

对话医疗保障组专家：

# 科学备战，才能跑得更远、更燃！

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

马拉松不仅是一场体能的较量，更是一次与身体对话的旅程。作为本届赛事医疗保障组的成员，济宁市第一人民医院运动医学科医师高原给出了最核心的建议：“科学运动，重在参与，量力而行。”

为了帮助广大跑者安全、科学地完成比赛，本报记者采访了高原医生，整理出这份覆盖赛前、赛中、赛后全流程的“护身符”。

## 赛前调整：停止大重量的力量训练

距离比赛越来越近，此时已进入最后的调整期。高原建议，跑量应降至巅峰期的30%左右，但不要完全“躺平”，需保持一定的强度以维持心肺功能。最后一周可安排三次训练。一次8公里放松跑搭配5组200米冲刺，激活心肺；一次3组1.6公里目标配速跑，维持节奏感；一次30分钟的晨跑，让身体适应比赛时段的生物钟。

高原提醒，此时应停止大重量的力量训练，避免肌肉疲劳累积。转而通过动态拉伸和泡沫轴放松，提升肌肉弹性。

## 关于饮食：你真的做对了吗？

高原指出，赛前3天，科学的“糖原填充法”需要将碳水摄入量增加至每公斤体重7—8克（日常约6克），如米饭、面条等。同时，适当减少脂肪和蛋白质，限制高纤维食物的摄入，这能有效减轻肠道负担，避免比赛中出现突发状况。

比赛日的早餐，切记不要因紧张情绪而暴饮暴食。此时摄入大量碳水化合物反而会影响血糖水平，选择易消化的食物即可。

## 关于热身：动态激活，摒弃错误习惯

高原强调，赛前热身应在起跑前30—40分钟开始。先慢跑5分钟，再进行动态拉伸，如臀桥、弹力带深蹲，最后进行原地小碎步等神经激活训练。切忌在冷身状态下直接进行长时间静态拉伸，这反而会降低肌肉爆发力。

## 赛中应对：

### 学会与身体“对话”

当感觉一步都迈不动时，高原建议采用“降速—补给—碎步跑”的黄金三步。

**降速：**配速降低30秒至1分钟，改为小步高频跑，减少能耗。

**补给：**立即补充含钠的能量胶，并小口喝电解质饮料。

**碎步跑：**宁可慢跑也别停下来走，因为停走后再启动，消耗的能量是慢跑的三倍。

## 必须停止比赛的7大信号

高原特别强调，马拉松需要毅力，但更需要理智。当身体发出以下信号时，请立即停止，并向最近的医疗点求助。

●“极点”无法缓解：胸闷、呼吸困难，经减速和深呼吸后仍无法恢复。

●腹痛加剧：调整呼吸、按压腹部后疼痛不减。

●小腿抽筋：拉伸按摩后无法缓解。

●低血糖：出现心慌、手抖、出冷汗，补充糖分后无效。

●热应激：面色潮红、多汗、脉搏加快。

●虚脱状态：眼前发黑、严重憋气、周身冷汗。

●肌肉拉伤或崴脚：出现剧痛，无法继续行走。

## 赛后结束：千万不要立刻停下来

高原医生郑重提醒，冲过终点后，千万不要立刻停下来，蹲下喝水或弯腰解鞋带！

正确的做法是高强度的运动后，要继续慢跑或步行至少5—10分钟，让肌肉继续收缩，将血液挤回心脏，防止“重力性休克”。同时，亲友需要注意，在终点迎接时，不要直接“拦住”选手，递水送衣时要让他们保持走动状态。

## 赛后恢复：排酸跑很有必要

赛后24小时内的轻度活动，有利于乳酸分解。因此，“排酸跑”是科学的选择。可以进行轻柔地拉伸或按摩，但绝对禁止大重量的锻炼和大力度按摩。

需要警惕的是尿液颜色变深，如果赛后一周内出现尿液颜色变深（如酱油色）且伴有持续肌肉酸痛，这可能是横纹肌溶解症的征兆，请务必及时前往医院肾内科就诊。