

18日举行的广州马拉松,21岁的业余选手陈杰完成比赛后,倒在了终点线上昏迷不醒

19日上午,陈杰发生多脏器衰竭,无法逆转,不幸去世

昨天,广马庆功会取消,死者家属称其无病史向广州体育局讨说法

马拉松不是你想跑就能跑
国民身体素质问题再引关注
少不如老令人忧 长跑之殇

噩耗

10公里累垮了年轻人的心

据在场目击者说,18日,参加广州马拉松大赛10公里选手陈杰冲过终点前,没有任何人看到他有不舒服的迹象。可是在冲过终点后却突然晕倒,现场的医生也紧急对他进行心脏复苏,经过紧急抢救后,陈杰立即被送往省中医院二沙岛分院。送到医院时,医护人员发现其心电图监测为一条直线,医护人员进行长时间不间断的心肺复苏后,陈杰一度恢复心跳,能自主呼吸,也能简单交流。但18日下午6时许,陈杰心脏再度衰竭。据中医院二沙岛分院心血管科主任介绍,患者抢救过程中曾出现心跳复苏,因呼吸心跳骤停对其打击很大,患者多个器官缺血严重引发并发症,最终抢救无效,19日早上死亡。

目前陈杰堂哥陈先生正与组委会协商有关事宜。昨天,广马组委会取消了庆功会,而死者家属称死者无病史,他们也准备向广州体育局讨说法。

网友声音

●广东bigliu:那么多年纪比他大的人没事,反而是年轻的出事,一代比一代身体差是不争的事实,都是应试教育给害的。元芳,你怎么看?

●白云城主2391636813:人因运动而健康,对这种献命的运动,实在不敢盲从,也不知以牺牲健康展示精神的运动,到底意义何在?

●简T-T:要量力而行~怪不得高校取消了长跑,跑出人命来谁负责?

●Dr狗的一些事一些情:剧烈运动中,突然停止运动,会导致脑供血不足而昏迷。如果要停止运动,先慢跑3分钟渐渐降低速度地直到停止。

●pinke2011:平时少运动,没休息好,先天性疾病,起跑时没循序渐进而是急跑,天气原因等,都有可能造成休克昏迷!跑友们一定要量力而行,千万不能逞强!

悲剧袭来时,总是让人猝不及防。19日清晨6时左右,广州马拉松大赛10公里男选手陈杰在医院抢救无效死亡,据悉,陈杰是广州农工商职业技术学院大三学生,今年21岁,茂名高州人。一名风华正茂的大学生,去参加业余的10公里马拉松比赛,跑到终点时出现呼吸心跳骤停昏厥,最终引发并发症死亡,这个现象值得深思。

探讨1 年轻人体质是否越来越差?

马拉松运动相对激烈,由于大部分选手都不是专业运动员,对这项运动认识不足,在国内外的马拉松比赛中均有选手出现过意外情况。2004年的第24届北京国际马拉松赛,也有两名业余选手在比赛当天意外死亡,分别是北京交通大学学生刘红斌和一名退休职工,参赛项目都是半程马拉松。

据悉,本次广州马拉松赛有1517人次出现了头晕、不适、抽筋等现象。虽通过及时处置,绝大部分都已恢复正常,但此次马拉松赛充分暴露了年轻人体质不及老年人的问题。在各个医疗站里,摔伤、扭伤、晕倒的多数为20~35岁的青壮年。广州市急救医疗的医护人员告诉记者,准备不充分、不熟悉路况导致不少运动员状

况频出,一些运动员的体质之差也令人意外:“才跑了10公里,大批的年轻人就被搀扶着下场了。”

无独有偶,就在近期,武汉、西安、南京等多所高校运动会中取消了女子3000米跑和男子5000米跑项目,上月举行的南山区中小学生田径运动会,女子3000米跑和男子5000米跑项目也“不见了”,最长是1500米。多所学校体育老师分析,取消原因跟现在在学生身体素质持续下降有关,长跑拼的是耐力,而现在的学生锻炼少体质差,取消是为了避免学生“受伤”。

探讨2 “争名夺利”心态何时能改?

近些年来,“淡化金牌论”在体育领域越来越被推崇,很多运动会已经不设金银铜牌,改设一、二、三等奖,诚然,这是一个进步的趋势,但此前“唯金牌论”、“唯成绩论”给人们造成的心理影响,并没有完全消除,甚至此次广州马拉松直播过程中,都只播出全程马拉松比赛情况,其他的并没有予以过多关注。

深圳“跑友”李立辉是奔跑者俱乐部一名会员,近年来参加了北京、香港、厦门等多个马拉松赛事,前天的广州马拉松赛,他和100多名来自深圳的长跑爱好者一起,跑在了队伍中,他以近4个小时的成绩完成了全程比赛。

谈起猝死的陈杰,李立辉感到十分惋惜,他告诉记者,回顾近年来国内的众多马拉松赛事,出现“猝死”问题的,都是在迷你项目中,即5公里、10公里或者半程,而且反而是年轻人人居多,究其原因,是因为“准备不足、争强好胜”。

“我们参加全程马拉松之前,都至少要

做16周的准备工作的,这期间要按照计划严格训练,节奏不能被打乱,也不能半途而废,才能保证完成马拉松。”李立辉说,但是参加迷你马拉松的人不同,有的是临时起意,有的是一时冲动现场报名,事前并没有做足充分的准备,尤其是年轻人,血气方刚,又不愿意服输,凭着“坚持”和“信念”一口气跑到底,没想到这正是和自己的身体过不去。

“平时不训练,却又要拿名次,就好像没打地基就要盖高楼大厦,这怎么可能呢?而且有些身体疾病,平时是不会显现的,在身体极度疲劳和极大负荷的情况下,会爆发出来,比如心脏问题,比如脑部问题,有时候脑部充血人一下子就‘过去了’。”

即便是李立辉如此资深的跑友,他每次比赛都不会拿出百分百的精力,都会有所保留:“我们平时都会对新加入的长跑爱好者说,一定要抱着娱乐的心态,跑一跑、玩一玩、拍拍照就好了,至于成绩并不重要。”

探讨3 赛前出具医学证明是否必要?

据李立辉介绍,此次广州马拉松会给每个参赛选手购买保险,建议个人赛前去体检,但这个体检却不是必要的,没做体检,没有医院出具的医学证明,也可以参赛。

“国内的马拉松比赛,目前只有上海马拉松在这方面最严格,可能因为以前出过事,所以每个选手必须出具医学证明,

才能领到号码布比赛,而北京马拉松、厦门马拉松、郑州和大连马拉松,甚至是香港马拉松,都没有这个规定。”

不过国外一些知名马拉松赛事,对参赛选手资格规定得十分严格,如波士顿马拉松需要运动员达到一定成绩后才能参赛,在法国参加巴黎马拉松比赛,报名时需要提供长跑20公里的成绩证明才允许参加。



近年马拉松比赛经常发生猝死事件



他山之石

东京马拉松选手至今零死亡

据媒体报道,东京马拉松自2007年举办以来,保持着选手零死亡的纪录。专家认为,健全的公共卫生体系显然功不可没,这其中一个小细节或许可以让人们窥见一斑。

“日本等发达国家的机场、地铁站等公共场所都配备自动除颤器(AED),这个如笔记本大小的小盒子能够对突发心脏病病人进行第一时间自动除颤;AED在一些高风险体育比赛中也会应用。这些强制性的配置甚至都写进了他们的某些法规。”长期从事赛事运营的上海某体育公司的李蔚介绍。

网帖

马拉松男选手胸部易磨破流血

近日关于马拉松比赛男选手乳头磨破皮流血的图片在网络走红,这并非危言耸听。

根据一份医学报告表明,乳头疼痛甚至流血是跑步者(大部分为男性)最尴尬或者痛苦的十大问题之一,因为他们在跑步期间(尤其是长跑的时候),衣服和乳头不断地摩擦,这个敏感部位就很可能被摩擦出血。而对于女选手来说,由于有紧身的运动胸罩保护,所以这对于她们来说不是问题。

这份报告也给出预防措施:那就是赛前在乳头部位适当使用些润滑剂或者贴上创可贴等胸贴,就可以很好地避免“血淋淋的乳头”。 专题撰文 王浩明