

连续高强度参赛、赛前喝酒 是大忌

甬马开跑在即，医生跑者教你全赛程“避坑”

3月15日，备受期待的宁波马拉松将鸣枪开跑。但马拉松从来不是单纯的毅力比拼，42.195公里的极限挑战，背后藏着不少容易被忽视的健康风险。为此，记者专访了宁波市第六医院骨科与运动医学国家临床医学研究中心宁波分中心急诊科蔡叔萍副主任医师——一位有着4年跑马经验、多次担任急救跑者的医生。他结合自身跑马实战与医学专业，从赛前、赛中、赛后全流程，为甬马跑者送上实用的健康提醒，助力大家科学参赛、安全完赛。



蔡叔萍参加马拉松比赛。资料图片

1 赛前记得多吃碳水 赛中注意身体信号

赛前的状态调整，直接关系到赛事当天的发挥，更是守护安全的第一道防线。“作息与饮食是重中之重，直接影响赛事当天的状态。”蔡医生提醒，赛前几天要保证每天7小时-8小时睡眠，熬夜会严重消耗体能、影响身体状态。饮食上，重点在比赛前2天-3天多补充面条、面包、米饭等碳水化合物，增加糖原储备。这是因为马拉松跑步会消耗大量糖原，充足的储备能让跑者在赛道上更有耐力，而油脂类食物要尽量避免。比赛当天早上，建议赛前2小时进食，食物以碳水为主，吃到八分饱即可，面条、吐司面包都是不错的糖原储备选择。

装备选择的细节同样不能忽视，尤其是赛前几天要逐一检查落实。作为核心装备的跑鞋，务必选择磨合到位的旧鞋，切勿穿新鞋参赛，避免磨脚、扭伤等意外。此外，可根据天气准备速干透气的运动服、空顶帽、太阳镜等。盐丸、能量胶等必备物品记得提前备好，随身携带。

还有一个重中之重的提醒：赛前千万不要喝酒。蔡医生结合多次急救跑者的经历强调，马拉松赛事中，猝死比例最高的就是赛前喝酒的跑者，尤其是在赛前一天跑友聚会喝白酒，风险极高，一定要严格规避。

赛中的灵活应对同样重要，蔡医生提醒广大跑者，一定要警惕身体的“预警信号”，科学应对赛道上的各种情况。

起跑阶段，很多跑者会因氛围热烈而猛冲，这是大忌。“建议前3公里要比目标配速慢

5秒-10秒，采取‘前慢后稳’的策略，最后5公里如果有力气，再适当提速，这样才能更平稳地完成比赛。”蔡医生说，起跑前的热身也不能忽视，要在赛前30分钟开始，先慢跑1公里-3公里，根据自身水平调整，再做动态拉伸，比如高抬腿、前踢腿、后踢腿、马克操等，打开全身关节活动度，避免运动损伤。

这里要特别纠正一个常见误区，很多跑者会在跑前做静态拉伸，实际上静态拉伸适合赛后放松，跑前过度拉伸会削弱肌肉力量，反而不利于跑步。而最不可取的是不做任何热身就直接开跑，极易引发肌肉拉伤或关节损伤。

很多跑者都知道，马拉松赛道上会设置补给站，不用自己全程携带水和能量，但正确、高效的补给其实大有讲究。蔡医生介绍，甬马赛道从5公里开始，每2.5公里设置一个补给站，建议跑者要做到“逢站必补”，每次小口少量补充水或电解质，避免一次性大量饮水。能量补充方面，建议跑者至少准备3根能量胶，每10公里左右补充一次，赛道上提供的香蕉等食物也可以适量食用，及时补充体力。赛道上的医疗站一般每2.5公里设置一个，还有救护车随时待命。若遇到不适，应及时求助。而在众多赛道突发风险中，心跳骤停最为凶险。蔡医生介绍，连续高强度参赛、赛前熬夜、赛前喝酒，都是引发心跳骤停的重要原因，曾有跑者在距离终点仅195米的地方倒下，就是因为连续高强度参赛，过度疲劳导致的。

2 赛后恢复黄金期 一定做好这几点

很多跑者重视赛前备赛和赛中发挥，却容易忽视赛后恢复，殊不知赛后恢复不到位，很容易引发伤病。蔡医生强调，完赛后千万不能立即停下，要慢走5分钟-10分钟，让身体逐渐适应，避免立即坐下或躺下，否则容易出现头晕、虚脱等情况。如果天气适宜，可先对膝盖、脚踝及足等酸痛部位冰敷10分钟-15分钟，缓解肌肉酸痛和肿胀，再进行静态拉伸。同时要及时补充水和电解质，尤其建议在赛后半小时内补充易消化的碳水化合物和优质蛋白，比如香蕉和牛奶，更有利于肌肉的恢复。如果天气较冷，要先及时更换干爽衣物、披上毛巾保暖。

赛后24小时-72小时，是恢复的关键时期。饮食上要以高碳水、高蛋白为主，促进肌肉恢复。休息上要保证充足睡眠，避免剧烈运动。新手跑完后若出现延迟性肌肉酸痛，这种酸痛通常在48小时-72小时达到高峰，最典型的表现就是下楼梯困难，此时的重点是休息，一般3天-7天就能缓解。此外，蔡医生推荐跑者可以在家准备泡沫轴和筋膜球，赛后用来按摩放松，缓解肌肉紧张。如果肌肉酸痛严重，一定要到专科医院专科门诊进行康复治疗。

“马拉松的意义，不在于刻意追求成绩，而在于挑战自我、享受奔跑的过程。”蔡医生说，他从2022年开始接触马拉松，最初只是从3公里的基础训练起步，如今已经能跑出全马2小时50分的成绩，也正因这份亲身经历，他深知科学跑马的重要性。跑马过程中，伤病的发生率高达30%-70%，大多与跑量突然增加、强度过高、忽视力量训练等有关。对于甬马跑者，他特别提醒，甬马赛道平缓，适合跑出好成绩，但不要因此盲目提速，要根据自身状态调整节奏，牢记“安全第一”的原则。

记者 任诗好 通讯员 赵蔚

交通银行宁波分行深入开展“3·15”金融消费者权益保护教育宣传活动

为全面贯彻落实党的二十大及中央金融工作会议精神，深入践行金融工作的政治性与人民性，交通银行宁波分行围绕“清朗金融网络 守护安心消费”主题，于2026年3月在全辖广泛开展“3·15”金融消费者权益保护教育宣传活动。本次活动聚焦“两司两员”等新就业群体，兼顾“一老一少”等重点人群，通过线上线下协同发力、形式创新与内容深化并举，推动金融知识精准触达、风险防范深入人心，营造清朗有序的金融网络环境，取得良好的社会反响和宣传成效。

平台联动，让金融知识“触手可及”

该行依托网信、手机银行APP等平台，向货车司机、外卖骑手等“两司两员”群体定向推送金融知识提示，推送内容短小精悍、图文并茂，使金融知识“看得懂、记得住、用得上”，方便“两司两员”利用休息间隙快速获取掌握，让金融教育既精准又暖

心。围绕防范金融黑灰产、职业背债人、非法代理退保、非法黄金交易等热点话题，分行精心制作短视频、漫画长图文等，通过微信公众号、公交地铁移动电视等线上渠道，向广大市民开展金融知识普及，实现金融知识从“被动接收”向“主动传播”转变。

深入一线，让金融服务“走心动人”

分行辖内各支行立足区域实际，将金



融知识送到群众身边、送进群众心里。余姚、象山、杭州湾新区等支行走进外卖站点、货运集散地、高速路口等场所，聚焦“两司两员”开展专场金融知识宣传，讲解真实诈骗案例、发放定制“金融知识能量包”，提醒警惕“低门槛、高回报”陷阱，并手把手指导他们下载安装“国家反诈中心”APP。活动现场外卖员李师傅听后连连点头，表示“这样的宣传实用、管用、好用”。镇海、慈溪、鄞州等支行纷纷走进周边社区、走入居民广场向社区居民，围绕数字金融适老化服务、防范非法集资等开展“金融服务送上门”活动。该行还将金融知识融入猜灯谜活动中，让社区居民在欢声笑语中提升金融风险防范意识。

集中宣教，让金融科普“鲜活有趣”

3月6日，该行积极参与由宁波金融监管局主办的大型集中宣教活动，在奉化万达广场商圈设立宣传点，围绕“清朗金融网



络 守护安心消费”主题，面向各类商圈重点人群开展金融知识普及和风险提示，通过互动游戏、有奖问答等形式吸引市民参与，展现了交行服务民生、贴近群众的良好形象。

下一步，交行宁波分行将持续践行金融为民理念，聚焦重点人群，常态化开展金融知识普及，不断创新宣传形式、拓宽服务渠道、提升教育实效，为构建清朗金融网络、守护群众安心消费贡献更大力量。

李娜