

65岁以上不能报名？三高人群能否跑马？医学专家、赛事组织者及跑者探讨：

户外运动如何设参赛门槛？

羊城晚报记者 林清清

近日在张家界举行的七星山荒野求生挑战赛，因“选手血钾超标”等话题登上热搜。正值年底马拉松赛事旺季到来之时，马拉松、越野等群众性户外运动比赛的参赛门槛话题受到关注。

三高人群能不能参赛跑马拉松？年龄是否该成为报名的门槛？目前许多户外比赛要求赛前提交体检报告，体检项目的设置是否科学？户外运动“风险自甘”的边界在哪里？羊城晚报记者请来医学专家、赛事组织者及跑者共同探讨。

检测血钾指标是否必要？

“多名选手血钾超标！”日前，一份体检报告将正在张家界举行的七星山荒野求生挑战赛送上热搜。令不少人疑惑的是，在多名选手被查出血钾超标后，所有选手均通过体检，无人退赛。目前，14位选手将继续晋级下阶段决赛。

为何血钾超标仍能继续比赛？对于户外运动，哪些体检项目需要关注？体检项目怎样设置更科学？

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赵京涛教授在接受羊城晚报记者采访时表示，高强度运动时，血钾、肌蛋白等指标会出现一定幅度的变化。补水不足、进食不足等均可能引起血钾升高，血钾升高可导致横纹肌溶解、心律失常等不良后果。因此，要根据血钾升高的程度和时期来进行应对。轻度升高要降低强度、补充水分食物，明显升高则要及时停赛，甚至医疗干预。如果检测结果异常，但在医学判断基本正常的变化范围内，仍可以继续参加比赛。

比赛中检测血钾指标是否有必要？“从积极意义来看，运动过程重视检测，可以根据检测结果及时调整运动方案；但从消极意义看，这种赛中检测，可能增加赛事运营成本，要考虑是否有现实意义。”赵京涛表示，“如果这种检测结果异常是可预见性的，变化值在医学上属于可接受范围内，这种检测就显得意义不大了。”

健康风险成参赛门槛？

在全运会掀起的全民运动热潮



AI制图

下，运动安全的界限在哪里？目前，许多马拉松、越野等户外运动比赛通常会在报名时设置一些门槛。最常见的有年龄门槛、基础疾病门槛，有的比赛会要求提交体检报告，若体检报告不合格则不允许参赛。这些规定足够科学合理吗？强制体检有必要吗？

记者查阅目前国内各地大小比赛，对于年龄限制，大多规定65岁以下、20岁上方可报名全马比赛。但也有马拉松赛事放宽了年龄限制。例如，今年就有马拉松赛事规定，70岁以上高龄选手可参赛，但必须由直系亲属签署《知情同意书》，并且须有伴跑者全程伴跑。而健康风险方面，绝大部分马拉松、越野等户外运动比赛，会在报名须知中列明高血压、高血糖等人群不宜参加比赛。

赵京涛说：“在医生眼里，运动是不分年龄，不分健康状态的。生命在于运动。设置门槛的初衷虽是善意，希望减少运动损伤或降低意外风险，但也意味着断开了运动和这一人群的连接。我们医师跑者认为，运动处方包括频率、方式、强度、时间、总量、阶梯六要素。不能笼统‘一刀切’。”

不过，赛事组织方则有另一个角度的考虑。“设置参赛门槛或要求强制体检，主要是为了保障大家的安全健康，并非为了推卸责任。很多跑者刚接触马拉松或越野跑，对于风险不少人处于

未知状态，设置门槛或要求强制体检，可以提醒大家注意健康风险。”广州一位资深赛事运营总监告诉记者。

年龄是“第一道关卡”？

从专业角度看，年龄、基础疾病等是否成为参加户外运动比赛的“第一道关卡”？

“首先，大家要对运动强度有正确认识。户外运动总体上强度较高，但具体比赛项目则不能一概而论。比如，迷你马拉松、10公里以内的亲子越野赛等，就是一种与民同乐的中低强度运动。”医师跑者、广州红十字会医院运动医学科副主任医师王敏说。

尽管目前成人马拉松比赛对年龄下限有一定要求，但亲子马拉松、亲子越野赛在城市人群中非常受欢迎。“亲子赛要求家长与孩子同时参加，安全上更有保障。涉及青少年的比赛，我们会根据比赛距离来划分年龄段，这种划分是为了避免过度运动，在合理运动量里让青少年享受户外运动。”一位已连续多年举办亲子越野赛的资深赛事运营总监告诉记者，“亲子越野赛越来越受到家长和孩子的欢迎，因为它不仅可以增加全家人户外运动的机会，提高亲子陪伴时间的质量，也让青少年更热爱自然，更了解户外运动的安全知识。”

“对于高龄参赛者，我们会参考他过往的参赛经历来特殊处理，在得到

家属书面同意后，通常也会通过他的报名。”上述赛事运营总监说。

慢病人群，尤其是马拉松报名须知中提及的三高人群，能否参赛跑马？“在‘中国马拉松医师跑者运动康复高峰论坛’上，运动康复界权威专家一致认为：三高人群不仅可以参加马拉松，而且对健康大有裨益。”赵京涛表示。

户外运动“风险自甘”？

“运动是双刃剑，运动健康和运动损伤是‘双胞胎’。不论什么年龄、是否存在健康疾病状态，只要运动，就有可能损伤，只是损伤风险大小和概率不同而已。”赵京涛说，所以，应该正视的是运动科学的普及，而不是将所有风险潜在者拒之门外。

“目前很多比赛要求提交的通常是心电图，并不是全面体检。要识别易运动猝死的高危人群，简单提交心电图结果并不足够。如果组委会没有找到相应的医学专家审阅报告，心电图中可能存在健康隐患却未被发现。但要求每位参赛者每次参赛都提交全面体检报告，也不太现实。”赵京涛提醒，“我更鼓励平时的‘早体检’。如果有基础疾病，要在相应专科和运动专科医生共同指导下制定运动处方。”

参加过多次高海拔户外运动比赛的律师蔡杰表示，通常赛前选手签署的免责声明属于格式条款，在法律上一般不会被认定具有免责效力。不过《中华人民共和国民法典》对极限运动有“风险自甘”的规定，赛事方可以做好赛前提醒、赛中医疗保障以及救援预案。

“目前相关体育部门对于赛事组织方的管理都会有一些硬性规定及要求，比如提交体检报告。一些长距离比赛，除了体检报告也会有成绩证明的要求。这些规则并不是唯一，不同的组委会会有不同要求。”上述赛事运营总监告诉记者，“我们也在学习及实践如何更高效地进行体检报告的查阅及审核。”

“医学鼓励突破，运动也一样。6岁孩子、90岁老人可否跑越野或马拉松，应该有精准指引。比如，根据平时的训练情况，尤其是最近1—2年内的比赛情况，允许参加适合他的项目。”赵京涛说，在国外许多比赛中，报名没有年龄限制，不需要提交体检报告，只需要提交过往成绩证明，其实是更科学和具现实操作性的。“应该让体育运动赋予人民更多健康，让赛事赋予人民更多运动机会。”

“感冒发烧吃阿莫西林”“孩子咳嗽就用阿奇霉素”……药学专家：

抗生素滥用可催生“超级耐药菌”

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 刘晶 马彦 韩羽柔

“感冒发烧吃阿莫西林”“孩子咳嗽就用阿奇霉素”“症状好转就停药”……这些看似常规的用药操作，实则是在给“超级细菌”可乘之机！11月18日至24日是“世界提高抗微生物药物耐药性认识周”。20日，珠江医院药学部联合感染管理科、呼吸与危重症医学科、小儿综合内科、急诊科，开展多学科义诊及合理用药科普活动，该院药学部副主任腊蕾指出，在互联网医院和线下药店门诊中，发现不少民众对抗生素的认知存在偏差。呼吁公众守住“精准用药”底线，拒绝滥用抗生素。

用药存在三大误区

不少市民在使用抗生素时，存在三大误区。

误区一：抗生素=退烧神药，感冒发烧必吃。

冬季流感高发期，不少人一发烧就想靠抗生素“压下去”。腊蕾强调，80%的普通感冒由病毒引起，抗生素对病毒完全无效，不仅不能退烧，还会增加耐药风险、延长病程。

专家表示，正确的做法是体温超过38.5℃时，优先选用对乙酰氨基酚或布洛芬退热，若怀疑细菌感染（如出现黄浓痰、高烧不退超3天等），需经医生诊断后再用抗生素。

误区二：一张药方反复用，阿奇霉素“包治百病”。

“上次支气管炎吃阿奇霉素管用，这次咳嗽还吃它”——这种做法在家长

中尤为常见。但腊蕾指出，每次感染的病因可能不同，阿奇霉素仅对支原体等特定病原体有效，对流感病毒、普通病毒感染无效。更关键的是，近年来细菌对阿奇霉素的耐药性持续上升，该药已非多数呼吸道感染的首选。儿童支气管炎多为病毒感染所致，盲目用抗生素只会徒增耐药风险。

误区三：“一天三次”=随三餐吃，症状好转就停药。

很多人把“每8小时一次”简化为“早中晚三餐后吃”，甚至症状稍有缓解就擅自停药。腊蕾解释，青霉素类、头孢类等时间依赖型抗生素，需每8小时服药以维持稳定血药浓度，间隔不当会导致治疗失败或耐药；而疗程不足（通常为7—14天）会让未被清除的细菌卷土重来，加速耐药性的产生。

市民切勿盲目网购

抗生素是处方药，需经医生或药师诊断后使用，市民切勿盲目网购。腊蕾指出，“抗生素的使用应严格按照剂量、间隔时间，完成规定疗程，即使症状好转也不能擅自停药。用药期间注意观察，若出现腹泻、皮疹等副作用，轻微腹泻可补充水分电解质，皮疹需及时就医。”

值得注意的是，孕妇、儿童、肝肾功能不全者，抗生素必须在专业指导下使用，规避禁忌症。



常见抗生素药

彩票开奖公告栏

开奖时间：2025年11月22日

广东省体育彩票中心 广东省福利彩票发行中心 授权发布

快乐8 第2025312期

本期全国投注总额：1183111060元
广东省投注额：11057332元（未计深圳市）

中奖号码
19 57 18 26 43 24 67 48 23 62
79 07 80 72 16 03 29 37 30 17

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选十中十
5000000
选七中九
8000
选十中八
800
选十中七
80
选十中六
5
选十中五
3
选十全不中
2
选九中九
300000
选九中八
2000
选九中七
200
选九中六
20
选九中五
5
选九中四
3
选九全不中
2
选八中八
50000
选八中七
800
选八中六
88
选八中五
10
选八中四
3
选八全不中
2

选七中七
10000
选七中六
288
选七中五
28
选七中四
4
选七全不中
2
选六中五
30
选六中四
10
选六中三
3
选五中五
1000
选五中四
21
选五中三
2
选五中二
3
选五中一
1
选四中四
100
选四中三
5
选四中二
3
选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选七中六
28
选七中五
28
选七中四
4
选七全不中
2
选六中五
30
选六中四
10
选六中三
3
选五中五
1000
选五中四
21
选五中三
2
选五中二
3
选五中一
1
选四中四
100
选四中三
5
选四中二
3
选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选七中五
28
选七中四
21
选七中三
693
选七中二
173
选七中一
606
选六中五
5
选六中四
86
选六中三
69

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选六中二
3
选六中一
1
选五中五
1000
选五中四
21
选五中三
2
选五中二
3
选五中一
1
选四中四
100
选四中三
5
选四中二
3
选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选五中四
2
选五中三
1
选五中二
1
选五中一
1
选四中四
100
选四中三
5
选四中二
3
选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选五中三
1
选五中二
1
选五中一
1
选四中四
100
选四中三
5
选四中二
3
选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选五中二
1
选五中一
1
选四中四
100
选四中三
5
选四中二
3
选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选五中一
1
选四中四
100
选四中三
5
选四中二
3
选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选四中四
100
选四中三
5
选四中二
3
选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选四中三
5
选四中二
3
选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选四中二
3
选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选三中三
53
选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选三中二
3
选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选二中二
19
选一中一
4.6

奖金
每注金额
1元
奖金
每注金额
1元

选一中一
4.6