

余姚一男子晨练时猝死 急救专家呼吁 健身人群学点急救技能

资深跑友建议 运动要学会“踩踩刹车”



昨天早晨，余姚一男子在晨练时突然晕倒，虽然附近跑步的跑友发现后立即对他实施了救助，让大家遗憾的是送到医院后还是没能抢救回来。近年来，随着长跑和马拉松热潮的兴起，各地参加马拉松跑猝死、晨练猝死等事件不时发生，科学运动任重道远。“健身锻炼最好身边有同伴，并且经常锻炼的人需要多掌握一些急救技能。”美国心脏协会(AHA)心血管急救培训中心导师陈敏华昨天接受本报记者采访时表示。经历过波士顿、芝加哥、柏林、东京、香港等众多国际顶级马拉松赛事的宁波资深跑友周力则建议：跑步也要学会给自己“踩踩刹车”，不能一味追求好成绩而过度透支身体。

余姚一男子晨练突然晕倒 热心市民和医院接力救援依然不治

昨天早上7点多，余姚一名运动者发生意外的消息开始出现在微信朋友圈。事发地在余姚全民健身中心，该男子晕倒后，在附近锻炼的跑友和健身中心保安立即予以救援，直到救护车把男子送到余姚人民医院。令人惋惜的是，男子最终没能抢救回来。

余姚长跑协会的凌忠刚是现场救援参与者之一，经常参加马拉松的他是一名资深跑友，事后他这样描述当时的情景：“该男子40岁左右，体态肥胖，仰躺在地上，脸皮发白。有目击者说，男子当时正在散步，走着走着就弯腰慢慢倒地上了。根据在红十字会培训时学到的经验，当时我判断该男子应是运动不当造成心脏不适昏迷。我观察他的呼吸，发现胸口无起伏，按

他的静动脉，也无反应。在确认周围群众已呼叫120急救车后，我与余姚市长跑协会的李南江，全民健身中心的保安员李其宏一起，轮流对该男子进行心脏按压抢救。经过5分钟左右的心脏按压，该男子大喘了一口气，脸色也渐渐恢复了血色。脸上呈现出痛苦状，眼角流出了一行泪水。我观察他的胸口，已有明显的起伏，手上的脉搏也能感觉到。正当大家以为该男子已转危为安时，我发觉他的呼吸又弱了下去，脸皮继而转青，双唇发白。我担心他缺氧造成脑伤害，采用了口对口人工呼吸进行救护，同时继续施以胸口按压，直至120救护车到来。事后，惊闻该男子因心源性心脏病不治，深感遗憾……”

心血管急救培训专家呼吁 多了解急救知识别错过“黄金四分钟”

昨天第一时间施救的凌忠刚等三人都经过急救培训，已经采取了相对专业的措施，依然留下遗憾。记者就此采访了美国心脏协会心血管急救培训中心导师陈敏华时，她表示：“对于突发心脏骤停患者的抢救，尤其依赖于快速的高质量心肺复苏和除颤。在正常室温下，心脏骤停4分钟后脑细胞就会出现不可逆转的损害，如果时间在10分钟以上，即使病人抢救过来，也可能是脑死亡，即植物人。所以在心源性猝死急救上有‘黄金四分钟’之说。”

陈敏华说，高质量的心肺复苏能暂时维持血氧供应，但仅仅心肺复苏无法将心室颤动转复为心脏正常节律，电除颤才是转复心脏节律、治疗心室颤动的唯一手段。医学研究表明，对于心室颤动的治疗，除颤每延迟一分钟，生存率下降7%-10%。在心脏骤停发生1分钟内实行电除颤，患者存活率可达90%，而5分钟后则下降到50%左右，第7分钟约30%，9到11分钟后约10%。

“即使是体检一切正常的人，也可能发生意外，所

以我们希望尽可能多的人了解和掌握这方面的急救知识和技能。现在，马拉松赛事往往都配备急救人员，但这远远不够。”陈敏华参与过很多马拉松赛事的医疗保障工作，她认为跑者本身不应该只学习跑步技能，也应该去了解医疗救助知识，“有时候心脏问题会表现为腹痛、背痛等，而未必就是心脏部位不适。如果学习了这方面的知识，就可以有更好的自我评估，同时每个人身边掌握急救技能的人越多，保障系数就越高。在欧美很多国家，中学生都要参加急救课程培训。”

“目前宁波的地铁站、机场等地方都放置了AED自动体外除颤器，我觉得大型运动场所也应该配备，并且要有人能正确使用。”陈敏华说。

5月5日，在宁波市图书馆三楼报告厅有一堂《“救”在身边——应急自救知识普及》讲座，陈敏华就是组织者之一，邀请了上海浦东新区医疗急救中心分站站长、美国心脏协会BLS导师马俊杰主讲。

马拉松赛资深跑友建议 不要过度透支，应该让运动回馈生活

周力是宁波资深跑友，自2012年以来参加过国内外众多马拉松赛事，上月刚刚完成波士顿马拉松赛。“今年前4个月我的总跑量达到了1600多公里，但是多数时候我都不是全力去跑，平时不会过多消耗体能。”周力说，自己近几年参加马拉松，通常是上半年和下半年分别选择一项赛事去拼成绩，而其余赛事都是重在体验。

对很多跑友来说，一旦跑上马拉松，PB就会成为跑者心中永远的目标。PB是Personal Best的缩写，即个人最佳，是当下跑友之间聊天的热词，指个人马拉松比赛的最佳成绩。有不少跑友一周又一周连续参赛，周力认为，跑友参赛密度一方面取决于个人能力，另一方面更取决于心态。“不要为了在跑友圈里多得几个点赞就一味使劲跑，要懂得收放，给自己踩踩刹车。要理性锻炼，运动是为了回馈生活，而不是把身体搞坏。”

周力是国内马拉松大咖李子成的训练搭档，他告

诉记者：“职业选手更注重保护身体，因为身体是他们的赚钱工具，所以平时根本不会有熬夜、抽烟、酗酒之类的习惯。他们全年有系统的训练和比赛安排，每个人身体状态都有高潮和低谷阶段，时时保持高强度状态不现实，但是现在有很多跑友热情过高，没有足够的积累就敢连续报名参加各种马拉松，我认为他们没有把运动当做一件严肃的事情来对待，这样就容易发生事故。特别是身体各部位出现轻微疼痛，这可能就是出现问题的征兆，要及时诊断和休息。如果继续坚持，身体损伤肯定会越来越严重。”

周力的观点是：作为业余选手，不要随意突破自己的运动极限，运动不要过度透支身体；也不能诸事不管，只管跑步。“要让运动成为给生活加分的项目，比如态度上可以向职业选手学习，戒烟戒酒不熬夜，坚持运动的同时养成健康的生活习惯，那才是好事情。”

记者 戴斌

青奥会选拔赛落幕 宁波小将 谢千童夺冠

将参加10月
在阿根廷举行的青奥会

本报讯(记者 庞锦燕) 昨日，第三届青年奥林匹克运动会(以下简称青奥会)高尔夫球选拔赛在位于烟台的中高协南山国际训练中心翠园球场结束了最后一场较量。在前两轮比赛中领先6杆的宁波小将谢千童最终领先3杆拿下冠军。这意味着，谢千童将于今年10月在阿根廷站上青奥会的舞台，与全世界高水平的同龄人同台竞技。

不到17岁的谢千童去年已入选备战亚运会的国家队名单，他是新生代中国高尔夫球员中的佼佼者。去年他连获全国青少年精英赛第二名、全国青少年锦标赛第二名、中国高尔夫业余巡回赛总决赛第四名、中国高尔夫职业巡回赛资格赛昆明云海谷站第四名、第一场亚巡选拔赛第二名等荣誉。今年2月，他在中国巡回赛中从第17名，到后三轮逆袭以红字收尾并夺冠，以总成绩第一的成绩获得一张全卡，未来他可以参加中巡赛的正赛。经常在成年人聚集的高尔夫赛场上担当主力的谢千童，在青奥会选拔赛上遇到了年纪相仿的参赛选手。据记者了解，包括谢千童在内，共有6名2000年1月1日后出生的国家队队员也报名参加了本次选拔赛。从中脱颖而出的谢千童，通过青奥会的平台，将拥有更多参加高水平比赛的机会，距离奥运会的梦想也将会更近一步。

和以往的比赛一样，谢千童的爸爸谢静良一路跟着儿子走完3轮54洞，他告诉记者：“对于青年运动员来说，参加青奥会是难得的锻炼机会，接下来我们将会制定一个150天备战青奥会的计划，争取为国争光。”高尔夫球项目自2012年进入高校免试、单独招生考试体系，全国100余所高校具有录取高尔夫球运动员的资格。现在宁波三中就读的谢千童有什么规划？谢静良透露说，“暂时没有去国外读书的打算，千童的目标就是成为一个优秀的职业高尔夫球员。至于高校的选择，他有名牌大学情结，到时候要看他个人的发挥。”