

现在



参加长跑或马拉松赛，除了体能锻炼外，也应重视训练期间的饮食均衡。(iStock图片)

跑马拉松是一项讲求体力、耐力，需要严格锻炼才能顺利完成的运动和赛事。马拉松赛前如何训练备跑？赛中怎么保持体力，身体出现状况如何应付？赛后又如何恢复体力？

联合早报记者采访本地马拉松健将林义发和同是马拉松爱好者的医生，让他们为马拉松和长跑运动爱好者指点迷津。

林弘谕 / 报道

limhj@sph.com.sg

受访者提供部分照片

马拉松全攻略

跑步是广受人们欢迎的运动之一，尤其是长跑和马拉松，这些年来，随着一些私人企业不断举办各种类型的马拉松竞赛，参加这种长途跑步的运动员越来越多，涵盖老中青三代。

跑马拉松是一个讲求体力、耐力，需要严格锻炼才能顺利完成的运动和赛事。每个年龄层都有须要注意的健康事项。

偶尔，也发生马拉松参赛者猝死现象，这些都是经过严格体检过关而经验丰富的运动员，为什么会发生这样的意外事故？在参加马拉松之前的几周内，应该如何训练以做准备功夫？赛后，又应该注意些什么事项？

联合早报记者采访了最近参加英国320公里超级马拉松跑的本地马拉松健将林义发（64岁）和医生，让他们为马拉松和长跑运动爱好者指点迷津。

提前做好赛前训练

林义发去年和今年连续参加英国320公里超级马拉松义跑，总共为HCA慈怀护理筹集超过45万元义款。他在1976年首次参加马拉松，有超过40年经验，参加过国内外无数马拉松竞赛。他说，超级马拉松十分耗费体力，他通常在九个月前或更早准备。一般上，他是在两天完成总共150公里的长跑。

新加坡国立大学心脏中心心脏内科顾问医生杨智榆教授指出，在参加马拉松前三四周，参赛者应制定好训练方案，而且至少应完成本身最长的里程训练（32公里，参加全程马拉松者；或16公里，参加半程马拉松者）。之后，应逐渐减少长跑训练，每周大概进行三次短跑、一次长跑，以及一天交叉训练，间中休息两天。

杨智榆医生也是一名马拉松运动爱好者，经常参赛。他说：“我服役当军医时，开始接触跑步。大家一起训练，参加半程马拉松，过程非常愉悦，也促进彼此的军中友谊。2007年，我参加了生平第一个全程马拉松，之后从未停止过。”匆匆10年，他在英国伦敦、澳大利亚黄金海岸、印度尼西亚峇厘岛、泰国普吉岛和新加坡，完成了10个全程马拉松比赛。

根据自己的能力与速度跑

第一次参加马拉松，像大规模渣打银行马拉松赛，必定兴奋紧张，个人应该期望些什么？杨智榆医生说，首先，你必须预计完成赛事的时间，选择一



林义发（右）去年和今年连续参加英国320公里超级马拉松义跑，为HCA慈怀护理筹款。

个正确的起点位置，按照自己的速度前进，无须从开始阶段加速或超越其他参赛者。

由于受到肾上腺素高潮刺激，通常参赛者会试图跑得比训练时更快。杨医生说：“最理想的是根据自己的能力与速度跑，避免疲累、抽筋或受伤。经过饮水站时，多喝水补充水分，其实第一次参加者，应尽情享受其中，观赏途中美景。”

林义发认为，参赛者之前必须至少进行过30公里的长跑训练，才能参加全程42公里马拉松，否则难以预测跑全程马拉松时身体可能出现什么状况。

他说，长跑或马拉松，最常见的现象是脚部抽筋，这是由于平时训练不足，腿部机能赶不上现场跑步时肌肉强度的要求所致。他说：“出现小腿抽筋时，不可勉强自己继续前进，否则情况更加严重。我们常在30多公里的路程时出现小腿抽筋现象，必须放慢或步行。”

赛前和赛中饮食

参加长跑或马拉松赛，除了体能锻炼外，杨智榆医生也重视参加者训练期间的饮食均衡。他说，饮食应根据长跑里程而定，若只是10公里或6公里赛程，饮食一般无须多大改变。可依据保健促进局建议的“我的健康餐盘”，摄取均衡饮食即可（www.healthhub.sg/programmes/55/my-healthy-plate），即每餐至少一半是蔬菜水果，四分之一蛋白质（鸡蛋、白肉或红肉、海鲜等），四分之一为碳水化合物（糙米、麦片或全麦面包等）。

参加42公里或21公里马拉松者，应增加每餐的碳水化合物摄取量，尤其是赛前一周，有助

提升能量，应付长跑所需。

至于参赛前一天，杨医生说：“饮食习惯应该跟平日的一样，避免尝试新食品、辛辣或高脂食物，以尽量减少肠胃不适的风险。我建议选择低升糖碳水化合物食品如糙米，确保你的能量可以持续更长的时间，同时提早用餐，让自己有足够时间消化食物。”

参赛当天早上，应在赛前两到三小时用餐。食物以碳水化合物为主，如燕麦片、烤全麦面包、鸡蛋和燕麦棒等等。林义发说：“通常，我在比赛前两个小时吃点东西，例如面包、香蕉或麦片，食量是平时的一半，不可空腹参加长跑运动。”

跑步中若感觉饥饿，可携带能量凝胶随时补充。过了10公里处，必须随时补充水分。

注意危险信号

进行长跑跑步，身体各部位，尤其是心脏可能出现一些意外状况。杨医生说，长跑跑步者承受身心和环境的压力，因此事前做适当的结构性训练至关重要。尤其是腿部的肌肉和关节，必须承受42公里的压力，出现抽筋、肌肉酸痛、关节疼痛是跑完马拉松后常见的状况。

几个小时的长跑，心脏跳动也比平时快速，以供应足够血氧给腿部肌肉和身体其他部位。心脏也可能呈现疲劳状态，尤其是对糖尿病、高血压和先前有心脏疾病的患者。这类人若有病发状况，必须做赛前体检以策安全。

现场气温和持续强力运动促使体温升高，大量出汗，体内失去水分与盐分。在新加坡这样的炎热气候，参加长跑或马拉松者，应进行规划性训练，让身体适应酷热，同时充分补充水分，减少中暑现象。



参加42公里或21公里马拉松者，应增加每餐的碳水化合物摄取量，尤其是赛前一周，有助提升能量，应付长跑所需。(iStock图片)

杨医生说，通常这种不适现象只是短暂性的。长期体能锻炼，可促进体魄，降低患上慢性疾病，甚至可延年益寿。

参加马拉松时，应注意哪些危险信号？如何监测自己的心率？杨医生说，一定要听从自己的身体，如赛中感觉胸痛、心悸、不知名的呼吸短促，以及/或晕眩等，不要勉强自己。这时，应该放慢步伐或停下来，让现场的医护人员检查身体。

监测个人心率可看出它对体力消耗的即时反应，心率监测器可提醒注意异常快速或缓慢的心率反应。当然，这也不是万无一失的，而且也毫无必要在跑步过程中使用心率监测器。

赛后一周不剧烈跑

参赛后，应如何通过饮食来调节与修复身体？

杨医生说：“完成马拉松后，应补足参赛时所失去的水分，可饮用isotonic饮料或鲜果汁。”这时，也可吃能量棒（energy bar）和香蕉等水果，帮助酸痛的肌肉快速修复。他建议接下来几天的餐食多选择富含碳水化合物、蛋白质和维生素的食品，如白饭、意大利面、鸡肉、鱼肉和蔬果等，帮助修复损伤的肌肉，重建免疫系统。

一些运动员建议把双脚浸泡在冰块或冰水里，以减轻长跑过程中出现的肌肉炎症。另一方面，也可通过按摩来伸展肌肉，缓解抽筋现象。最重要的是，大量补充休息时间。

他说，参加马拉松后的一周，不要做剧烈的跑步运动。短程而轻松的跑步，足以促进腿部血液循环。两周后，再根据可承受度逐步增加跑步量，例如第二周进行两至三次短跑，第三周至四次。三周后，多数参赛者已恢复体力，可如常训练。

新加坡国立大学心脏中心医生为心脏病患者筹款

杨智榆医生连同新加坡国立大学心脏中心另16名医生，将参加下个月的渣打银行马拉松比赛，共同完成170公里的总里程，为“心脏基金—保持跳跃”活动筹款，希望帮助有需要的心脏病患者，也鼓励国人慷慨捐献，目标为5万元。

通过这个筹款活动，让需要经济支援的心脏病患者得到帮助，以应付医药治疗和长期复健的费用。

有兴趣捐款者，可上网nuhsfund.give.asia/story/keep_the_beat了解详情。

《跑步者世界》教你如何管理跑步

全球发行的月刊《跑步者世界》(Runner's World)调查显示，60%的人安排在下午5时到晚上9时跑步，而21%选择在早上10时之前。你要找到最适合你的跑步习惯的时间。

长跑或耐力跑步者不是要达到最大速度，而是寻找能保证耗能最小而速度最大的步幅，更长的步幅要求更强的肌肉和关节。

《跑步者世界》专家指出，有些跑步者太快增加他们的跑步长度，结果大大增加了受伤的风险。如果你中间停跑了一段时间，那么可以将自己的训练量增加10%以上，以接近之前的训练水平。

饭后两小时跑步是原则，如果你无法等两个小时，那么食物可能无法完全消化，这会增加出现胃部痉挛、胀气等的风险，最严重的甚至可能出现呕吐。如果所吃的食物较清淡，那么在90分钟后就可以开始跑步运动了。

在进行一次长距离的比赛之前几天，你应该严格控制你食物中的含糖量。即便是一些短距离的比赛，比赛之前暴饮暴食的危害性也是相当巨大的。

睡眠也是确保能有效达到长跑目的的关键。若这一周你一共进行了42公里的跑步练习，那么每天晚上的睡眠时间，就应增加半小时（每天至少七小时睡眠时间）。

心脏不适应停跑

为何心脏骤停的意外仍发生在那些身体检查无恙的参赛者身上？这跟年龄是否有关？

杨智榆医生指出，身体健康检查或参赛前期体检，多数包括一套个人与家族病史的问卷，还有心电图（Electrocardiogram，简称ECG）、血液检查（如血糖和胆固醇），一些人则须要做跑步机锻炼测试。体检非常重要，尤其慢性疾病患者如糖尿病、高血压和心脏病，可测查出危及生命的情况，以及评估个人的健康与体能状况。

不过，这并非万无一失。对于一些疾病如冠状动脉异常（Anomalous coronary artery）者，无法通过体检测出。不管多么严格的运动测试，它只能估计个人风险，无法复制马拉松比赛的确切情况与参赛者的压力。

尽管如此，对于绝大多数的人而言，参赛前期体检是非常有用的。杨医生说：“当你年纪大了，体能与健康逐年下降，患

上慢性疾病如心脏病的风险也

提高。所以，参加剧烈运动前，尤其是像马拉松这样的竞赛，更必须给医生做一个赛前体检。”林义发指出，心脏不适可能因为缺氧，应停止跑步，改为步行，若情况没有改善，应立即向医护人员求助。

一些人对这些心脏警号置之不理，尤其是距离终点只有一两公里路程，多数人会坚持到底，往往这个时候却出现意外事故而危及生命。

去年，一个年轻的英国人参加本地马拉松赛事时，距离终点约一公里，发生意外猝死事故，即便是经验丰富的运动员，也不能掉以轻心。

林义发说，运动员多有固执心理，例如跑步时鞋子进了沙粒，即便有点不适也不愿停下脱鞋处理沙粒，照旧跑完全程，最终磨损脚底。

他认为心脏病患者不应参加长途或马拉松活动，因为运动时吸氧不足，血压突然转变，这些患者容易出现猝死现象。