

2015宁波国际马拉松赛明日鸣枪开跑

运动康复专家陈方灿博士建议跑友：被人超过不要心急，跑前做个心肺功能检查

2015宁波国际马拉松赛将于明天在宁波杭州湾新区鸣枪开跑，本届马拉松是宁波市首次举办的国际性马拉松赛事。

哪些人群不适合跑马拉松比赛？是否有必要在赛前做身体检查？如何避免马拉松比赛中的运动性损伤？怎么应对突发情况？记者前晚电话采访了运动体能康复专家、美国俄勒冈州大学运动医学及运动生物力学博士陈方灿。陈博士曾为姚明、王濛、张宁、郑洁、朱芳雨等众多顶尖运动员提供有针对性的体能康复，运动性损伤的预防和康复是他的强项。

“跑友们参赛时要量力而行，与实力相当的人一起跑，有突发状况千万不要硬撑。”他从赛前的准备工作到跑鞋的选择，从跑步姿势、技巧到应对运动性损伤等多个方面传授了自己的经验。

记者 庞锦燕

“裸跑”很冒险 挑战马拉松需量力而行

“运动本身是为了健康，为了享受跑步的快乐。缺少锻炼基础的‘裸跑’是一件很冒险的事儿，我建议跑友在参加跑步之前，一定要通过系统的训练，一定量跑步运动的积累，进行一系列的准备工作。如果身体没有准备好就去跑，很容易出事。这是很关键的问题。”

根据陈博士掌握的数据，初学跑步的人60%会在训练中出现不同程度的运动性损伤。他不建议零基础的跑友去参赛，如果一定要参赛的话，也建议这部分跑友不要有好胜的竞争心态，参赛时要采取慢跑和快走相结合的方式。对于普通跑友来说，找个实力相当的跑友尤其重要，“跑马拉松不是百米冲刺，跑步时要控制节奏、分配好体力，注意匀速运动，均匀呼吸，不能逞强，谁超过你也不要心急。”他介绍，普通人跑一个全程马拉松通常要跑4万步左右，每跑一步地面的反作用力是体重的3至4倍，而“跑步受伤往往是因为跑者的能力不到、训练不正确、恢复不到位和技术不好。”

左胸背发麻可能是危险信号 两大类人群需谨慎参赛

有数据显示，马拉松属于高危运动，心血管疾病发病几率比平时提高7倍。陈博士在接受记者采访时说，马拉松比赛中心脏是最易“受伤”的器官。“跑马拉松猝死的案例中，大部

分是心脏问题，事先没有任何预兆。我建议，广大跑友在跑之前一定要做个心肺功能检查。”他说，两大类人群要谨慎参赛，一类是心血管疾人群，一类是骨科关节系统疾人群。

陈博士要求跑友们注意各种身体信号，尤其是疼痛感。他特别指出，如果在比赛中发现肩部和背部疼痛，同时有发麻的情况，这是心脏出现严重问题的一个信号，此时需放慢脚步及时调整；其次，在比赛中要少量多次补充水分，每次补水不超过100克，不能等口渴再一次性补水，否则容易导致心脏负荷加大，出现晕倒抽筋等症状。另外，跑友们在比赛时多注意脉搏或心率，若异常变快或者迅速下降，一定要放慢速度。如果没有效果，就向工作人员示意退出比赛，现场救护车很快会来为你提供服务。

注意保暖 脚的中部着地跑起来更轻松

“用来跑步的这双鞋，应该是你跑得最舒服而不是最漂亮的那一双。”在跑鞋的选择方面，陈博士直言，不要穿新鞋和新袜子，要穿穿过的跑鞋和较厚的全棉袜子。赛前一天，跑友要对脚部进行一些维护，修剪脚趾甲及脚茧。另外，秋天的早晨气温较低，他建议跑友注意保暖，穿紧身跑步衣增加关节保护。在赛前20分钟，跑友可以原地拉伸韧带、活动关节，让跑步肌肉群在比赛时迅速进入最佳状态，有效保护膝关节、踝关节、腰肌不受损伤。

他说，跑起来省力又轻松的跑法才是好的跑法，具体是“跑步时落地要轻，步幅要小，身体往前倾，落脚时用脚的中部着地，用屁股（即臀大肌）扒地，这样跑起来会更轻松”。

长跑达人：家门口参加马拉松太激动了

谭卿辉： 最怕跑步的时候遇到狗

32岁的谭卿辉，算是宁波长跑圈的红人了。

他参加过多个城市的马拉松赛，目前最好的成绩，是前年杭州国际马拉松赛。他以2小时51分29秒完成全程，在上万名选手中排名第九。

大学毕业后，他从家乡四川来到宁波一家合资企业，从事电器维护工作。闲来无事，原本就爱好运动的他，加入了宁波快乐跑俱乐部。

那时候，他还是一个快乐的单身汉，每周跑5次，每一次都要绕着宁波城区跑上2个小时，大约13公里。

每天傍晚，节假日，不管是40℃以上的高温，还是零下几度的严寒，无论刮风下雨，只要没什么重要的事，他都穿着短袖短裤，满怀激情地奔跑。

他第一次参加马拉松比赛是2009年，此后的每一年，全国很多地方的马拉松比赛，他都会去参加。

他参加过厦门、山东、河南、上海等地的马拉松赛，至今已跑过10余个全程。

他刚认识妻子的时候，妻子听说他爱好马拉松，眼神中流露出崇拜之情。婚后，谭卿辉还带妻子参加短途的跑步比赛。

去外地参加比赛，常常需要向公司请假，因此他的长跑爱好公司的每一个人都知道。在他的影响下，同事们从不理解到理解，很多人还爱上了长跑。

这次“甬马”，谭卿辉公司有21个人报名了，其中一个副厂长，还有一些是部门负责人，其中3人还报名参加马拉松全程。

谭卿辉也有自己的软肋，这个身强力壮的年轻人，最害怕的竟然是跑步时遇到狗。

狗的天性中有捕猎的欲望，看到快速运动的事物都会追逐，看到一些跑步的人，自然也会穷追不舍。

谭卿辉说，曾经有个朋友在长跑的时候，被狗咬伤了，他至今心有余悸。因此，每次看到狗，他都会避得远远的。

这次参加“甬马”，他还有一个特殊的身份——“兔子”。

兔子，就是配速员，领跑员，可以带动整个队伍的速度。谭卿辉笑言：“为‘甬马’准备了很久，快等不及了。”

明天，2015宁波国际马拉松赛（简称“甬马”）将在宁波杭州湾新区拉开帷幕。

前世界著名女子短跑运动员纪政，中国首位奥运会长跑金牌得主王军霞，将共同领跑这次马拉松。

中国汽车行业的杰出代表人物、世界500强浙江吉利控股集团董事长李书福，将率领200余人的跑团征战甬马。

昨天，记者采访了两位报名参赛的宁波长跑达人谭卿辉与许建勇。

“在家门口参加马拉松赛，尤其是在景色宜人的宁波杭州湾新区跑，感觉比第一次参加马拉松还要激动。”谭卿辉告诉记者。

记者 陈也喆



谭卿辉，男，32岁，
合资企业工作。

许建勇，男，51岁，
镇海炼化工作。

名词解释 兔子

兔子的学名叫配速员，也叫领跑员。在专业的中长跑比赛中，配速员的职责是维持一定的速度，带领第一梯队的选手完成比赛的前半程，让精英选手节省计算速度的体力和精力，这样可以更好地冲击冠军乃至新的记录。对于业余选手来说，虽说专业兔子那样严格，但作为赛事主办方筹备赛事的一部分，各个时段的兔子依然肩负一定的责任。可以说，优秀靠谱的兔子已经成为优秀赛事不可或缺的一部分。当然，这些兔子大多数也是从经验丰富的业余选手里挑选，他们不为奖金，更多的是为了帮助业余选手完成自己的目标，实现自己的马拉松梦想。

许建勇： 跑步是我治疗失眠的良方

今年51岁的许建勇看起来跟其他健硕的长跑爱好者不一样，他瘦弱儒雅，更像是一个书生。

他跑步的初衷，是因为年少时身体实在太羸弱了。

许建勇小时候体质很差，吃不饱饭，睡不着觉，还要干很重的农活。

1978年，许建勇初中毕业了，他本想考中专，早一点养家糊口，谁知道却因为一张“体检不合格”而被拒之门外。

正好那一年，国家恢复高考，他考上高中，又通过努力，考上了浙江大学。

上了大学以后，他发现一些同学经常晨跑，于是他便加入到他们的队伍中。

起初，从不运动的他，连跑1000米都感觉吃力。渐渐地，他越跑越有劲，几千米的路程，也不在话下。

他的身体也悄悄地发生了变化。最先改善的是失眠，以前他总是翻来覆去睡不着，跑步乏力之后，一沾枕就进入梦乡。他的胃口也好起来，脸庞也红润饱满了。

大学毕业后，他顺利进入镇海炼化工作。生活安逸了，他常跟朋友们出去吃吃喝喝，暴饮暴食，睡得越来越晚，再也没有运动过。

几年以后，一次体检结果给他当头一棒：他患了胰腺炎和胆囊炎。

为了自己的身体，他又开始跑步了。2001年，他加入了“镇海长跑队”，每个星期天早晨，他们雷打不动地从招宝山出发跑1个小时。平常日子，几个队员也会互相约着一起长跑。

起初，他的家人很反对他忽然加大运动量，担心他身体吃不消。

也许是大学时候打下的基础，他很快恢复到大学时代的体力，睡眠和胃口都好了。更神奇的是，几年后，他的胰腺和胆囊都恢复正常了。

跑步需要耐力，每当坚持不下去的时候，一些正能量的队员，总能激励他。

女队员卢鸥，是个年轻妈妈，她在杭州马拉松赛上，推着2岁女儿的手推车，完成了马拉松全程。她想让女儿从小就体会向上的力量。

还有队员葛海标，带着71岁的老父亲和弟弟，父子三人齐上阵。

“他们参加比赛，显然不是为了名次，而是为了一种精神。”许建勇说。

今年4月，宁波山地马拉松比赛上，许建勇获得了第二名的好成绩。在杭州国际马拉松赛中，他也获得过两次第八名的成绩。他还获得2015浙江马拉松排名男子元老组第一名。

这么多年来，他家的奖状和奖杯早已堆了一大桌，可是长跑对他来说，最大的恩惠是让他拥有了健康的体魄。