

## “达马”选手跑前必看!

# 这份最全最贴心《马拉松安全须知》请查收

权威发布

# 今达州

综合新闻

05

2023年12月8日

星期五

2382258

□主编:杨波

□编辑:李天戈

□美编:刘俊杉

相约巴人故里,乐跑红色达州。达州银行·2023达州巴人故里马拉松暨“跑遍四川”·达州站将于12月10日鸣枪开跑。组委会建议跑手在出发前,请仔细阅读以下内容!

马拉松是一项挑战人体生理极限、长距离、高负荷、高强度的竞技运动,也是一项高风险的竞技项目,顺利完赛并非易事,对参赛者的身体状况也有较高要求,同时也需要科学训练和其他方面的准备。

### 体检:了解身体底线别自不量力

马拉松赛必须在医务监督的基础上进行,确保参赛者身体健康,也能有效地防止意外事故的发生。参赛者应当首先进行严格的身体全面检查,身体合格后才能报名。专家建议,凡患有肝炎、心脏病、高血压、糖尿病及其他不适宜参加马拉松赛病症的人,不要参加比赛。暂时患病:如感冒、发烧、心动过速、过度疲劳、心脏有病理性杂音、心电图有异常或外伤未愈等情况的人,也不能参加比赛。

### 热身:充分热身可避免意外损伤

马拉松运动是一项长距离有氧运动,比赛前必须刺激运动中中枢神经的兴奋灶,使身体各系统、器官(肌肉、血液系统、呼吸系统、运动系统)之间建立一定的协调性,而这一切必须通过循序渐进的准备活动才能达到。通过准备活动,使人体体温升高,提高肌肉的协调性、伸展性和弹性,从而降低肌肉的粘滞性。因此,只有做好充分的准备活动,才能更好地进入运动状态,避免运动损伤和意外的发生。

### 心理:紧张情绪会加快消耗体力

有些人参加马拉松比赛难免会产生一些不必要的紧张,造成神经能量和体力消耗过大,到比赛时就容易疲劳,从而影响比赛的发挥和成绩。消除赛前的紧张情绪一般可采用转移兴奋点的方法,可以在赛前进行一些其他有益身心健康的比较平静、舒缓的活动。

### 装备:选择什么样的鞋子好呢?

应当选择专业跑鞋,鞋内的海绵最好是泡沫橡胶材质,这种鞋具有较好的缓冲性和保护作用,使脚掌不易疲劳,减小受

伤的可能性。其次,要选择适宜的鞋号,最好穿八成新跑鞋,脚对这样的鞋已经适应,不易磨脚,鞋的弹性也比较柔软。

### 比赛中岔气怎么办?

岔气在医学上称之为“呼吸肌痉挛”,多发生在右下肋部,在运动停止后疼痛会缓解。岔气大都因大运动量活动前准备不足,肌肉运动所需氧气和营养无法在短时供应。另一方面,跑步时呼吸频率太快,深度不够,也易使呼吸肌连续过急收缩,长时间得不到放松,进而引发岔气。

防止岔气除做好准备活动,还需要掌握正确的呼吸方法。专家指出,出现岔气并不一定要立刻停止运动,可降低速度,放慢呼吸频率,加深呼吸幅度,坚持一段时间后大多数岔气症状会自然缓解。如果岔气疼痛严重,可以尝试憋住气,抻拉肌肉或者拍打等方法进行缓解。具体做法如下:深呼吸,然后憋住气,握拳由上到下捶打左右两侧胸腔,再缓缓做深长呼气;或者在深吸气后,请别人握拳自上而下捶击胸背,拍打时要注意力度适中。

### 比赛中腹痛怎么办?

比赛中有时会突然出现腹痛,其原因一般来说是准备活动做得不充分,加上天气比较冷,开始跑时吸入了大量的冷空气或起跑速度过快等出现的“岔气”现象。出现腹痛时,应减慢速度,用手使劲压住疼痛部位,经过短时间的调整处理后,疼痛感会减轻或消失。

### 踝关节扭伤怎么办?

踝关节扭伤俗称“崴脚”,是比赛中经常遇到的一种意外情况。“崴脚”会造成踝关节周围的肌肉、韧带等软组织撕裂,踝关节出现淤血、肿胀、疼痛。原因是准备活动不充分,跑步技术不正确,注意力不集中,路面不平及其他影响等。预防踝关节扭伤的关键是做好充分的准备活动,完善技术,在比赛中提高安全意识,集中注意力以及平时加强对踝关节的锻炼。比赛中一旦出现踝关节扭伤,应退出比赛,到救护站进行治疗。

### 出现昏厥怎么办?

昏厥是由于脑中血液补充量减少,所造成的短暂没有知觉,通常几分钟后就会恢复。常见面色苍白、四肢湿冷、出冷汗、头晕、恶心、心跳急速、脉搏细弱、呼吸表浅甚至昏迷不醒等症状,这些症状可能发生在昏厥之前或当中。处理方法是让患者脸朝上平躺,抬高脚部20-30厘米,头部稍低于下肢,维持畅通的气道和放松衣物,尤其是颈部衣物。如果患者呕吐,应侧卧防止堵塞呼吸道。

另外必须注意的是,在比赛开始大部出发时,如果选手的跑鞋意外脱落,不要慌张,更不能弯腰或者蹲下处理,应避免发生拥挤和摔倒、踩踏发生。

### 做好保暖工作

运动结束后,要在身体不觉寒冷之前穿衣保暖,以防风感冒。适时补充水分但不要马上大量喝水,以免胃部吸收不良,应先休息5-10分钟后,再饮用淡盐水或温开水,以补充体内失去的水分和盐分,但要避免喝凉水或冰冻饮料,以免温度过低引起痉挛。

### 加强营养摄取

运动时糖原、维生素等都会有所消耗,在运动后除了保证正常饮食需要外,还要适量增加碳水化合物、B族维生素、维生素C等营养素的摄取量。蛋白、奶昔、热巧克力牛奶或者热果汁都可以少量饮用。特别注意的是,经常运动的人,饮用运动饮料也一定要遵循少量多次的原则,以免体内离子浓度波动幅度过大。12岁以下的儿童及老人,运动后补充白开水即可。因为12岁以下的孩子,肾脏没有发育成熟,老人的身体器官渐渐衰老,无法调节所获取的过多糖分、电解质和微量元素,容易造成体内电解质紊乱。

### 运动员“极点”现象

在比赛过程中运动员出现胸闷、气喘、动作协调性差、脉搏加快、血压升高、呼吸困难、肌肉酸痛、速度减慢等现象,这就是通常所说的“极点”。当出现“极点”现象时,有系统训练的运动员通过适当降低跑速、多做几次深呼吸后,就能恢复正常,继续参加比赛。而未经过系统训练的运动员或经过上述处理无法恢复正常的运动员应退出比赛,到就近的医疗站(点)接受治疗。

### 虚脱状态

比赛中如出现眼前阵发性发黑,严重憋气,有窒息感,周身出冷汗呈虚脱状态,应立即停止比赛,到就近的医疗站(点)接受治疗或向志愿者求救。

如出现腹痛、小腿抽筋,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。突发肌肉拉伤、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。

一切的热爱与美好,都建立在健康、安全、可持续的基础之上。12月10日相约共赴美丽达州,希望所有参赛选手充分做好赛前准备,以最好的状态迎接挑战。

□本报综合

## 紫荆花公园简介牌让人看不懂

市民:制作方和管理部门太粗心

本报讯(达州日报社全媒体记者向也)近日,达城市民李先生致电本报民生热线2382258反映,达城西外紫荆花公园简介牌让人看不懂。简介中,标示面积单位的平方米符号竟被方框替代。对此有市民评价:“做标识牌的师傅和公园管理部门也太粗心了!”

“这个错误这么明显,占地面积应该是平方米嘛。”李先生认为,这些错误说明

标识牌制作方和公园管理部门非常粗心。有市民则表示,这不只是粗心问题,而是态度问题。

随后,记者将此情况告知了公园所在的风西街道办新锦社区。社区一负责人表示,他们将马上安排工作人员前往查看,然后找到制作简介牌的责任单位,尽快将错误改正。

### 紫荆花公园简介

紫荆花公园于2017年9月11日开工建设,2018年9月6日竣工,公园总面积占地207830,响应:更宜居·更绿色,绿化面积15870,总体面积75%、硬质面积(含广场、园路)9670占总体面积23.9%,建筑面积2300占总体面积1.1%。

本项目引入了“海绵城市”的先进理念,道路广场设计的透水混凝土能够起到更好的吸水、渗水、蓄水、净水对生态起到了一个很好的保护作用。

公园的建成对周边的环境起到了很大的改善,给周边的居民提供了很好的休闲场所。

了解更多达州本土资讯,请扫描二维码,关注掌上达州APP。



掌上达州