福州马拉松一选手猝死,国内两年第八例
这八例有共同点:全部都发生在半马中

半马为何夺命凶猛?

更多精彩内容 请关注 微信公众号郑运动

在上周末举行的2015福州国际马拉松上,一名参加该赛事半程马拉松的选手猝死。据统计,这是最近两年来国内发生的第8例马拉松跑者猝死事件,而这8例猝死事件无一例外,全部都发生在半程马拉松上。很多跑步爱好者也困惑:为何跑42.195公里的全马没出事,只有21.0975公里的半马却频频发生意外?

认为半马难度打了对折 这种想法是危险之源

为何是半马出事多?首要的问题,恐怕是出在人们的认识上。

许多“菜鸟”跑者都认为,半马是全程马拉松打了个五折,难度也相应打了五折。半马可以靠自己的意志力坚持下来,全马则必须要有一定的长跑基础。记者一个喜爱长跑的朋友还将自己的微信签名改为“半马怡情,全马伤身”。这种“难度打折”、“半马怡情”的想法,其实比跑马拉松本身更危险。

著名长跑运动员孙英杰现在运营一个跑步训练营,她说,她从不敢让队员轻视半马:“我教育学员,要和全马一样,注意每一公里的体能分配,注意自己的运动能力、心脏的能力是不是够了。”

孙英杰说,有些业余跑者,胆子比他们专业的都大,“我们经受过训练,知道人的极限在哪里,知道身体什么样的状况就要慎重了,相反很多年轻跑者有些轻视马拉松。”

猝死者多为青壮年男子 终点前的冲刺很致命

这8位猝死者,除了都参加半马,还有另外几个共同点:大部分人年龄都是二三十岁左右,除一人外均为男性,平时爱好体育锻炼,身体素质较好,有一人还是特种兵出身,绝大多数人出事地点都在终点线前四公里内。

浙江省立同德医院的运动医学专家陆建伟在接受采访时表达了深深的担忧。他说现在的跑马热一哄而上,很多人根本就缺乏基本的运动常识。

数据上看,极点和冲刺阶段是马拉松猝死的一个重要的时间节点。极点是人体感到最难受的时期,心跳及呼吸加快,并感到肌肉无力。而冲刺时,选手希望创造好成绩,往往忽视了心脏功能可能出现的问题。

浙江的著名跑者陈盆滨也说,在跑步中,跑者要一直倾听自己身体的声音:“一旦出现胸闷、心悸、出虚汗甚至有呕吐症状,就不应该坚持,必须立即停止。”

跑者必须要长期坚持锻炼 组织者要有充分的风险意识

对于业余选手来说,无论参加半马还是全马,都是在挑战体能极限,因此跑马拉松必须有好的身体素质来“打底”。

但良好的身体素质有赖于长期锻炼与积累,还要持之以恒。如果没有充足的准备,就轻易上阵马拉松,无异于拿健康与生命去冒险。

在长期坚持锻炼提高身体素质的同时,跑马时还必须量力而行,对身体的一切异常保持高度警觉。

对于赛事的组织者来说,必须要让申请者提交近期的体检报告,而不能采用简单的免责协议,撇清责任了事。

同时在比赛中,必须要有充分的医疗保障。据悉,今年的无锡马拉松,就有选手在比赛中心脏骤停,在接受现场CPR(心肺复苏术)+AED(除颤仪)后成功获救。

此外,像今年的北马取消了半程项目,只设全程项目,拒绝缺乏长跑能力的跑友参赛。而像波士顿马拉松、纽约马拉松和柏林马拉松等世界知名马拉松,也全是“全马”赛事。提高赛事的门槛,自然能大大降低赛事的风险。

■小资料 两年多八人倒在半马上

●2014年3月举行的苏州环金鸡湖半程马拉松赛上,一名25岁女选手跑到18公里处突然晕倒,经全力抢救无效,不幸去世。

●2014年5月25日举办的昆明高原国际半程马拉松赛上,21岁的大一学生冯某在男子组半程马拉松赛进行到1小时24分钟时出现步伐不稳等情况,送往医院后经抢救无效死亡。

●2014年7月19日的张家口·康保草原国际马拉松赛中,一名50多岁的“蹭跑者”在半程赛道约18公里处猝死。

●2014年12月13日的2014珠海国际半程马拉松比赛上,一名30岁的男性在距出发点约20.2公里处突然倒地猝死。

●2015年10月25日的合肥马拉松上,一位参加半程马拉松的跑友在临近终点时猝死。据悉,此人以前从未参加过马拉松。

●2015年11月15日的2015上饶全国半程马拉松比赛中,一名选手冲过终点后心搏骤停,送医院后因抢救无效死亡。

●2015年12月5日的深圳国际马拉松,一位33岁的深圳男子姚某在半程途中猝死,其妻即将临产。

●2015年12月20日的福州国际马拉松,参加半程赛的卢某出发至10.5公里后突然倒地,送医院后终告不治。**小新**

都市健康 刊登热线:(总部)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

教您巧治眼病 来电就送

白雾蒙眼、干涩疼胀、飞蚊飘动、视物变形、光感消失……很多中老年人饱受着白内障、青光眼、玻璃体混浊、黄斑变性、视网膜病变等眼病的困扰。轻者视力下降,视物模糊不清,重者致残致盲、生活在黑暗中!

那么,中老年人既然换上了白内障、青光眼、玻璃体混浊、黄斑变性、视网膜病变等眼病,又该怎么接受正规的治疗、尽快康复、重见光明呢?

治眼病“不患重而患无方!”为协助广大中老年人全面防治眼病,经组织协调,眼病康复中心在全国有500本《**眼科专家谈眼病防治**》公益发放。该健康手册系统地揭示了中老年人眼病的发病根源,更对当今普遍的治疗方法进行了科学剖析,并提出了具体的,有效的权威解决方案。实现了让中老年眼病患者“消除症状、提升视力、远离失明”的愿望。现在已有数十万患者朋友通过该手册科学的指导获得了康复!

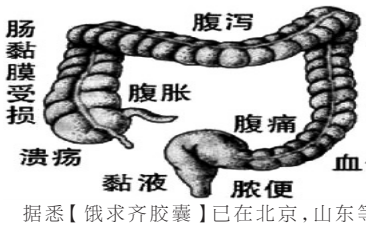
如果您或您的家人正在遭受着白内障、青光眼、玻璃体混浊、黄斑变性、视网膜病变等眼病侵害,或者不知道选择什么有效的方法进行治疗?您只需要拨打我们的免费申领热线400-661-0076一本中老年眼病防治手册就能免费送到您手中!

免费申领:400-661-0076

结肠炎:教你一良方

肚子着凉就拉,腹痛腹泻,大便不成形,黏液便,带血是结肠炎的典型症状,普通药物停药就犯不管用,久治不愈还有结肠穿孔的危险。

这里介绍一个彝族人民用了上千年的秘方:草血竭450g,砂锅炒熟;岩陀350g,切片晒干;老鹳草350g,洗净晒干;苍术250g,晒干炒熟,一起磨成粉熬汤喝下,数天后凉菜水果尽管吃,冷水啤酒随便喝,即使凉着肚子也不内急了!因该秘方效果好,千百年来被尊称为“饿求齐”(肠不生病的意思)。如今云南龙发制药据此秘方,运用现代科技,将方中彝族草药高倍浓缩提纯,成功研创出结肠炎特效药【**饿求齐胶囊**】(国药准字Z20025685),该药通过“健脾燥湿,收敛止泻,修复糜烂溃疡,纠正菌群失调”四步快速治愈各种顽固性结肠炎。按疗程规范治疗即可痊愈。



据悉【饿求齐胶囊】已在北京,山东等地畅销多年,详询专家热线:**400-612-7399**。(特惠活动正在进行,买2送1最后7天,全国免费送货,药到付款) 滇药广审(文)第2015090180号

分类信息 咨询电话:(总部)0371-56722588 (西区)13526506733 60100518 (东区)56568143

声明公告

★登封市阳城区颍南大酒店税务登记证(税号41018519841 0120016)正本丢失声明作废。

★本公司武汉克林物业管理顾问有限公司不慎将大连万达物业管理有限公司郑州分公司开具的投标保证金收据丢失,编号5028713声明作废。

★河南大宋官窑瓷业有限公司郑州东站分公司税号410116072680359遗失(已作废)发票客户联一份,发票代码41001 52320,票号09350137特此声明。

★河南锐健医疗器械有限公司医疗器械经营企业许可证副本号豫012443丢失,声明作废。

★郑州市惠济区九通清洁用品商行营业执照正副本注册号410108600385092丢失作废。

★河南红光机电设备工程有限公司于2012年12月30日开具中国人民解放军第一五三中心医院的增值税普通发票(发票代码:4100103620,发票号码:00874017-0087400 25;发票代码:4100122620,发票号码:01473741)共计十份,共计金额1068100元,遗失,特此声明。

★朱松山,牟房权证字第14012 10245号房屋所有权证和沁园馨城栋号4单元1房号302维修基金凭证0066260号遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。

★郑州市上街区爱玛电动车专卖店税务登记证(号:410106 19740721001001)副本遗失,声明作废。

★郑州黄河医学中等专业学校孟秋萍临床医学专业毕业证0641010191080丢失声明作废。

★郑州恒林置业有限公司开出收据编号0005601,金额10000元,姓名陈永俊声明作废。

★郑州诺森文化传播有限公司遗失公章,注册号:41010200 0117459,声明作废。

★河南利银电子商务有限公司注册号91410108MA3X4YUK1K营业执照正本遗失,声明作废。

注销公告

郑州科达农业高新技术示范园有限公司股东会决议,即日起解散公司(注册号4101220 00005495),本公司已成立清算组进行清算,请各债权人自接到本公司通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公司此公告发布之日起45日内向本公司清算组申报债权。

★登封市勘察设计监理协会税务登记证税号:41018509254 0978副本遗失,声明作废。

★登封市君召乡李粉布鞋加工门市营业执照注册号410185 600339247正副本遗失声明作废。

★郑州市二七区泰合百货商行税务登记证正副本41010519 741115273401丢失声明作废。

★董伟警号102243警官证丢失,声明作废。

★秦遂献新土国用(2014)第10004号国有土地使用证丢失,特此声明。若无异议,发证机关将予以补发。

★郑州安歆门业有限公司统一社会信用代码914101223416 47769Y(1-1)经股东决定即日起解散,已成立清算组进行清算,请各债权人自接到通知之日起30日内,未接到通知的自此公告之日起45日内,向本公司清算组申报债权。

★郑州康之腾商贸有限公司营业执照副本注册号41019900 0052944,税务登记证副本税号410118077803661和发票领购簿丢失作废。

遗失声明

河南九阳网络科技有限公司遗失社保登记证,社保号(41 0108000349)声明作废。

★李新红失业证丢失,失业证号2006-72212,声明作废。

★赵怡珺因不慎将于2014年4月17日在郑州元通房地产有限公司购买的品牌中心商铺预定书及交款收据丢失,合同编号为2013172,收据号为0126294,金额364955元,现声明作废。

公 告

河南省聚合置业有限责任公司(以下简称“出租方”)与河南对冲实业有限公司、河南对冲健康服务有限公司(以下简称“承租方”)2014年7月3日签订的“房屋租赁合同书”和2014年10月9日签订的“补充条款”已依法于2015年12月2日予以解除,并收回“承租方”所租赁的位于郑州市金水区玉凤路东、凤鸣路南聚合物流仓储中心A座(即聚合国汇中心)自然楼层为4层的房屋使用权。出租方将对此房屋另行出租、出售。承租方在租赁出租方房屋经营期间所产生的一切债权,债务以及劳动、劳务合同纠纷均与出租方无关,特此公告。

河南省聚合置业有限责任公司

二〇一五年十二月二十三日

★郑建国营业执照正副本4101 03600652060遗失,声明作废。

★刘青红的服务资格证监督卡(46182)丢失,声明作废。

★胡浩不慎遗失会计从业资格证书(编号:41010150001111 9),发证机关郑州市财政局,特此声明作废。

拍卖公告

受委托,我公司定于2015年12月30日上午10时在本公司会议室公开拍卖:1、金水区北环路62号中方园小区东区56号楼1单元1-2层102号;建筑面积:181.81m²;房产证号:郑房权证字第0801048546号、郑房共字第0802003578号。2、郑东新区天赋路27号25号楼1层附2号;建筑面积:75.01m²,房产证号:郑房权证字第090 1022699号。有意参加竞拍者请于拍卖会开始前到我公司交纳竞买保证金并办理相关竞拍手续参加竞拍(未成交者,保证金于拍卖会后5个工作日内全额无息退还)。展示时间:公告之日起至12月29日展示地点:标的所在地 电话:15837165701公司地址:郑州市郑东新区正光路王鼎国贸大厦2号楼711室工商监督电话:0371-68852699

河南中州拍卖有限公司

2015年12月23日

★侯逸00814633号契税完税证办证联、收据联丢失声明作废。

★郑州群乐蔬菜有限公司税务登记证副本(税号:41018378 9179545)丢失,声明作废。

★吴慧敏身份证号4101221976 08010023平安保险执业证00 200910410000011390丢失,特此声明。

★郑州市金水区刘记湘菜湖南大碗菜馆税务登记证正本43 0321197806015538丢失作废。

★登封市大冶镇根桥货物运输税务登记证税号4101251971 07292033正副本遗失声明作废。

★何冬香郑房权字第13010257 65号房屋所有权证遗失,特此声明。如无异议,发证机关将予以补发。

★郑州明大房地产策划有限公司,银行开户许可证不慎丢失,核准号:J4910010571303,账号:170262070920000 1664,声明作废。

★郑州融壑科技有限公司营业执照正副本(注册号41010500031 2657)、税务登记证正副本(税号410103053384132)、组织机构代码证正副本(代码05338413-2)开户许可证(编号4910-01690415)、信用机构代码证(编号0028 873193),因不慎丢失,特此声明。