

## 话题 1:

跑马有无年龄限制?

今年72岁的“中国康复医学第一人”尉建安、57岁的“院士跑者”施一公都持续奔跑在全马赛场上。放眼全球，马拉松、超级马拉松、越野跑等耐力运动中，从不缺乏身姿矫健的高龄跑者，长期规律的跑步训练，往往让他们脸色红润、精神焕发。在中国，不少马拉松赛事规定中，有关于报名年龄的限制，但也有“特殊情况可特殊申请”的条款。作为一种极限运动的跑马，有无年龄限制？是否人人可以跑？

“年龄不是禁区，也不是限制。只要动起来，就达到了跑马的意义。”中国马拉松“医师跑者”创始人赵京涛医生表示，狭义的跑马是指参加各种距离规格的马拉松比赛，而广义的跑马是指所有跑步。只要根据每个人的性格、体质，选择不同的强度和距离，保持科学训练，就不应用自我设限。

“马拉松是一种极限运动，但科学跑马，它也是一种能在各方面突破自我极限的群众运动。”广外跑团首任团长王丰说。“跑马被称为‘中年人最爱的运动’。有统计数据显示，黄金年龄的确比较高龄。”知名马拉松教练马金国表示，对于马拉松比赛，一般30多岁才是出个人最好成绩(PB)的黄金年龄，尤其对于业余跑者，四五十岁还能不断提高成绩。而且有氧能力、心理素质等会随着跑龄增加，因此高龄跑者也有他的优势，例如在超长距离耐力运动中表现亮眼。当然，对于生长发育期的儿童，建议以短距离为主，一般健康跑5公里比较合适。

“一般初中生以下可以跑半马，高中生、大学生可以逐渐尝试跑全马，大学生到中青年可以跑全马、超马。在我十多年的跑马过程中，我看到了很多80岁以上还在健康快乐跑马拉松的跑者。”赵京涛举例说明。

文/羊城晚报记者 林清清  
图/受访者提供

随着12月1日上海马拉松、12月8日广州马拉松的相继举行，时间来到了年底马拉松旺季。是否人人都可马拉松？马拉松有无年龄上下限？羊城晚报请来资深跑者、马拉松教练和医师跑者代表，共谈如何安全、科学、开心地跑马。



↑王丰  
广外跑团  
团长，跑龄11年，跑过柏林马、伦敦马、芝加哥马等34场全马



→赵京涛  
中国马拉松“医师跑者”创始人、广州中医药大学第一附属医院骨伤中心副主任

跑中

## 最后10公里是极限考验

羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

“12月8日，将是我第十次参加马拉松比赛。”广州市第一人民医院老年医学科银孟卓博士，是广州市第一人民医院健跑协会骨干成员。银孟卓提醒，全程马拉松不是健康跑，请对跑马保持敬畏之心。最后10公里是对意志力和身体的极限考验，要多加留意。

### 跑前减量，切勿疲劳训练

“有些跑者在正式比赛前会获得PB(个人最佳成绩)会突击增加训练时间和训练强度，这很容易导致身体承受超负荷的压力。这种疲劳，也许在跑前因兴奋而不自知，但它不仅影响训练效果，还会削弱免疫系统，增加疾病和受伤的风险。”银孟卓提醒跑者，切勿过度训练、透支身体。任何跑马训练都要以科学的训练日程为基础，临时抱佛脚的方法切不可取。

“量力而行，跑起来才能持久。”银孟卓表示，跑马也要有规划，他自己的目标是一年跑三四次全马，每周可以跑个半马。

### 跑时谨慎，最后10公里是极限考验

“每一位能够顺利跑完42.195公里全程马拉松的跑者

# 跑者、教练、医师大家谈 人人都可马拉松？



## 话题 2：跑马能“冻龄”吗？

跑步能否抗衰老？在广州跑圈，王丰就是因跑步而“冻龄”的“代言人”。不少人在马拉松赛场上见到她，都完全不会想到她是在一场大病病愈后，2013年45岁才开始第一次跑步。如今已经跑了柏林马、伦敦马、芝加哥马等34场全马，每年体检身体各项指标都十分标准，跑马改变了王丰从内到外的状态。

“职业马拉松运动员由于长年大运动量训练，加上体脂比低、晒得多，看起来面容相对容易显老。但我们普通人的跑步锻炼，保持适当的量，无论是在面容、体型还是精气神上，都会比不运动的人显得更年轻。”王丰说，“这一点我深有体会。我身高164cm，跑步后体重基本在56公斤左右，这十年间也基本没病过。跑步远比鸡汤管用。”

## 话题 3：从“小白”到全马需要多久？

没有运动基础的“小白”，能否安全健康跑下全马？“当然能，但一定要经过系统训练。”马金国表示，“我在中山大学等商学院跑戈壁赛的学员中，有很多是从没有任何跑步基础开始的。一般经过半年到一年的系统训练，就能完成马拉松，有些甚至达到精英跑者的成绩。普通跑友若想开始跑步，建议加入当地跑团，在资深跑者的带动下，循序渐进地开始跑步。”

具体有何建议？简单而言就是：规律训练、循序渐进。马金国表示，刚开始不能追求

跑步会让人越来越青春。青春的基础是健康，包括皮肤、肌肉等各器官系统的运行状态。真正科学跑步的人，看上去精气神特别好，皮肤也特别润泽、有弹性。”赵京涛说，“要想不衰老，我的运动理念就是有氧运动加抗阻运动。简单地说，每天运动1小时，健康幸福一辈子。”

“但要注意，为什么有的人跑马后反而变得更衰老？是因为跑得不够科学。”赵京涛提醒，有的人长期处于高强度训练中，容易造成损伤。这种损伤不单是骨骼、肌肉的损伤，也包括了心脏等器官和组织的损伤。尤其有些人喜欢参加12小时赛、24小时赛，或百公里以上的超马、越野赛，这种高强度长时间的运动，严重超出人体生理负荷，容易消耗过大而产生衰老。

## 话题 4：心率高能跑马吗？

距离和速度，而要以完成训练时间为目，以慢跑或走跑结合的形式，结合一些身体素质训练。之后再逐步增加运动时长和运动频率，跑量也按每月10%的增幅提升。如果确定要参加一场马拉松赛事，要提前规划，例如配合间歇跑、节奏跑等训练计划，分阶段完成不同的目标。

锻炼过程中，有可能出现肌肉拉伤、脚踝崴伤或骨关节损伤等运动损伤。赵京涛表示，现在不少医院开设了马拉松运动康复专病门诊或运动损伤门诊，应

该早预防、早治疗、早康复。

## 话题 4：心率高能跑马吗？

不同人的基础心率和最大摄氧量不一样，科学训练能提高最大摄氧量，通俗地说，就是跑得越多，心脏越强，心率越低。”马金国表示，安全起见，开始运动前可以去医院做一个心脏的运动平板测试。

“跑步最重要的装备不是跑鞋，而是一块智能心率手表。”赵京涛提醒，心率监测是安全的前哨，也是科学跑步的基本。

用心率作为运动强度来指导科学跑步，医师跑者一般推荐的强度是有氧强度。初跑时可选择将心率维持在最大心率(简单来说就是220-年龄)的50%~60%区间内，运动一一段时间后，再把心率控制在最大心率的60%~80%的有氧区间，运动会更健康高效。当然，也可以到医院做一个“心肺运动试验”，找到自己更真实精准的有氧心率区间。

## 跑后

### 高效恢复状态 当好“干饭人”

羊城晚报记者 朱嘉乐 通讯员 刘芳

2024年广州马拉松赛临近开赛，广大跑者进入备战冲刺阶段。运动损伤专家及营养专家接受采访时提醒：跑马后要高效恢复状态，有技巧！

#### 赛后交替冷热敷

跑完一个马拉松，经历数小时的奋战，体能的大量消耗。如何在赛后高效恢复身体状态？有哪些注意事项？

广东省工伤康复医院粤港澳运动损伤康复与研究中心物理治疗师曾海潜表示，选手到达终点后，应该先继续慢跑或走动几分钟，帮助身体缓冲，避免立即坐下或躺下，防止血液在肢体淤积。随后要针对相关肌肉进行拉伸放松，促进肌肉恢复。

比赛当天，选手可以进行局部冰敷或泡冰水浴，减少肌肉损伤，48小时后再进行热敷，促进血液循环。晚上穿压缩袜或压缩裤睡觉，用泡沫轴按摩。

赛后3天内，以拉伸、散步、慢跑等轻量活动为主。赛后第3至14天为恢复性训练阶段，可以进行游泳、瑜伽、骑自行车等低强度训练。对于资深跑友，可以视情况开启新的运动周期，但要注意循序渐进，逐渐增加训练强度，每周跑量的增幅不宜超过10%。

#### 当好“干饭人”

关于“跑马”怎么吃，也是广大跑友关心的话题。



德叔  
医古系列 439

广州中医药大学副校长、广东省中医院院长  
张忠德教授

羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

谢女士，31岁，反复咳喘6年余

谢女士今年31岁，却已确诊支气管哮喘6年了。虽然坚持规范治疗，但每年冬春季节仍会复发。这不，冬天来临，谢女士一不小心感冒了，气喘又复发了。在当地医院用了消炎药吊针，气喘症状虽然好了，却一直喉咙痒、咳嗽，时不时咳白稀痰，晚上咳得更加严重，咳得厉害时还觉得气紧、呼吸不畅。多吊了几天针症状也没改善，甚至还开始拉肚子，一天三四次。胃口不好，肚子也总冷冰冰的。随着天气越来越冷，谢女士担心一波未平，一波又起。在病友的推荐下，来到德叔门诊寻求中医治疗。

德叔解谜 肺脾阳虚，温阳为要

德叔认为，谢女士的病因是肺脾两虚，多年咳嗽气喘，不断消耗着肺气。肺气可保卫人体，肺气不足的人，就容易受外邪侵袭，所以谢女士每到冬春季节，就很容易受到风寒邪气侵袭而咳喘发作。抗生素性偏寒凉，过度使用损伤了肺脾的阳气，寒邪停留在肺脾，就容易痰多、腹泻、腹部怕冷、吃不下饭。

因此，治疗上德叔主张采用健脾补肺、止咳化痰的原则，经过1周治疗，谢女士的咳嗽、气喘就已消失。继续调理1周后，她胃口恢复，也不再腹泻和肚子冰冷了。

预防保健 寒燥交，阳气藏

小雪时节，天地初寒，冷风呼啸，寒冷成了此时的主旋律。天地间阳气收敛，天气干燥，对于人体而言，此时体内阳气也潜藏固密，以温暖人体的脏腑经络，毛孔闭塞以防止寒邪入侵。对于像谢女士这类肺脾亏虚的人群，更是寒邪与燥邪侵袭的“头号对象”，极易诱发哮喘的发作。因此，应特别注意防寒保暖，尤其是头部作为“阳之会”，外出时宜戴上帽子、围巾以防头部受寒。另外，可以根据个人身体情况，选择太极拳、八段锦及呼吸操等运动，以微微发汗为度，以运动来升发阳气、增强体质。

此外，平日还可多做艾灸，穴位选择肺俞、脾俞、足三里，来温补肺脾化痰湿，同时还可驱散寒邪。

德叔养生药膳房 补肺养脾煲

材料：山药(鲜品)100克，玉竹20克，黄芪10克，陈皮3克，羊肉400克，精盐适量。

功效：温补肺脾。  
烹制方法：将所有食材洗净，羊肉切块焯水备用；所有食材放入瓦煲中，加入1500克清水(约6碗水量)，武火煲开后转文火煲1小时，加入精盐调味即可。此为两或三人量。



有问题问德叔团队？

扫码入群可提问

关注“大咖云集 探‘泌’解惑”  
科普系列

前列腺癌，切勿当作前列腺增生

羊城晚报记者 张华 通讯员 刘文琴 黄睿

在我们日常生活中，泌尿系统疾病非常常见，比如积水禁、尿失禁、尿路结石、前列腺增生、前列腺癌、肾囊肿等都困扰着不少人。

在广东省卫健委的指导下，中山大学孙逸仙纪念医院联合羊城晚报推出“大咖云集探‘泌’解惑”系列直播。11月13日，中山大学孙逸仙纪念医院泌尿系肿瘤专科副主任陈旭直播开讲“前列腺癌，切勿当作前列腺增生”，其中的精彩内容与读者分享。

● 年龄越大，罹患前列腺癌的风险越高

前列腺健康关乎每个男性，一旦出现问题后，却常常令人难以启齿。特别是50岁后，前列腺增生挤压尿道，导致排尿费力、夜尿增多、排尿不尽等症状。而除了前列腺增生外，还有可能是前列腺癌。

据统计，2022年中国新发癌症病例482.47万例，男性有248万例。其中，前列腺癌的发病率正处于快速上升阶段。2022年，约有13.42万前列腺癌新发病例以及4.75万死亡病例，前列腺癌在男性肿瘤发病率的第六位，死亡率第七位。

值得注意的是，前列腺癌存在遗传易感性。比如父亲、兄弟得前列腺癌，那么直系亲属比没有家族史的人患病几率要高9倍-11倍。未来，随着人口老龄化的加剧，我国前列腺癌发病率还会不断升高。

● 抽血检查可早期发现前列腺癌

前列腺的位置比较深，不像乳腺结节容易触及，再加上早期前列腺癌通常无特异性症状，当肿瘤增大或侵犯尿道周围腺体时，可出现与良性前列腺增生相似的膀胱出口梗阻症状，表现为尿频、夜尿增多、尿急等。因此，前列腺癌不容易早期发现。

陈旭提醒，如果每年体检的时候，抽几毫升外周血，做前列腺特异抗原(PSA)检测，则可以发现早期前列腺癌的蛛丝马迹。如果发现指标异常，可再进行磁共振MR和穿刺活检，从组织病理上是鉴别诊断。

一般来说，年龄>50岁的男性、年龄>45且有前列腺癌家族史的男性、年龄>45岁且在BRCA2基因突变的男性患者，陈旭建议都要检测前列腺特异抗原。