

为热爱奔跑,也要小心身体“亮红灯”

本报记者 谢嘉伟

“

春日已至,随着气温的回暖,广大路跑运动爱好者们所期待的“跑马季”到来。而就在近日,马拉松圈却连传噩耗,32岁的党江涛以及39岁的李东两位资深选手突然离世,不仅让众多跑友悲痛惋惜,也敲响运动锻炼的健康警钟。

”

极限亦有底线,切莫过于“兴奋”

作为一项极限耐力运动,马拉松对人体的挑战尤为巨大。参与者需要长时间保持高强度运动状态,这对身体的心肺功能、骨骼肌肉、关节强度等方面都提出了极高要求。无论是日常训练还是正式比赛,如果没有充分的休息和恢复,长期处于高负荷高疲劳状态的身体可能会逐渐出现问题。

“马拉松毕竟是一项极限运动,哪怕是有丰富经验的跑者也需要在跑马时保持一份敬畏之心。”在杭州西湖跑团团长罗剑城看来,特别是跑步一两年的“新跑者”,他们目前处于跑马的“兴奋期”,对于配速、跑

量、PB的突破会格外关注,而每一次的突破又会让他们更加兴奋,而这样精神上的兴奋就往往会导致他们对身体的过度疲劳而不自知,形成恶性循环,从而使身体面临风险的概率陡然上升。

罗剑城认为,在当前资讯发达的时代,如何科学训练跑马能力已经不是问题了,无论是网上搜集还是资深跑友科普都很容易能够找到的。现在对于马拉松爱好者们来说最重要的是如何以平常心去看待这项运动。“很多人都是在追求成绩的过程中,直到受伤了、出事了,才回过头去反思自己是不是太过

追求成绩,从而忘记了强身健体的初心。”

那么,在进行训练或者比赛时,当身体出现哪些信号,跑友们就该格外注意或者停止运动呢?罗剑城表示,一个是刺痛,一个是明显的疲劳感,当出现这两个信号时实际上就是身体在向你“报警”,千万不要觉得“扛一下”就过去了。

此外,罗剑城还特别提醒,马拉松作为跑友的狂欢节,不少跑友都会在跑前聚会喝酒,这实际上这是给身体担上了更大的风险,一些跑者千万不要把“自己常运动,代谢好”“睡一觉酒醒就没事了”当做借口。

系统审视身体,别让器官“累垮”

在运动医学领域,专家们早已提出警告,即使对于专业运动员,也需要科学规划训练强度和休息时间。持续的高强度运动会对心血管系统造成巨大压力,特别是当运动量超过身体承受能力时,可能引发严重的健康问题。而在面对一些风险和症状时,简单地将其视为“正常现象”而置之不理,那么更是在与健康赌博。

“我经常开玩笑说,普通人开车前都会对车做一些检查保养,那么在进行这样大运动量的极限运动前,对身体做一些评估是非常必要的。”杭州市马拉松运动医学研究所所长丁建平表示,例如年轻跑者,可能会因为

感冒或者先天发育的问题存在心肌炎、心肌肥厚等风险隐患,一些上年纪的跑者,因为血脂血压的指标,从而导致的冠心病、冠脉造血不足等等,都是严重心肺问题甚至猝死的潜在风险。“所以在进行马拉松运动前,去医院做一下动态心肺评估、心脏结构分析、心脏功能分析等检查还是能够起到很大帮助的。”

除了心肺问题之外,在丁建平看来,关节损伤也是广大跑友格外需要注意的一点。丁建平表示,这种关节损伤风险更多是潜在的,常见的如扁平足、X形腿、O形腿,亦或者是更隐性一点的如髌臼角度导致关节容易互相撞击、髌骨与股骨的匹配度不佳等

问题都会造成很大的风险。

“除了跑前的评估之外,跑后的放松也不能忽视。”丁建平表示,赛后的恢复不仅是为了舒缓疲劳,更是为了修复在比赛中产生的肌肉磨损和细胞损伤,在长距离的跑马后,身体所积累的代谢物质,并不能通过短时间的休息而全部排出。建议还是要进行系统的轻量运动,搭配静养休息,以确保身体能逐步适应并重新建立运动状态。

丁建平提醒,运动不能盲目,马拉松一类的极限运动更不可儿戏。即便自己再热爱,还是需要对于自身运动风险的系统评估,选择适合自己的运动项目。

别让碳板跑鞋成为“崴脚神器”

本报综合报道



近日,高科技“碳板跑鞋”是否适配所有人的问题引发新华社、人民日报等主流媒体关注。

碳板跑鞋是一种在中底部位嵌入碳纤维板的跑步鞋,碳板硬度高,能在跑步时为脚掌提供稳定支撑,分散压力,由于其对于竞速成绩提升的帮助立竿见影,深受路跑爱好者欢迎。随着全民健身和马拉松运动的推广,碳板跑鞋成为越来越多人群的选择,尤其深受一些青少年群体的喜欢。然而,这种造型新颖、穿起来很酷的碳板跑鞋如果穿着不当,很容易引发健康问题,甚至增加崴脚风险。

最近,有不少跑步爱好者使用碳板跑鞋后引发不适。有些跑友原来一直穿尼龙板的缓震回弹跑鞋,为了提高配速,开始换上了碳板跑鞋。用上碳板跑鞋之后,成绩确实有了不小的提升。欣喜之余,随之而来的是前脚掌和小腿疼痛,这与鞋子的使用方式不当有关。

碳板鞋又叫竞速鞋,设计之初就是为了提高精英运动员的运动水平,所以设计一般像船形,两头比较高,中间比较厚,足底筋膜始终处于拉长的状态,会出现一些细小的裂缝,裂缝引发炎症,导致疼痛。非专业人士穿碳板跑鞋急停急转更易受伤。

专家介绍,长时间穿着U形踏板鞋,当足底肌肉被长时间拉伸得不到休息后极易造成疲劳性损伤。穿上碳板鞋前足翘起来之后,拉紧了肌腱,让足后关节都锁定了,变成了一个整体,不能动,那么足部整体的运动过程主要发生在踝关节周围这一块肌肉,这个情况下,要获得踝关节的稳定性,就要靠踝关节周围的这些肌肉、韧带保持稳定性。在这种情况下做急停、急转,如果肌肉力量不够,外侧韧带就会受到损伤,最严重的甚至有外侧韧带断裂的情况。

专家建议,专业人士穿着碳板跑鞋更适合在平坦、干燥的路面跑步。一些湿滑、松软或崎岖的路面,其抓地力和稳定性相对不足,有滑倒或扭伤风险。非专业人士在日常生活和低强度的有氧运动中尽量不穿。在选择合适跑鞋之前,第一步要了解自己的步态和足型,建议进行步态分析和足型检测;第二步要选择合适的缓震,减轻对关节的冲击。



图源嘉兴马拉松赛事组委会