

# 运动时没有任何不适 心率却直飙200次/分

## 跑友：我还能继续跑吗？ 医生：暂停！

每年的宁波马拉松，是甬城的一大盛事。今年，宁波马拉松将于3月23日鸣枪开跑。眼下正是拉练的好时候，马拉松“闺蜜”赵女士（化姓）和王女士（化姓）却放下训练计划，结伴到宁波市第二医院康复科接受了心肺运动试验。

心肺运动试验看似踩单车，实际上是一种通过模拟运动的方式，全面评估心肺功能的检查方法。对于健康人群来说，它最大的作用是检测运动能力和评估运动风险。这也是赵女士和王女士此行的目的。



专家为王女士做心肺运动试验。

## 2 “骑单车”查出心率过高 医生劝其中一位暂停跑马

接诊的康复科专家厉欢松先根据赵女士和王女士的年龄、身高、体重和心脏检查情况，为她们先后制定了一套完整的试验程序，随后将她们依次全副武装起来：面部戴上呼吸面罩，上面安装上呼吸传感器，佩戴好心电图监测设备和血压带。

肺功能静态检测后，两位女士先后骑上了健身车。刚开始是没有阻力的热身阶段，这对长期运动的她们来说是小菜一碟。慢慢地，脚踏板的阻力稳步增大，直到增加到根据个人的情况推算出的最大值。

运动过程中，仪器时刻监测着她们的血压、心电图、心脏收缩功能、摄氧量、无氧阈等指标，同时根据指标自动生成一份心肺功能报告。报告可以明确目前心脏能承受的最大活动级别和日常合适的运动强度。报告还提示运动过程中有一个安全的心率范围，运动时将心率保持在此范围内对患者来说基本是安全的。如果每分钟心跳超过这个范围，说明运动进入更高强度。

## 3 通过检查可直观了解“运动耐量” 选择最适合的运动强度

厉欢松说，马拉松是一项极限运动，对人体的心肺功能有很高的要求，并不是每个人都适合长跑，能不能跑不是由个人主观意志决定的，很大程度上取决于心肺耐力。对于马拉松跑者而言，心肺运动试验不仅可以帮助跑者了解自己的耐力极限，还能提供科学依据，用于优化训练计划，减少运动风险。

“健康跑、半马、全马在距离和时间上要求不同，对心肺耐力要求也会不同，这可以通过心肺运动测试来决定适合哪种跑，而峰值摄氧量是反映机体有氧代谢能力的最好指标，是反映心肺功能的‘金标准’，也可反映人体运动时大肌群有氧代谢的极限。”厉欢

度。赵女士的各项指标一切正常，但王女士的心率达到了180次/分-200次/分，远超安全范围。“高心率会使心脏内的血液无法充分回流，心脏泵血量相对减少，引起各组织器官的供血不足。”厉欢松告诉王女士，长期维持高心率跑步会使心脏过度劳累，导致心肌耗氧量剧增，一旦超过人体耐受程度，心脏就会出现急性缺血，还可能诱发室速等恶性心律失常。

“以后还能跑步吗？我跑步时可没有任何不舒服。”听完医生的分析，王女士大惊失色，她担心自己的跑步生涯就此中断。

“暂时不建议跑，没有出现不舒服是因为你耐受了这个强度，心脏搏出能力已经下降了。”厉欢松建议，接下来在平时的运动中，要将心率控制在安全范围内，同时提高心肺的有氧能力，再结合力量训练，提高心肺的整体功能，随后逐步进行中高强度的训练，最后继续跑马训练。

## 孩子头刚出来就卡住了 120、交警、医生 上演“生死营救”

近日，正在上班的王丽（化名）突然感到剧烈腹痛，随即意识到自己即将临盆。然而，情况远比她想象的要复杂得多——孩子的头刚出来就卡住了，工友们见状紧急拨打了120急救电话。

接到求助后，120急救中心迅速响应，迅速与鄞州人民医院医务科负责人胡文豪取得联系。胡文豪立即启动了医院的危重孕产妇急救小组。该小组由多学科专家组成，包括产科、急救科、麻醉科、新生儿科、重症医学科等，能够在极短时间内启动、提供全面而专业的医疗支持。

产科副主任郑静芳接到通知后立即通过电话指导现场急救措施，指导120急救医生周魁快速做好接生应急准备，同时在医院内为即将到来的患者做好一切准备。

与此同时，交警部门接到通知后，迅速安排警力沿途疏导交通，确保救护车能够以最快速度安全抵达医院。鄞州警医危重急救微信群里实时更新患者和车辆情况，确保路上安全。“一路上都是绿灯通行，为我们争取了宝贵的时间。”120急救医生周魁回忆道，“交警同志们的配合非常默契，通过指挥中心实时监控我们的行进路线，确保没有任何延误。”

到达医院后，早已待命的产科团队迅速接手救治工作。经检查发现，产妇面色惨白，出血多。更令人揪心的是，经过新生儿科团队的现场评估，胎儿其实几天前就已在腹中死亡，而王丽对此却浑然不知。

面对如此紧急且复杂的情况，郑静芳带领团队迅速制定了详细的抢救方案。当下，必须立即娩出胎儿，否则可能引发脓毒血症或弥散性凝血功能障碍，进而危及孕产妇的生命。

在危重孕产妇急救小组的全力救治下，帮助王丽娩出死胎，保住了她的性命。目前，王丽已出院回家休养。

据了解，王丽夫妇对于孩子的去留一直很犹豫。再加上经济拮据，从未进行过体检。“定期进行产前检查对于保障母婴健康至关重要。”郑静芳提醒，每位准妈妈都应重视孕期健康管理，安全度过孕产期。

记者 陆麒雯 通讯员 郑瑜

## 1 一个48岁，一个52岁 “跑马闺蜜”结伴 进医院接受检查

赵女士今年52岁，王女士今年48岁，两人都是资深的长跑爱好者。因为爱好相同、年龄相仿，两个人成了“跑马闺蜜”。近几年，两人结伴同行，打卡了全国各地大大小小的马拉松赛事。

随着年纪的增长，两人开始不再追求马拉松数量，而是更关注每次的跑步体验和自己的身体情况。她们和同伴聊得最多的话题大多是：“最理想的全马平均配速是多少？”“什么样的运动强度更适合我们这个年纪的女性？”“如何规避跑马的风险？”

赵女士在一次聚会中了解到，做一次心肺运动试验就能得到这些答案。她把这条消息和王女士一说，王女士立马决定结伴同行。原来，在平时的跑步训练中，王女士的运动手表经常显示她的运动心率偏高。因为身体没有任何不适，她从来没有去医院检查，但心里一直记挂着这件事，这次刚好可以去“心病”。

## 拍卖公告栏

刊登热线：  
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》  
政府类、企业类、  
招聘等公告，欢迎垂询！

## 拍卖公告

受委托，定于2025年3月16日早上9:00在宁波市江北区人民北路1671号创富中心A-7-708室举行汽车拍卖会。  
1.标的：宝马5系轿车一辆，初始登记日2019年11月8日，行驶里程约12万公里  
2.起拍价格10万元，保证金3万元  
3.看车时间：2025年3月13日早上9:00  
地点：江北区人民北路1671号创富商业大厦停车场。  
联系电话：13777268116 辰辰  
宁波励辰拍卖有限公司