防护先行

寒冷天气迎接杭马，如何科学防护能更好地避免损伤？根据浙江体育科学研究所起草的《马拉松非职业选手参赛运动风险防控规范》，马拉松赛事中常见运动伤害有运动性心血管疾病、运动性损伤、运动性疾病三大类，浙江体育科学研究所全民健身中心主任薛亮给出了相应建议。

“首先要注意的是寒冷天气诱发心脑血管疾病的隐患。”薛亮说，选手参赛前需做好充足的身体、心理准备和自我评估，赛前应做好热身、保暖等多方面措施。既往有脑血管病史（尤其是心脏病史）、高血压病史、严重的糖尿病病史，以及正感染呼吸道疾病或痊愈不久的选手，强烈不建议参赛。

本届杭马遇上断崖式降温，对于许多选手来说都是不小的挑战，尤其是每次马拉松比赛都有新手加入，这类人要格外注意自己的身体状况。“新手要量力而为，可以使用智能装备检测心率。如果在参赛期间出现心率骤增的情况，则要及时调整配速；如果有心慌乏力、动作表现迟缓的

情况，则要立刻终止参赛，寻求赛道边医务人员或拨打120帮助。”薛亮说。

薛亮提到，在低温中遭遇运动损伤的风险会增高，做好防护尤为关键。“所有选手都应该及时关注天气变化，选择适合的运动装备，特别是要做好神经血管末梢的保暖措施。”可以佩戴帽子、护带保护太阳穴，使用压力袜保护膝关节，既能保温还能防止血液供给发生改变，预防运动损伤。

运动性疾病包括运动性水与电解质紊乱、肌肉痉挛等等。“低温天气下，马拉松跑者补充水分的次数会相应变少，但不应等到口渴了才补水，要根据自己的体能消耗情况，遵循少量多次的原则补水。”薛亮强调，水温过低会刺激呼吸道，产生呕吐感，甚至会导致胃痉挛。

此外，有一个动作是本次杭马选手需要及时做的，那就是及时擦汗。因为汗水蒸发可使体温下降，冬季气温较低，如果出汗后不擦而是等待自然风干，体温会下降很快，容易着凉。

