



叶鹏翰医生参加2025年宁海马拉松。
受访者供图

“等口渴了再喝水， 等肚子饿了再吃东西， 那就晚了！”

宁波跑马医生为你“排雷”：这九大误区别踩

误区一 跑量“大跃进”

30岁出头的李征(化名)于两年前喜欢上跑步,并逐渐养成了习惯。不过,自去年12月以来,他因为年底冲业绩、过年外出旅游等原因已经停跑了3个多月。为备战今年4月份的马拉松赛事,近期他开始恢复跑步,自我感觉良好的他第一天就狂刷了15公里,之后每次训练都要刷15公里甚至更多。令他没想到的是,跑了一个多星期后,他突然感觉双足后跟疼痛难忍,连走路都困难,到医院一查,竟是得了跟腱炎!

叶鹏翰表示,每年马拉松季,医院里像李征这样的患者并不少见,他们都犯了跑马训练的一个大忌:跑量一下子提升太多。他建议,无论是新手还是有一定基础的跑者,训练都应遵循“循序渐进”的原则。新手最好提前半年开始准备,可以从2公里-3公里开始,每周增加1公里-2公里,逐步增加至5公里-8公里,适应后再尝试10公里,赛前1个月-2个月最好能尝试1次-2次长距离跑,比如半马训练可尝试18公里-20公里,全马训练可尝试30公里-35公里,但在训练时切勿盲目追求跑到半马或全马的距离。

误区二 每日必“打卡”

每天跑步才能保持状态,一些跑友尤其是新手跑友会存在这种观念。叶鹏翰指出,业余跑者不建议每天都跑,尤其是10公里以上,隔天跑才更科学,因为过度训练易导致肌肉劳损和慢性损伤。他本人备赛期间保持每周3次-4次训练,单次时长1小时-2小时,每月总跑量150公里-200公里。

误区三 迷信贵重装备

选错了鞋,结果跑伤了,在往年的马拉松赛道上,这样的例子层出不穷。叶鹏翰提醒,作为跑步运动中最重要的装备,鞋子并非越贵越好,有些跑友迷信贵装备,反而跑得不尽如人意。“鞋子最重要的是合脚、舒适、轻便。”他建议普通跑者选择轻量缓震型跑鞋,切忌比赛日穿新鞋,容易磨脚。此外,要谨慎选择碳板跑鞋,因为碳板鞋更适合配速较快的跑者,慢速跑者穿易引发足底疲劳。

误区四 慢跑即热身

“前面一两公里我先慢跑,就当热身了。”把慢跑等同于热身运动,这也是很多业余跑友的认识误区。

叶鹏翰表示,热身的目的是激活肌肉和关节、提高心率,让身体为即将到来的高强度运动做好准备,而慢跑虽然也能起到一定的热身作用,但与专业的热身运动相比,效果要差很多。他建议跑友在赛前进行动态拉伸,如原地高抬腿、后踢腿、前踢腿、侧压腿等。“这些动作可以充分活动关节和肌肉,降低受伤风险。就像给机器上油一样,热身做得好,比赛才能更顺畅。”

误区五 起跑就猛冲

“一上来就猛冲,这是很多新手跑友的通病。”叶鹏翰说,“我见过不少跑友在比赛前几公里拼尽全力,结果后半程体力不支,甚至出现晕厥的情况。正确的做法是前半程适当放慢速度,让身体有个适应过程。比如按照平时训练速度的70%至80%起跑,随着身体逐渐进入状态,再适当提速。”

误区六 补给不到位

如今,专业的马拉松赛事都会设置充足的补给点,因为补给对于跑者能否顺利完赛至关重要。“跑马时,等口渴了再喝水,等肚子饿了再吃东西,那就晚了!”叶鹏翰建议每5公里进行一次能量补充,可以携带能量胶和盐丸,也可以在补给站适当进食香蕉、小番茄等易消化的食物。补给时要注意少量多次,避免一次性摄入过多导致胃部不适。

误区七 带着伤硬扛

在一些体育比赛中,观众可能会看到这样的场景:运动员受伤后依然咬紧牙关坚持完赛。在跑马过程中,普通跑者如果也发生身体不适,有必要硬扛下去吗?答案是否定的。

“比赛中一旦出现肌肉或关节酸痛,千万不要盲目坚持。”叶鹏翰提醒,“我曾见过不少跑友为了刷新个人成绩或完成比赛,忽视身体发出的信号,结果导致严重损伤。正确的做法是减慢速度,甚至停下来休息。如果疼痛持续或加剧,应立即寻求医疗帮助。”

误区八 终点前狂奔

“望见终点线时,心中难免激动。然而,最后的冲刺阶段,也是意外情况的高发阶段,需格外当心。”叶鹏翰解释,经过长时间的奔跑,身体已经非常疲惫,此时如果盲目加速冲刺,很容易导致肌肉抽筋、摔倒等意外。“我曾在比赛中见过一些跑友因为冲刺不当而受伤,有的甚至需要急救车送医。正确的做法是根据自身状态,量力而行,安全顺利地完赛才是最重要的。”

误区九 完赛后骤停

在很多跑友看来,马拉松完赛的时刻也正是彻底放松的时刻,因此,比赛结束后他们可能会直接瘫坐在地,然而,这其实对身体恢复是很不利的。叶鹏翰提醒:“赛后应继续慢走一段路,让身体逐渐恢复平静。同时,及时补充水分和能量,帮助身体恢复体力。最后,进行静态拉伸,重点拉伸大腿、小腿等主要肌肉群,有助于缓解肌肉酸痛和疲劳。”

近年来,随着各项马拉松赛事的爆火,因为参加这一运动而导致损伤的病例也大幅增加。叶鹏翰最后提醒:跑步是终生的健康投资,要像管理财富一样管理跑量、装备和身体信号,安全到达终点才是真正的胜利,跑得科学才可能跑得更远、跑得更久,要敬畏马拉松,享受马拉松。

记者 吴正彬 通讯员 赵蔚



叶鹏翰医生(左一)带领团队查房中。
资料图片