

株洲马拉松开跑在即

掌握健康常识 发挥最佳水平

编者按

马拉松可以促进体格健壮、全面发展体能、增强机体免疫力,使人精力充沛,还可以激发人的潜能,是一种有益于人体的运动项目。但巨大、长时间运动产生的有氧消耗,对人体的心、肺、脑、肝、肾等重要脏器造成了极大的冲击和影响,是一项挑战人体生命极限的运动,也是一项对身心耐力有着极高要求的体育赛事。因此,参加马拉松比赛,不仅需要长期的训练和良好的体能,更需要在比赛前做足充分的准备。株洲马拉松即将开赛,本期《健康周刊》为广大跑友科普马拉松运动赛前、赛中、赛后的注意事项,帮助您掌握科学方法,确保比赛健康,赛出最佳水平。

●参加马拉松运动的赛前准备

装备准备:选择合适的跑鞋,选那种轻便、舒适、具有缓冲功能的跑鞋,以减少脚部的冲击。穿着舒适的服装,选择透气、吸汗的运动服,以保持身体干爽。携带必要的补给品,如水、能量棒等,以补充比赛中的消耗。

身体准备:赛前一周,保持良好的作息习惯,保证充足的睡眠。赛前进行身体检查,确保身体状况良好,没有潜在的健康问题。比赛前,进行充分的热身和拉伸,预防运动损伤。

心理准备:对比赛保持积极、乐观的心态,增强自信心。根据自身实力设定合理的比赛目标,避免盲目追求成绩。通过冥想、呼吸练习等方式,调整赛前心理状态,达到最佳竞技状态。

●如发现以下情况不宜参加比赛

1. 各类型心脏病;高血压、脉压差小于30mmHg、冠心病、频发性心律失常、房室传导阻滞及其他心脑血管疾病;有慢性病史、活动期、有慢性病史、但继续参加专项运动时间不满三个月以上者。

2. 赛前一周内患感冒发烧、胸闷憋气、心悸症状连续三天以上者,严重失眠、胃肠道疾病。

3. 赛前72小时内有外伤史者。

4. 肝肾功能不全者。

5. 有精神、神经疾病史者。

●赛前如何科学饮食?

1. 前一天晚餐

重点:晚餐是赛前补充身体所需糖原的最后一餐,必须以高碳水化合物、低脂食物为主,例如:米饭、面包、马铃薯、意大利面、水果等,饮食分量维持正常或稍微多一些。

切忌:易产气的食物,如:十字花科蔬菜(花椰菜、白菜)、地瓜、豆类等,吃生鱼片、沙拉等生食。

建议:晚餐搭配少许红酒可帮助睡眠,舒缓紧张情绪,但切记要适量。

提醒:不要大吃大喝,不要尝试没吃过的食物,选择平时习惯的餐点,远离刺激或会让精神亢奋的食物,尽量防止赛前出现肠胃不适。

2. 当天早餐

重点:以高碳水化合物、低油为主,例如:花生酱或果酱三明治、水果、坚果麦片等。经过一晚的睡眠,可能部分储存的糖原会被消耗掉,早餐的目的是把晚上消耗掉的能量补充回来。

切忌:含太多脂肪的食物,例如:肉包子、汉堡,因为不易消化,在胃中停留较长时间。部分人喝牛奶会造成肠胃不适,应尽量避免。

用餐时间:赛前2小时吃早餐,别太早让吃进的能量被消耗掉,也别太晚让食物来不及被消化。食物务必在赛前消化完毕,否则起跑后可能会引起不适。

提醒:部分参赛者因为紧张无法吃进固体食物,可改喝运动饮料、能量胶补充碳水化合物。

3. 赛前喝水

重点:建议起床后喝300—500毫升水,赛前60分钟再根据需喝200—600毫升水,可避免身体呈脱水状态进入比赛,也让体温不会上升太快、较不易疲倦。

建议:除了补充水、运动饮料或果汁,参赛者可尝试甜菜汁,因为甜菜汁含有一氧化氮,根据研究可促使血管扩张,增加肌肉血流,进而增进2%~3%的运动表现。

提醒:建议赛前0.5—1小时开始停止喝水或饮料,让身体有足够时间排掉多余水分,避免在比赛中找厕所。

4. 赛前30分钟至1小时

重点:可吃约150卡路里的易消化的高碳水化合物及少量蛋白质点心,例如:香蕉、少量坚果、全麦饼干等。

切忌:难以消化的食物,不适合自己脾胃状况的食物。

建议:为了避免喝太多水导致尿频,可在赛前30分钟上一次厕所。

●比赛中意外情况的预防与处理

比赛中可能会出现一些意外,让我们一起了解这些知识,更好地保护自己。

1. 小腿肚抽筋

一般发生在未经过系统训练的运动员,如果参赛者在跑步过程中发生小腿抽筋千万不要慌,应该逐渐减慢速度,停靠在路边,不要在路中心休息,以免阻挡继续跑步的参赛者发生意外。抽筋时,用手握住抽筋一侧的脚趾,向腿部用力压,另一手向下压住膝盖,使腿伸直,重复动作,待疼痛消失时进行按摩。如经过自己简单处理无效者应退出比赛,到就近的医疗站(点)接受治疗或向志愿者求救。

2. 肌肉拉伤、踝关节扭伤

应退出比赛,到就近的医疗站(点)接受治疗或向志愿者求救。

3. 岔气

主要是局部疼痛,可出现软组织损伤性疼痛或者胃肠道痉挛性疼痛,同时可伴有呼吸急促、胸闷等症。要停下来,调整呼吸方式。为避免岔气,呼吸时应采用腹式呼吸,尽量平稳一些,需要鼻吸口呼,呼吸绵长,频率不宜过快,请勿张口呼吸,那样冷空气直接刺激呼吸道,影响运动中的体验。其次要调整跑步的速度,通常来说,慢跑确实比慢跑更容易引发岔气,尽量保证跑速可被身体承受。

4. 运动性低血糖

马拉松由于跑的时间较长,会大量消耗体内的血糖,可能引发运动性低血糖,一般发生在运动过程中或比赛结束后。如果比赛过程中出现低血糖症状,应立即停止并饮用糖水、或补充易消化的甜食,若症状没有缓解,请立即就医。

5. 肩膀肌肉酸痛

肩膀在跑步前一定要充分活动,可以做绕环、扩胸,神拉一下。要不然肩膀动作很容易僵硬,导致摆臂不充分,疲劳得也快。还有一种可能就是之前的肩膀有伤病或者炎症,需要去医院诊断。

●常见的跑马拉松错误,你有吗?

错误一:选了不合脚的鞋

俗话说:鞋合不合适只有脚知道,即便是再好的鞋子,穿着时无法和你的脚达成“零磨合”的默契,就会导致影响发挥。最佳的做法还是挑选一双自己经常穿着,并且还不至于被穿坏淘汰的战靴参赛。和自己熟悉的伙伴并肩作战,你才更放心把自己的双脚交给它。

错误二:起跑太快

跑比赛,难免心潮澎湃,你很可能在起跑时就比自己的目标要快。但起跑太快会导致你在前期消耗太多储存的能量,你的身体、双腿很快就会感到疲惫。这也是为什么很多人低血糖时,会头晕眼花,身体不受控制,一个重要原因是大脑的能量供应不足。所以,起跑时避免跑得太快,压住速度。如果觉得状态不错,在后半程再逐渐加速。

错误三:渴了猛喝水

跑步时人的呼吸频率远快于平时,在你感到口渴需要补充水分时,一定要尽可能控制自己的呼吸,以确保水不会呛入气管。同时,比赛时喝水也是个技术活,补充水分应该以“少量但多次”为基本原则,一次性饮水过多会增加胃部的负担,严重影响比赛状态。如果不是过分追求成绩,补充水分时建议间歇喝水,确保不会呛入气管。

错误四:鞋带开了原地蹲下系

跑马拉松同样,如果你的鞋带开了,千万不要原地蹲下系鞋带。赛跑中的选手往往后期会出现疲惫感,注意力和身体控制力都会下降,前方有人突然蹲下,保不齐就压上去了,搞得大伙儿都意外受伤就不妥了。

●完赛现场注意事项

1. 完赛继续慢跑,缓解心肺压力

到达终点后,不要立即停下。一般不主张立马进行拉伸,而是要继续慢跑几分钟或者走动十几分钟,感觉心肺从非常激烈的状态缓过来了,然后再进行拉伸,这样也可以预防突然停止运动后,发生重力性休克。

2. 赛后合理拉伸,缓解肌肉酸痛

很多跑者,跑完马拉松第二天发现身体酸痛,而这种情况出现的主要原因,是因为赛后没有做好拉伸工作。拉伸可以让僵硬的肌肉舒展,加快身体的恢复,并且能有效缓解第二天的肌肉酸痛,为下次跑步做好准备。但也不能盲目进行拉伸,跑马结束时,肌肉已经处于半痉挛状态,此时如果立即进行力度较大的拉伸,就会引发肌肉启动牵张反射导致对抗性收缩,从而诱发明显的抽筋。正确做法是,当你跑过终点后,不要马上停下来,继续缓慢行走或慢跑十几分钟,让身体循序渐进地降低心跳、代谢废物,接着再进行适度的伸展拉伸,放松紧绷的肌肉。

3. 尽早补水补糖,补充身体能量

跑马结束后,体内糖亏空,身体也基本处于脱水状态,身体消耗很大。大量运动营养学研究证实,运动结束后尽早补水有助于纠正电解质紊乱,消除疲劳,其效果远远优于运动后过一段时间再补水。当然,赛后吃饭也属于补糖的过程。赛后最好选择营养均衡的饭菜,多吃主食,如米饭、馒头、面条以及蔬菜等等。当然,切勿胡吃海塞,这在某种程度上只会增加机体的负担。赛后就餐应当选择清淡、易于消化的食物,减少油腻荤菜摄入,适当摄入优质蛋白质如鱼虾类。

●完赛后注意事项

1. 正确洗澡,消除身体疲劳

洗澡是消除疲劳的重要方式,但跑后不要立即洗澡。因为当跑步结束后的一段时间内,四肢肌肉内仍然会保持较高的血流量。如果此时去洗澡,当热水冲向身体时,则会进一步增加皮肤和浅层大肌肉群的血流量,这样就会导致身体其他部位血流量不足,尤其是大脑和心脏供血不足情况的产生,容易引起晕厥。等你回到酒店或者家里,可能已经过几个小时了,冲个温水澡,洗去身上的盐渍,时间不要太长,10分钟为宜。

2. 充足睡眠,规律生活作息

睡眠可以说是消除疲劳最为重要的方式之一。大部分跑友都是职业人群,都有自己的工作,如果自己跑量很大,而又睡眠不足,那么就很容易导致疲劳得不到及时清除。休息时避免睡前兴奋,保持黑暗环境、调低房间温度,这都有利于告诉身体要进入睡眠状态了。当然,有些时候,在极度疲劳如跑马结束后,虽然感觉身体很累,但往往睡眠反而变差,比如不容易入睡,感觉睡得很浅,这主要是由于超长时间剧烈运动导致大脑疲劳所致。

3. 适当休息,避免高强度训练

在马拉松赛后应该进行至少一周的休息,如果你对跑步太过渴望的话,你可以尝试很轻松的慢跑甚至散步。一周后,可以开始进行为期两周非常轻量的赛后训练。马拉松赛后恢复跑步应该成为一件非常谨慎的事情,这对于你的健康来说很重要,对你以后的跑步来说也很重要,它能让你的身体得到充分的休息和恢复,也为你下一段训练奠定良好的基础。

据:“株洲市卫健委”“株洲市三三一医院”“马拉松跑步健身”“慧跑”“青春先锋”“北京通州运河半程马拉松”等微信公众号

与“株”同跑
护你“洲”全

朱洁

2024株洲马拉松开跑在即,为确保广大跑友的健康和安全,我市成立了2024株洲马拉松赛事医疗应急部,负责赛事期间医疗卫生应急保障工作。

目前,我市确定了赛事现场医疗保障医院,分别是市中心医院、省直中医院、市人民医院、市三三一医院、市二医院、市妇幼保健院、市中医院、市三医院、市三医院、430医院、北雅医院及相关县市区医院。它们将负责赛事现场的医疗急救和伤者转运工作。此外,我市还确定市中心医院、省直中医院、市人民医院、市三三一医院、市二医院作为赛事定点救治医院,赛事当天我市将开通医疗急救“绿色通道”。

根据安排部署,我市将从各医院抽调34台配备除颤仪(AED)等急救装备的救护车、170余名从事急救工作的医护人员负责赛事起终点及赛道23个医疗救护点的医疗保障工作。

株洲马拉松开跑当天,我市还将建立现场医疗救援保障体系。引入赛道急救系统,配置部署移动AED(紧急除颤仪)83台,保证赛道每公里及重点区域AED覆盖;招募救护员260名,负责每台移动AED及重点区域的机动紧急救援;招募急救跑者99名,每名急救跑者都持有救护员证书,按一定的速度跟随运动员前进;招募医疗志愿者780名,在赛道沿线每100米安排一名志愿者,确保第一时间发现伤者并及时向赛事急救现场指挥中心报告;在各医疗保障点配置足量冷喷、葡萄糖注射液、一次性冰袋以及绷带、敷料、凡士林、速效救心丸等医疗物资。

此外,我市还将建立赛事补充医疗服务体系,包括起跑现场组织全员热身、赛后拉伸按摩服务进行优化升级(拉伸区域600平方米,设置冰池15个,瑜伽垫100张,配备拉伸按摩志愿者约230名),为选手提供专业医疗服务。

科学备赛
跑出水平

——株洲市卫健委

株洲日报宣