

# 如何科学和安全地跑步,听听他们怎么说



跑步?心源性猝死?  
还敢跑步吗?还能正常运动吗?运动和不当运动的边界在哪里?  
这是最近体育圈里网友们讨论比较多的问题。就此,记者采访了资深跑友和专业医生,听听他们给运动爱好者的实用建议。

## 市中心的跑团夜跑人数“悄悄”少了两成

“大家对跑步和运动这件事更认真、更谨慎了。”杭州小伙“飞扬”是一个全马成绩3小时10分的资深跑友,平时一周两次,他会准时参加在杭州市中心一个室外田径场的夜训,一次长距离,一次间歇,“现在是跑步的黄金季节,跑团的夜跑是免费的,一直人气很火爆,一般都有200人左右报名。但最近,人数少了两成。”

“跑步本身不是猝死的元凶,不当运动叠加潜在基础疾病,才是引发猝死的核心诱因。”“飞扬”说,这是专业的心内科医生们在各大平台的科普,这也是身边的跑友们都知道的常识,“最近跑步稍微降点温,我觉得是好事。这一两年,跑步的圈子真是越来越卷了,卷PB(个人最好成绩)、卷月跑量,卷比赛,以前说‘背靠背’比赛,说的是连续两周参加两场全程马拉松赛事,现在卷成了一周内连续两天参加长距离比赛,往往是周六一场越野、周日一场马拉松,这样的高强度,普通的跑友真的不可取!”

“跑步的终点,是健康!”这是记者好几个跑友微信群看到的大家讨论共识。

去年,“飞扬”的跑马小目标一直是想成为“破3大神”(全马3小时内完赛的马拉松选手),为了提高成绩,他甚至把自己的新家搬到了方便平时训练的西湖边的小区。但这次和记者聊天,“飞扬”说,“破3”不再是他的执念,他只想在2026年跑上几场自己喜欢的马拉松,“不卷了!普通人做个健康跑者就好,能不能‘破3’其实并没有那么重要。”

怎样更安全地跑?

“飞扬”给出了实用建议:“不要一个人跑!参加跑团,或者约上三五跑友一起训练,万一发生意外,能得到最及时的救助。现在,绝大多数杭州跑友都参加过浙江急救和红十字会组织的急救培训,关键时刻,你身边的跑友就是最可靠的施救者。”

## 运动医学研究所检测动态心肺功能的多了

接到记者的采访电话,杭州市马拉松运动医学研究所所长丁建平,第一时间就回答道:“最近,来我们体育医院预约和咨询动态心肺功能检测的人比平时多了不少,人们对心脏的关注明显多了起来。”

动态心肺功能检测是什么?

动态心肺功能检测就是测试者在一定运动量和强度之下,监测心肺功能的动态情况,从而确认是否存在隐性问题。相比在平静状态下做的一般的心电图,这种测试更能发现心脏潜在的风险。

丁所长提醒运动爱好者,运动时要关注体感,如果感觉胸痛、胸闷等情况,应该及时停止运动,而不是去挑战极限,“运动的初心是为了健康,不是为了奖牌,为了成绩。”除了关注身体感受,他特别建议,在常规的体检之外,加上心脏、关节等特色体检项目。毕竟,“无论什么年龄的人都可能会有心脏问题,年轻人可能是先天性心脏结构、心肌问题,老年人可能是冠心病、冠状动脉硬化等问题,都可能在高强度的运动下发生风险。”

丁所长说:“无论你从事哪一种类的运动,只要运动会达到一定的强度,那么都应该检测一下心脏功能。买个车还要每年做保养,运动人群也应该做保养,特色体检就像是给我们的运动吃了一颗定心丸,上了一道保险。”

我国普通人群年心脏性猝死率约40/10万人,是马拉松赛事风险的近70倍。有专业数据支撑,跑步不需要为猝死“背锅”,科学运动永远是健康的良药,但了解自己的身体,才能跑得更远、更久。

据《钱江晚报》

# 春季为何有人睡不醒有人睡不着?

## 医生解读

常言道“春困夏乏”。春季有人沾枕就睡却依然昏沉,有人彻夜难眠。江苏省中西医结合医院神经内科主治中医师陈姝艳解释:春困多源于阳气升发不足、脾胃运化失调;失眠则常与肝气郁结、阴阳不交相关。

春困表现为昏沉睡不醒、四肢沉重,根源在于:阳气升发不足,清阳无法上达头目;脾胃运化不周,水湿困阻中焦;气血不足,心神失养。此外,春季多雨、气压偏低,以及延续冬季油腻饮食,都会加重困倦。

关键在于升阳气、健脾胃、调气血。建议:逐步调整为“晚睡早起”;饮食清淡温

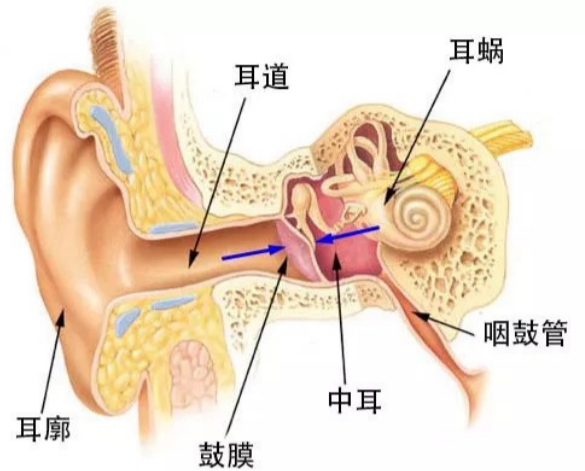
热、减酸增甘;适当运动。可经中医师辨证后内服中药,配合外治疗法。

近期失眠患者增多,门诊一天约接诊5至6名。神经衰弱、焦虑、压力大、熬夜、情绪紧张或思虑过重者更易失眠。原因包括:肝气郁结化火扰心;阳气浮越不能入阴(阳不入阴);阴血亏虚,心神失养;脾胃不和,“胃不和则卧不安”。

睡不着时闭目养神,保持环境安静昏暗,不要硬躺着玩手机。白天多户外活动、接触日光;中午小憩控制在半小时以内。长期失眠可用安神贴敷涌泉穴、安神枕或安神香囊等中医辅助调理。

据《扬子晚报》

## 棉签、挖耳勺别乱用!正确护耳这样清理才安全



“医生,我感觉最近耳屎变多了,帮我清理下我的‘稀’耳朵吧!”近日,武汉市民张女士下班后,到医院请求医生帮忙掏一掏耳朵。

张女士常说自己是个“稀耳朵”,由于耳屎很油,自己清理不干净反而还越掏越痒,便每隔两个月到医院请求医生为其“掏耳朵”。

华中科技大学同济医学院附属协和医院耳鼻喉头颈外科主任医师朱云提醒:耳屎是耳朵的“天然保护盾”,除非耳屎异常,否则日常无需刻意清理,乱掏耳朵反而可能引发耳部健康隐患。

### ◆耳屎:耳朵的“全能卫士”

耳屎医学称“耵聍”,是外耳道分泌物混有灰尘皮屑。大部分人为干性耵聍,可自行脱落;少数为油性耵聍,不易脱出。

朱云说:“耳屎虽是代谢废物,但大有作用。”

1. 润滑保湿:为娇嫩的外耳道保湿,避免干燥开裂。
2. 保护耳膜:黏住砂砾、防止脏水、赶走小飞虫、消减噪音。
3. 抗菌抑菌:含溶酶菌、免疫球蛋白等,抑制真菌细菌。
4. 清洁自洁:耳道有自排功能,咀嚼运动可助排出。越挖耳屎越多,反而降低保护能力。

### ◆导致耳痒的常见原因

上火、不良掏耳习惯(掏得太干净导致干燥)、外耳道炎或湿疹、过敏、螨虫等都可能引起耳痒。

当耵聍分泌过多或排出受阻,堵塞外耳道即成“耵聍栓塞”。轻者偶有瘙痒,重者出现耳闷、听力下降、耳鸣、眩晕甚至疼痛。栓塞后务必到正规医疗机构就诊。

### 这样掏耳朵太危险

用长指甲、棉签、挖耳勺自己掏,风险很大:用力过猛可致耳道出血、鼓膜穿孔;方法不当会将耳屎推向深部形成栓塞。

还有人习惯去街边的采耳店,但这也同样有风险。不少街边采耳工具存在重复使用、清洁卫生不达标的问题,很容易造成外耳道真菌感染,出现耳部瘙痒、耳闷、耳痛等症状,还易感染传染性疾病。

### ◆正确护耳:这样清理才安全

1. 耳朵有自洁功能,轻微瘙痒时洗净手在耳廓或耳道口轻抠两下即可。
  2. 油耳屎应去医院请专业医生处理,禁用棉签、挖耳勺等硬戳。
  3. 出现听力下降、耳闷胀感或进水后疼痛,可能为耵聍栓塞,需及时就医。
- 平时轻微瘙痒可轻按耳道口软骨缓解,切勿损伤外耳道皮肤及鼓膜。

据极目新闻微信公众号