



陈方灿博士在演讲中。记者 胡龙召 摄

## 体能康复专家陈方灿 来甬为跑友授课 不建议初学者 盲目跑马拉松

□记者 顾嘉懿

距离4月25日的“2015宁波山地马拉松”开跑还有一个多月，为跑友们准备的四期跑马公益训练营已先期开课。昨天下午，长期为奥运国手进行康复训练的国内著名运动体能康复专家陈方灿博士再次来甬，为跑友们讲授了一堂名为《马拉松：如何跑得更科学》的课程。在指出跑山地马拉松时需要注意的各种事项之外，陈方灿也在互动环节为几位出现运动损伤的跑友现场“疗伤”。

### 山地跑难度是城市公路的1.5倍

“山地马拉松对人的要求要比城市马拉松高，山地对人的体力要求大概是城市的1.5倍。”陈方灿开讲时就给了热情满满的跑友一个下马威，“山地马拉松有上坡、下坡；从路面类型来说有公路、马路、沙土路、草地、石路等等，凹凸不平多，路面狭窄，路况复杂，随时可能出现草和树枝等障碍物。相比，跑山地的时候更容易出现损伤，如摔跤和崴脚”。

崴脚可以说是山地跑最容易出现的急性损伤，而过于剧烈的上下山跑动也容易让脚上起水

泡或是出现黑趾甲的情况，严重些就是骨折和肌肉拉伤、扭伤。陈方灿说，“红、肿、疼、烫”都是急性损伤的特征，“对这些损伤的处理一定要及时”。最好方法就是停止运动，及时“冰敷、加压、抬高、休息，来避免损伤部位的进一步恶化”。

而另一种损伤是“未经系统训练而出现的劳损性损伤”。这类损伤是在长期工作生活中运动不规范慢慢积累出来的，“长期的破坏和恢复失衡，造成软组织、韧带、肌腱、肌肉、关节囊等的损伤”，最常见的就是“跑步膝”。

### “伤筋动骨一百天”不代表“不动”

运动性损伤的预防和康复是陈方灿的强项。长期以来为专业运动员和运动爱好者治疗伤病的经历使他积累了丰厚经验。昨天听课的跑友有一部分是运动多年有过受伤经历的，比如专程从镇海赶来听课的戴海明就有十多年的跑龄，“听听专家的说法，对我们来说可以增加知识，以后多注意一些”。

“大部分的运动损伤都属于劳损性损伤。主要就是因为运动负荷过大造成的。通过适当减少运动量、增强身体体质，这些问题大部分都可

以康复”，陈方灿的话给了很多人信心。“但要记住的是，跑步带来的运动创伤大多不是通过治疗治好的，而是通过一系列科学的康复训练的方法，让肌体在适当运动中慢慢恢复”。

以前有句话叫“伤筋动骨一百天”，“但其实光躺着、坐着是不行的，虽然肌体有自我修复的能力，但它的运动能力也会因为损伤和休息造成功能性的削弱”。陈方灿说，用则进废则退，“人体只有正确、科学地去用才能保持最好的状态。在这一点上，恢复和运动一样重要”。

### 跑马拉松绝不能盲目跟风

在讲座最后，陈方灿提醒所有跑友，在准备山地马拉松时一定要量力而行。“运动本身是为了健康，为了享受跑步的快乐。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。”

另外，正式跑步前，对于山地跑在上坡、下坡，各种路面上的跑法、拐弯，“都需要有一个了解和适应”。毕竟，山地马拉松对跑者的心肺能力、变速跑能力、主动休息调整的自觉性提出了更高的要求，特别是长时间的精神高度集中是对跑者精神及精力的极大考验。

听课现场，约有5%的人是刚刚接触跑步不到一年，从没跑过马拉松的。有一位来自慈城的陈女士甚至坚持跑步还不到一个月就报名了半

程马拉松，“因为听说家门口有一个马拉松，就想报名挑战一下自己”。而陈方灿是很不赞同这种做法的，“盲目，本末倒置”。根据他掌握的数据，初学跑步的人，23%-40%会在训练中受伤，65%会在一年内因受伤而暂停一段时间的跑步。“跑步应该遵循一个度，这个度就是在每个人的承受范围能力里去跑。跑步的目的是健康，我们没有必要像运动员一样拼命，也没有必要在不了解自己身体的情况下一味地追求速度。生命在于运动，运动在于科学。我们的身体是一个很聪明的肌体，一定要很认真地倾听身体的声音，它会告诉你需要什么，能够做什么”。

据了解，下周日，陈方灿的工作室成员还将在第二期公益训练营中为跑友具体讲解运动损伤的自我训练方法和拉伸示范。

## 男女混合跳水 亮相国际泳联系列赛 未来或许还有男女游泳接力

男女混合跳水——这是国际泳联去年年底才通过的国际比赛新项目，而昨天在北京结束的2015国际泳联系列赛首站赛事则是该项目在国际赛场的首次亮相。中国有句俗语“男女搭配，干活不累”，那么国际泳联推出的男女混合跳水是不是同样如此呢？

去年年底，国际泳联突然推出了男女混合跳水和男女混合花游两个项目。可以说，男女搭配跳水是一个有趣的尝试，双人跳打分是基于二人起跳是否处于相同的高度，在跳台上，这不是一件太难的事情，而在3米板上，一般男女选手的起跳高度有着显著的差异。至于男女混合花游，观众习惯了身材窈窕的女选手在水中翩翩起舞，突然碧波泳池里冒出了五大三粗的男人们，那画面想想就醉了。

按照国际泳联的规则，在跳水上新增的两个项目男女混合3米板和10米台均采用一次性决赛的方式。在比赛中，每对选手跳5轮不同组别的动作，其中两轮动作的规定难度系数均为2.0，另外3轮动作无难度系数限制。

也许是因为男女混合跳进入国际赛事中的决定来得太突然，此次在北京进行的首站国际系列赛只有3对选手上场。中国跳水队领队周继红表示：“男选手无论是难度还是力量都强于女选手，所以搭配起来的话要迁就女选手，只能降低难度。男选手在比赛中不能发全力，需要收着力，这样反而容易出现失误。包括走板，男女也有差距，男选手力量大，起跳也比女选手高，所以需要有一个磨合过程。”

尽管目前业界对于国际泳联这一创新之举反响并不十分踊跃，这些创新项目的前景也不甚明朗，但国际泳联执行主任马库莱斯库还是坚定地表示，“改革是必须的、必要的，游泳、跳水项目不能一成不变。”据悉，除了跳水和花样游泳，国际泳联还在酝酿游泳项目改革，一项有关男女共同参加接力赛的提议也已经进入了立项讨论阶段。对此，有网友表示赞同：“这个可以有！只要不是直接身体接触的运动项目，都可以男女协作。游泳异性接力，一共来8棒，更有看头一些。话说我们高中田径运动会，还有2000米异程接力：800+600+400+200。越到后面越激烈。”

本报综合报道

## 博尔特收获400米冠军

据新华社电 牙买加男子短跑名将博尔特当地时间14日参加了在牙买加金斯顿进行的福斯特经典赛，这是这位100米和200米现世界纪录保持者在2015年参加的首项个人赛事，他以46秒37获得400米冠军。

教练米尔斯让“牙买加闪电”在赛季初参加一些国内赛事，为接下来的室外赛季以及8月的北京田径世锦赛保持状态。“过去几年我参赛不多，接下来我需要参加更多比赛保持状态。”博尔特说。

## 我市两项群众足球赛同时开战

本报讯(记者 戴斌) 昨天，我市两项群众足球赛事同时拉开战幕：传统的“迎春杯”足球赛吸引了28支球队500多名足球爱好者参加；“银亿杯”第三届城市冠军足球联赛则共有来自鄞州、北仑、镇海、慈溪、奉化、江东、江北、海曙的8支县(市)区足球队参加，队员全都是宁波的本土球员。

本届城市冠军足球联赛由江东区足协承办，江东区足协主席张百川在接受记者采访时说：“本次比赛参赛球队虽然不多，但基本代表了宁波目前最高的业余足球水平，希望通过举办比赛增进各县(市)区足球队之间的友好交流，并希望能将本赛事办成宁波传统的赛事之一。”