周末特稿

羊城晚报记者 柴智

本版图片/视觉中国

马拉松，怎样跑才科学？

这项风靡全球的运动好处多多，但各种风险也需要参与者未雨绸缪

11月6日，2022北京马拉松鸣枪开跑，一名86岁的老爷爷在志愿者的陪跑下迈着稳健的步伐，以6小时16分的成绩跑完全程，成为今年北京马拉松的最后一名完赛者，这一感人画面迅速破圈。

热爱，无惧年龄！参加过20多场马拉松的张顺爷爷向所有人传递了坚持不懈、挑战自我的体育精神，将正能量在赛道上发扬，感动和激励着无数人。

马拉松，是长跑运动中顶级的存在，已逐渐成为风靡全球的体育运动和都市时尚，每年有成千上万的跑者跃跃欲试参与其中。在系统训练和跑步积累的过程中，马拉松对于身体机能和器官功能的增强、身体素质的提升以及生活工作压力的缓解有着立竿见影的作用。

然而，42.195公里的马拉松全程，终究是一项身体消耗极大、挑战人类极限的运动，如果只凭一腔热血直接开跑，或本身患有疾病，跑的过程中盲目追求速度，都会对身体造成不同程度的伤害。

积极意义：增强体质愉悦身心

马拉松是一项长时间的有氧运动，需要强有力的心血管协调各个器官和系统来完成跑步，这个强化的过程经过日积月累，有利于增强人体的新陈代谢和肌肉、骨骼的支撑，促进身体循环和排毒，达到减脂的效果，同时也有利于心肺功能的加强。长期跑步的人可以燃烧掉多余的脂肪，让身材体形更加趋于完美。

对于马拉松这项运动的意义，马拉松健将帕夫洛夫斯基曾说：“马拉松培养的是容忍度，目的是获得长期回报。马拉松需要花费四五个月的时间训练，正式比赛则需要持续一整天。如果你是业余爱好者，每年最多跑两次马拉松。获得回报非常重要，它有助于精神健康。”

在很多人看来，马拉松对于人们精神的洗礼往往比身体的来得更为透彻。

小于今年42岁，已坚持跑马拉松12年，参加过中国台北马拉松、东京马拉松和多伦多马拉松等10余场国内外马拉松赛事。

这些年对于马拉松的坚持，在她看来更是一种痴迷，“每天在群里约小伙伴们夜跑已经成为一种习惯，跑步也成为我生活的一部分。在跑步的过程中，身体处于有节奏的律动中，会分泌出更多的多巴胺，这非常有利于心理放松、舒缓情绪、释放压力。而且在跑步时你要暂时将注意力转移到运动中，让自己聆听心跳的节奏，让身心更为专注和放松，这是非常舒服和忘我的体验。”小于告诉记者，跑了这么多年的马拉松，自己的身体年龄和心理年龄都非常年轻。

小吴任职于某电商企业，平常工作节奏快、压力大，但始终没有放弃跑马拉松，近年参加了北京马拉松、成都马拉松等国内赛事，“基本三天就会跑一场，状态好就多跑，感觉一般就来个五千米。”跑马拉松以来，小吴认为自己最大的变化就是生活更加自律、更有规律了，“跑步成为生活中不可或缺的一部分，你要想经常跑，就必须有规律的作息时间和稳定的生活状态，这就要求你必须放弃熬夜、酗酒等行为。生物钟强化后，感觉自己的身体负担越来越小了，一切都变得轻松多了。”

潜在风险：小心心脏和膝关节

正确合理地跑马拉松，不仅安全，而且会对身体素质的提升大有益处。然而，任何运动都要在身体承受的范围内进行，若没有跑步经验就跑马拉松，带来的代价是沉重的。

二沙广东体育医院运动医学副主任医师、广东省田径队主管队医李国新在接受记者采访时表示：“马拉松是一个有氧的耐力运动，长期跑马拉松会增大运动负荷，心脏功能跟不上运动量的增加，导致心脏缺血，或产生严重的供氧不足，也会诱发各种心肌病，引发心肌肥厚，心脏在长期超负荷运转下会导致心肌的慢性损伤。”

此外，李国新认为跑马拉松是一项长期的耐力运动，对膝关节也会造成损伤，引发软骨髌骨关节炎。“膝关节既要承受体重的重压，又要缓冲来自地面的冲击，如果跑前没做好热身或跑步姿势错误，会加重膝关节的磨损，时间长了就会不堪重负。”

专家建议 “认识自己”，循序渐进

李国新告诉记者，无论是专业选手还是业余选手，从事马拉松运动必须要拥有健康的体魄、持续的肌肉力量、合理的技术以及要确保关节的稳定性，几大因素的“加成”才能减少对关节的损伤，降低心脏等器官的损耗。

李国新认为系统的训练和循序渐进的过程缺一不可。“虽然每个人的身体条件不同，但跑马拉松前必须要有平常训练的积累。从5公里到10公里，再到半程马拉松，要时刻关注自己的心率变化，对自己的心肺功能有一定的认知。”同时，李国新也建议跑者制订符合自身条件的马拉松计划，“跑马拉松要有自己的节奏，不要攀比，否则会破坏跑步和呼吸的原有节奏。”

对于刚进跑圈的“小白”，李国新建议首先要对自己的身体有一个全方位的认知，“是否有家族遗传性的心脏病，血压是否正常，身体是否能够承受压力，这些都需要初学者重点考量。”

而对于资深跑者，李国新认为要适当增加缓解肌肉力量和平衡力量的训练，“跑马拉松，人们追求的是具备这种能力的心肺功能，但随着年龄的增大，肌肉力量和关节的稳定性在下降，这时候就需要加强这方面的训练，我们称之为身体机能的蜕变，让身体逐渐适应跑马拉松的需求。”

此外，李国新还向记者重点强调，定期的心脏检查是非常有必要的，同时也要根据大数据等高科技手段来时刻关注身体的变化。

C罗迎世界杯告别演出 葡萄牙能否突围“死亡之组”？

点指卡塔尔世界杯 FIFA WORLD CUP Qatar2022

32强巡礼·H组

在卡塔尔世界杯分组结果产生后，有关“死亡之组”的讨论就再未停止。或许不少人认为德国和西班牙两支前世界冠军坐镇的E组实力最强，但这两队毕竟实力超群，无论是日本还是哥斯达黎加都很难对他们造成威胁。

其实，星光相对黯淡但综合实力更为接近的H组更像是本届世界杯真正的“死亡之组”。在这个小组中，2018欧洲杯冠军葡萄牙队当然属于一档球队，但加纳、乌拉圭甚至韩国队都不是善茬，出线形势着实扑朔迷离。

另外，这大概率将是超级球星C罗参加的最后一届世界杯，已38岁的他将和葡萄牙队向足坛最高荣誉发起冲击。加纳和乌拉圭的再次会面也备受关注，在2010世界杯四分之一决赛，正是苏亚雷斯在门线上用手挡出了加纳人的必进球，乌拉圭才得到了在点球大战中起死回生的机会。另外，拥有孙兴慜的韩国队也有成为搅局者的实力，要知道他们在2018年可是将德国队从小组赛中淘汰出局了。

C罗“联赛失意世界杯补”？

在2022年的卡塔尔，一众球星将迎来他们在世界杯上的告别演出，其中就包括已经38岁的克里斯蒂亚诺·罗纳尔多。虽然C罗本赛季在曼联的表现不尽如人意，他在夏季转会窗引发的离队风波也让不少曼联球迷不满，但只要回到国家队，C罗就是葡萄牙人心目中的英雄，那个当之无愧的领军人物。从2006年的第四名到2010年的16强，再到2014年的小组出局，再到上届世界杯的16强，C罗的世界杯征程难称完美，而这届大赛也将是他的最后机会。

从阵容上看，葡萄牙的阵容相当强大。在锋线上，C罗居中，两翼有上赛季意甲最佳球员莱奥和马竞金童菲利克斯，安德烈·席尔瓦和贡萨洛·拉莫斯也非等闲之辈。葡萄牙中场球员的储备更是丰厚，布鲁诺·费尔南德斯和贝尔纳多·席尔瓦是曼市双雄的中场核心，再加上鲁本·内维斯、若昂·马里奥等一众实力派球员，中场兼顾创造力和硬度。后防线上坎塞洛、达洛特和鲁本·迪亚斯状态正佳，这也难怪不少人在赛前高看葡萄牙队。

不过，葡萄牙在上届欧洲杯同样被视为夺冠热门，但他们却早早地在八分之一决赛就被比利时淘汰出局。如何将这套实力不俗的阵容捏合成型，是老帅桑托斯必须解决的问题。

乌拉圭加纳“冤家路窄”

乌拉圭和加纳将再一次在世界杯的赛场上相遇，两队上一次碰面为足坛献上了一场经典之战，乌拉圭人笑到了最后。在2010南非世界杯四分之一决赛乌拉圭和加纳的比赛进行到加时赛最后时刻，乌拉圭前锋苏亚雷斯用手在门线上挡出了加纳队的射门，苏亚雷斯被红牌罚下，加纳队获得点球。但加纳前锋吉安的点球被门框拒绝，两队进入点球大战，乌拉圭队最终取胜。

在球员通道看到加纳点球不中时，被罚下的苏亚雷斯疯狂庆祝，这也成了世界杯历史上的一大经典画面。12年之后，已经35岁的苏亚雷斯依旧入选了乌拉圭的世界杯大名单，他身边的队友除了卡瓦尼外换了一大波，但乌拉圭人的实力依旧不容小觑。

年迈的苏亚雷斯和卡瓦尼已非乌拉圭的绝对主力，他们在锋线上有更年轻、更有冲击力的努涅斯。在中场，来自皇马的巴尔韦德和来自热刺的本坦库尔正值当打之年，后防线上的阿劳霍、希门尼斯同样实力不俗。上届世界杯，乌拉圭在八分之一决赛将葡萄牙淘汰出局，这次他们仍有机会给葡萄牙人制造麻烦。

和人才辈出的乌拉圭相比，加纳此番出征阵容有些星光黯淡。和12年前险些打入世界杯四强的球队相比，这支加纳队世界排名仅61位，是H组排名最低的球队，不过，在三条线上加纳仍有伊尼亚基·威廉斯、托马斯·帕尔特伊、兰普泰等效力于五大联赛顶级球队的球员。虽然在赛前各项专业机构预测中，加纳的出线概率甚至排在韩国之后，但这并不意味着他们是一支容易击败的球队。

孙兴慜带伤入选，韩国队有望搅局

目前在国际足联排名榜单上，韩国队排在第28位，是亚洲排名第三的球队。但从综合实力和分组形势上看，和亚洲第一伊朗队和第二日本队相比，韩国队更有机会取得突破。伊朗和英格兰、美国、威尔士三队分在B组，这三支球队实力很强，伊朗想要突围并不容易。日本队的形势更为艰难，他们面临德国队和西班牙队两支豪强的围剿，恐怕很难抢走任何一支球队的晋级资格。

相比之下，韩国队的综合实力虽然不如葡萄牙队和乌拉圭队，但至少仍有一战之力，如果表现出色的话有望拿到一个晋级席位。当然，韩国队在面对加纳队时也没有必胜的把握，只是他们的晋级之路相较伊朗队和日本队可能会轻松些。另外，韩国队阵中有孙兴慜这样的世界级球星，这是其他亚洲球队不具备的，当比赛进行到胶着时刻，孙兴慜这样级别的球员有着改变比赛的能力。

这也是为什么孙兴慜在眉骨受伤可能要长期戴面罩的情况下，韩国队主帅保罗·本托仍坚持将他召入国家队。本托表示：“我们没有准备孙兴慜缺席的B计划，他肯定会入选大名单，但在上场前我们会对他进行各种检查。”

羊城晚报记者 郝浩宇

男篮世预赛·焦点

中国男篮晋级世界杯

在客场以81比72力克伊朗队

11月11日，2023男篮预选赛亚洲区第四窗口期比赛迎来一场焦点对决，中国队在客场以81比72击败劲敌伊朗队，提前锁定小组前三的位置，直接晋级2023男篮世界杯。此役，中国队在缺少了球队核心周琦的情况下，展现出了高昂的斗志和极强的战术执行能力，一扫此前在世预赛以及男篮亚洲杯上表现不佳的阴霾。王哲林得到全场最高的23分，赵睿、周鹏和吴前的得分也达到了两位数。

本场比赛前，主场作战的伊朗队是更被看好的一方。由于此前接连不敌哈萨克斯坦队，伊朗队已几乎被逼上绝境，再加上周琦因伤缺阵，伊朗队阵中又有哈达迪这名强力中锋，很多人都认为中国队将在客场遭遇一场艰难的比赛。

然而在顶过了伊朗队在开局阶段的猛攻后，中国队逐渐找到了比赛的节奏。尤其是在三分线外，中国队的射手们找回了投篮手感，赵睿、顾全、姜伟泽和吴前均有斩获，中国队利用哈达迪脚步移动慢的弱点屡屡在三分线外发炮，为球队提供了极强的火力支援。全场比赛中国队共投进了11记三分，命中率接近40%。尤其是在比赛临结束前，吴前和周鹏接连命中2记三分，帮助中国队锁定胜局。

中国队本场赢球有两大关键。一是在阵容上不再有天然劣势。本次出征世预赛，中国队主帅杜锋带上了周鹏和任骏飞两名锋线球员，极大地弥补了中国队在四号位上人员短缺的情况。此役，中国队不再使用此前被无数次诟病过的三后卫阵容，老将周鹏在攻防两端都有亮眼表现，他不仅能在篮下帮助沈梓捷和王哲林协防哈达迪，还能在进攻端利用自己的身高强吃对方的锋线球员。

另外，中国队在本场展现出了很强的战术执行力，杜锋布置的战术得到了坚决的落实。每当伊朗队试图打出反击，中国队总能通过行之有效的调整打乱对方的部署。尤其是在比赛的最后时刻，伊朗队一度将比分追至只差两分，杜锋请求暂停。通过现场收音可以清晰地听到杜锋布置了吴前和王哲林的交叉掩护战术，而在回到场上后，中国队的队员几乎完美地复制了杜锋在战术板上画出的战术，最终吴前借王哲林掩护将三分投中。

对于中国队而言，拿到本场比赛胜利的意义不止在于锁定一张世界杯门票。此前中国队在世预赛和男篮亚洲杯上表现不佳，无论是教练还是队员身上都背负着很大的压力，通过在客场击败劲敌伊朗队，中国队将帅们证明了自己依旧有打硬仗的能力。

羊城晚报记者 郝浩宇

乒乓球全锦赛

广东组合林高远/周启豪夺冠

11月11日，2022乒乓球全国锦标赛在湖北黄石体育馆继续进行，男双决赛，广东组合林高远/周启豪以4比2战胜向鹏/袁励岑，夺得冠军。这也是本届全锦赛林高远继混双决赛之后拿到的第二个冠军。

本场比赛，首局林高远/周启豪迅速进入状态，以11比1轻松拿下。第二局，双方比分交替上升，从10平打到12平，关键时刻林高远/周启豪连得两分，以14比12再下一局。第三局，林高远/周启豪以11比7再下一局。向鹏/袁励岑顶住压力，以11比8、11比7连扳两局。第六局，林高远/周启豪稳住局势，以11比2迅速结束比赛。

林高远和周启豪同是广东队队员，也在国家队一起接受训练，整体实力也很强。

本届全锦赛，林高远表现出色，在混双、男双和男团都打进了决赛，在男单也已经闯入四强。混双决赛，林高远/王曼昱战胜王楚钦/孙颖莎夺得冠军。男团决赛，广东队虽不敌上海队屈居亚军，但林高远在比赛中独得两分并战胜樊振东，给球迷留下了深刻的印象。

在女单决赛中，王艺迪以4比3战胜王曼昱，夺得冠军。

羊城晚报记者 詹淑真

斯诺克英锦赛

丁俊晖晋级正赛

重回曾经三度夺冠的“福地”

羊城晚报讯 记者苏荇报道：北京时间11月11日，中国选手丁俊晖以大比分6比4战胜英格兰选手米尔金斯，晋级2022斯诺克英锦赛正赛。正赛首轮他将迎战赛会10号种子、英格兰选手巴里·霍金斯。

2022斯诺克英锦赛资格赛在英国谢菲尔德举行，共有128人出战4轮资格赛，决出16位选手在正赛期间与16位种子球员直接交锋。正赛将于11月12日至20日在英国约克郡巴比坎中心举行。

对于丁俊晖来说，英锦赛有特别的意义，他曾在2005年、2009年和2019年三次在这里举起冠军奖杯。但是，自从2019年年底夺冠后至今，丁俊晖再也没有登上过第一的位置。

此次资格赛，丁俊晖第三轮以6比2淘汰了泰国名将塔猜亚，其间贡献多次单杆破百，甚至险些完成了单杆147。

昨天面对米尔金斯，丁俊晖打出2杆60+，虽然错失了2个赛点，仍以大比分6比4晋级，成为本届赛事第11位晋级正赛的资格赛选手。

晋级正赛的丁俊晖将在首轮遭遇霍金斯这样的强敌。此外，赵心童和颜丙涛凭借排名在前16之列直接进入正赛，肖国栋、周跃龙、吕昊天和徐思则通过资格赛杀出重围。

卫冕冠军赵心童以头号种子身份坐镇上半区，首轮对阵萨姆·克莱格。肖国栋则首轮迎战刚刚打进冠中冠决赛的特鲁姆普。徐思首轮对手是利索夫斯基。

下半区颜丙涛首轮将与周跃龙展开德比战。吕昊天首轮迎战布雷切尔。

比利时队公布大名单，卢卡库和阿扎尔近况不佳

“三巨头”只剩德布劳内无恙

在国际足联的国家队排行榜，比利时曾经长期占据世界排名第一，现在也能紧跟巴西之后排名第二。比利时近日公布参加卡塔尔世界杯的阵容，曼城中场灵魂德布劳内领衔，卢卡库、阿扎尔、维尔通亨、阿尔德韦雷尔德等名将悉数入选。

比利时拥有“三巨头”德布劳内、阿扎尔和卢卡库，但现在更像德布劳内的“单核”，尽管阿扎尔和卢卡库仍在阵中。德布劳内被誉为现役世界第一中场，无论带球、传球还是远射都是世界级的。在2022年金球奖评选中，德布劳内高居第三。

比利时表面看只有5名中场，还包括蒂勒芒斯、维特塞尔、奥纳纳、范纳肯，但被归入前锋的德凯特莱尔和被归入后卫的登东科尔也都可以打中场，后腰维特塞尔在马德里竞技还经常客串中卫。

“小魔兽”卢卡库仍是比利时锋线领军人物，但上赛季在切尔西表现不佳，本赛季在国际米兰受到伤病困扰，在意甲比赛中只首发3次，替补出场1次，总共只有1个进球和1次助攻。前锋特罗萨德本赛季在英超劲旅布莱顿表现不俗，攻入7球并有两次助攻。

比利时队长阿扎尔的位置介于前锋和前腰之间，在国家队归入前锋，但2019年加盟皇家马德里之后就沦为“废人”。11月11日的西甲比赛，皇马主场以2比1险胜卡迪斯，阿扎尔整场坐在替补席，不是轮休，而是达不到比赛状态。

比利时队名单

门将：库尔图瓦（皇家马德里）、米尼奥莱（布鲁日）、卡斯蒂尔斯（沃尔夫斯堡）

后卫：维尔通亨（安德莱赫特）、阿尔德韦雷尔德（安特卫普）、德巴斯特（安德莱赫特）、法斯（莱切斯特）、西特（雷恩）、登东科尔（维拉）

边翼卫：卡拉斯科（马德里竞技）、穆尼耶（多特蒙德）、卡斯塔涅（莱切斯特）、小阿扎尔（多特蒙德）

中场：德布劳内（曼城）、蒂勒芒斯（莱切斯特）、奥纳纳（埃弗顿）、维特塞尔（马竞）、范纳肯（布鲁日）

前锋：卢卡库（国际米兰）、阿扎尔（皇家马德里）、奥蓬达（朗斯）、巴舒亚伊（费内巴切）、德凯特莱尔（AC米兰）、特罗萨德（布莱顿）、默滕斯（加拉塔萨雷）、多库（雷恩）

羊城晚报记者 刘毅