

# 上海马拉松鸣枪起跑！你也想试试—— 但是，你真的会跑步吗？

【文/青年报记者 顾金华 图/新华社】

2024年上海马拉松于12月1日7时鸣枪起跑。马拉松作为一项极限运动，对于跑者的体能和意志力都是极大的挑战。“上马”在国内人气很高，每年都有很多跑步爱好者参与。由于大部分跑者缺乏专业的跑步知识和系统指导，在跑步过程中难免会出现肌肉拉伤、关节磨损等伤病。什么才是正确的跑步姿势？跑后又该如何让身体正确“冷却”？上海中医药大学骨科医学博士、副主任医师孙悦礼一一支招。

## 腿

跑步尽量不要迈大步。跑步时身体应该略微前倾，这样正好每一脚脚掌可以在身体重心正下方踩到地面，吸收来自地面的冲击。如果步子迈得过大，脚跟会先和地面接触，相对于足弓和脚掌，脚跟缓冲地面冲击的能力较弱，这些冲击还会顺着小腿向上传递到膝关节，很容易引起膝关节后侧肌腱韧带受伤。

## 身体

在跑步时，身体略微前倾，膝盖应该始终处在比较低的位置，作单摆运动，除了前侧腿要避免抬膝过高、迈步过大以外，也需要注意身体后侧，微微弯曲抬起膝盖，让后侧脚后跟充分向上抬起。

## 膝盖

跑步尽量不要抬膝过高。当膝盖高高抬起时，小腿也会同时被提到一个比较高的位置，不知不觉就容易迈步过大，跑步动作也会相应变得过大，身体重心起起伏伏，在每次接触地面时，膝盖受到的反冲力更大。

## 脚踝

当前侧腿的脚跟着地时，膝关节和脚踝其实还处在上半身重心前侧，此时就有许多额外的负担加在膝关节和脚踝上，时间久了就会感到脚踝两侧和膝关节后侧酸痛。而且因为关节和韧带缺少足够的弹性，对于地面向上的反作用力，脚跟很难做好缓冲，来自地面的冲击就会直接向上传递到膝盖。为了保护好膝盖，在着地和支撑阶段，也需要让膝盖保持略微弯曲来缓冲。如果膝关节僵直的状态下着地，地面对膝盖带来的冲击是相当大的，也非常容易引起膝关节后侧损伤。

## 脚面

跑步每次迈步的时候尽量摆平脚面。因为脚面过度的左右翻转倾斜，会在着地时让脚掌外侧先着地，而与此同时地面的反冲力也会让内侧脚踝微微收紧。当没有摆平的脚面倾斜着地时，膝关节外侧会受到过多的地面反冲力，与此同时一侧脚踝承受了过多的体重，持续跑步容易疲劳甚至受伤。



巴黎奥运会男子马拉松比赛，中国选手何杰抵达终点。

## 跑步前：准备工作要充分

马拉松也是一项对装备要求较高的运动，建议提前找到一双具备良好支撑和缓冲性能且适合自己脚型和跑步习惯的跑鞋，绝对不要穿气垫鞋跑步。注意选择轻便、透气、吸汗的服装，保持身体干爽舒适，建议选择无缝设计、避免摩擦的跑步衣。跑者可根据比赛当天天气情况选择服装，避免体感过热或过冷。

在装备方面，可选用跑步专用的防磨、防水泡袜子，减轻足部负担，护膝护踝等配饰如有必要也可佩戴，以减轻相应部位的负荷。

## 跑步后：要热身，更要“冷身”

运动后的“冷身”十分重要。运动后的拉伸其实也是运动的一部分，并非可有可无。第一，拉伸类的伸展运动本身可以起到降低血压、改善动脉僵硬程度等作用，减慢心率、降低血压，使人逐步进入身心放松的状态。第二，运动后肌肉往往会延续运动时的僵硬紧张状态，肌纤维也会出现一些微结构损伤，从而导致迟发性肌肉酸痛。及时的拉伸能够缓解肌肉的紧张，减轻运动后出现的肌肉酸痛症状，消除肌肉疲劳，加快肌肉恢复。第三，运动时血液大量分布于外周骨骼肌血管内，当剧烈运动结束时，低强度的整理运动，能够促进血液向心血管系统以及其他内脏器官的回流，帮助身体各系统恢复到正常状态。