



11月18日上午,在广州马拉松比赛中,5公里选手丁喜桥和10公里选手陈杰突发性休克,21岁的陈杰经抢救无效死亡。昨日凌晨,丁喜桥也离开了人世,年仅25岁。

记者统计发现,马拉松赛事中选手赛后猝死的悲剧时有发生。而在之前的众多马拉松赛中猝死者多为年轻人。

跑步被认为是有益健康的运动,但为什么参加马拉松比赛也能丧命? 记者 冉小平 张玉东

广州马拉松赛又有一名参赛选手昨日凌晨离世,年仅25岁 此次比赛,摔伤、扭伤、晕倒的多为20~35岁的青壮年 跑马拉松不能靠“年轻气盛” 长跑有风险,运动需谨慎,还有9种人严禁长跑

最新消息

25岁丁喜桥昨日凌晨离世

据凤凰体育讯,昨天凌晨,广州马拉松赛另一位重度病危的参赛选手丁喜桥也离开人世。

据《南方都市报》记者介绍,他们接到了丁喜桥亲属电话称,经院方近一个小时的抢救,广马选手丁喜桥仍于27日0时03分在中山大学附属第六医院ICU病房离世,年仅25岁。

本月18日,广州首次举办马拉松比赛。首日,就有1517名参赛者出现程度不同的不适,情况最严重的是分别参加10公里跑和5公里跑(迷你马拉松)的两名男选手陈杰和丁喜桥,两人都在冲过终点线后晕倒,并一度呼吸心跳骤停。

陈杰送院时心脏一度停止跳动。抢救半小时后恢复心跳,自主呼吸,并能简单交流,移送ICU监护急救。直至18日晚6时心脏衰竭,此后院方全力抢救12小时,但陈杰还是于19日凌晨不幸离世,年仅21岁。

官方数据

摔伤、扭伤、晕倒的多为20~35岁的青壮年

根据官方公布的数据,此次广州马拉松赛共有1517人次出现了头晕、不适、抽筋等现象。

据报道,此次马拉松赛充分暴露出年轻人体质不如老年人的问题,在各个医疗站里,摔伤、扭伤、晕倒的多为20~35岁的青壮年。

广州市急救医疗的医护人员也表示,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。”

有网友表示,当今社会年轻人生活压力大,再加上不重视锻炼,因此参加马拉松比赛时更容易出问题。

先了解身体再运动

河南省体育局尹太阳说,参加马拉松这种超强度运动项目一定要慎重,要了解自身的身体状况,量力而行。

跑步前 要进行热身运动,慢跑一两千米,充分热身,让关节和韧带有个适应和润滑,慢跑之后拉拉韧带,为大运动前不受伤作准备。

跑步途中 要保持正常心态,控制节奏、呼吸,不要急躁,有很多人都是在身体不支的情况下冲刺时出事的;途中如果出现胸闷、气急,要及时调整呼吸或立即停止比赛,比较专业的运动员会在跑步途中根据时间和路程合理分配体力。

跑完全程后 要注意放松,不要直接躺下和坐地上休息,再慢跑一段或趴地上人身按摩下紧张的肌肉。

由于现在青少年体质下降严重,高血压、血脂稠都年轻化的如今,一定要让青少年加强日常锻炼。

还要了解基本的运动医学常识 比如饭后两个小时才能进行运动。运动中如果要喝水,一定要小口喝;要不会给肠胃、肺部增加负担,一定要注重自我保护。服装要穿透气宽松的衣服,专业的跑步鞋对膝盖和大脑有缓冲作用。

9种人严禁长跑

- 做轻微运动胸部即感到疼痛(心绞痛)的中度或严重的冠状动脉疾病患者。
- 近3个月内发作过心脏病的患者。
- 患风湿病后,遗留有严重心瓣膜病的患者。
- 患有某些先天性心脏病,特别是在运动中皮肤发青变白者。
- 因高血压病或其他心脏病使心脏室肥大者。
- 严重心律不齐患者。
- 血糖值过多或过少,且经常变动的糖尿病患者。
- 经治疗不能控制的高血压患者,如服降压药后血压仍超过24/15千帕(180/110毫米汞柱)者。
- 处于急性期的任何传染病患者(如肝炎、肺结核核病等)。

广州体育学院田径教研室主任苏斌指出,许多人不知道应该如何制订锻炼计划,如何控制节奏,在什么情况下应该放弃。

医生说

长跑可能导致主动脉根部撕裂

郑州人民医院内科二病区主任医师白树鸣说,马拉松这种强度运动,需要长时间循序渐进地练习,好些年轻人现在缺乏体育锻炼,运动严重不足,体质差,不了解马拉松运动规律,贸然挑战身体极限,导致身体超负荷,这样容易出事。

出现猝死的多是患有心脏病、脑血管病,或主动脉发育不全的,有些平时看起来健健康康的,一旦长跑起来,导致主动脉根部撕裂。建议长跑爱好者平时坚持锻炼,运动前要热身,吃饱饭,休息好。

跑友说

跑马拉松不能靠年轻气盛

昨天,郑州“跑步兵团”(本报曾报道)的成员之一蔡玉杰对记者说,跑步论坛上的群友们普遍认为两年轻人平时运动量不大,对自己长跑能力、风险认识不够。

蔡玉杰说,就他了解,近些年马拉松比赛场上,猝死的多是年轻人,大学生居多,原因在于他们靠的是年轻气盛。平时他们运动量不大,很少或是没跑过5公里、10公里,但年轻,稍微努力下,5公里、10公里就冲刺过去了,有些人冲刺过去没事,但有些人可能就很危险。平时运动量少的人,一着急跑,胸口是特别难受的,这时就需要停下来或慢跑。

网友说

凭一腔热血跑马拉松,很容易出事

网友“徐路”:当在微博看到广马传来一位年轻的跑友猝死的消息,八马跑友会就炸锅了。新加入的跑友开始怀疑还要不要继续跑步了。我们的元老级跑友一致认为这只是意外,每个人的身体素质不一样,一定要根据自己的身体量力而行,锻炼也不能逞强。跑步是为了强身,希望跑友们都健康锻炼,安全锻炼!

网友“dddtj”:我是一名东北的跑友,每次20公里,每周五次,在拥有全身顶级的装备情况下,我也不敢轻言参加马拉松,因为我知道马拉松是挑战人体的极限,41公里不是每个人都能做到的。客观地讲,如果是一个普通人,一个从未训练过马拉松的人,突然凭自己的一腔热血去参加马拉松,很容易出事。