

医学前沿

马拉松，你了解多少

□ 杨玉松

马拉松运动既古老又新潮，现代马拉松的历史可以追溯到1896年的奥运会。当时，“现代奥运之父”顾拜旦的挚友，法国语言学家米歇尔·布里尔，因崇尚古希腊的体育与人文精神，力荐在现代奥运会中设立马拉松比赛，以纪念古希腊士兵斐迪庇第斯从马拉松战场狂奔至雅典，宣告战争胜利的消息后牺牲的壮举。

近年来，我国的马拉松赛事数量激增，参与比赛的人数屡创新高。在日常生活中，越来越多的人通过跑步锻炼身体，积极参与马拉松比赛。这不仅推动了运动健康事业的发展，也提高了大众对身心健康的重视程度。关于马拉松，你了解多少呢？

马拉松的起源

自1896年第一届现代奥运会举办，马拉松运动的历史就已经开始。直至20世纪70年代，美国的跑步热潮席卷世界，城市马拉松比赛崛起，马拉松运动才逐渐发展成为如今我们熟悉的样子。通过奥运会马拉松、波士顿马拉松、纽约马拉松和福冈马拉松这些具有代表性的马拉松赛事，我们可以串起马拉松运动的发展史。

1896年的奥运会设立了马拉松比赛项目，但比赛的距离不是我们熟悉的42.195公里，而是40公里。42.195公里的标准马拉松距离，是在1924年巴黎奥运会上确立的。女子马拉松项目在1984年洛杉矶奥运会上，被正式纳入比赛项目。

波士顿马拉松是全球历史最悠久的城市马拉松比赛，1970年起设立参赛成绩门槛，成为少数设立报名门槛的马拉松比赛。波士顿马拉松更早地接纳了女性跑者。1966年，罗伯塔·

路易斯·吉布成为波士顿马拉松历史上第一位女性完赛跑者。

纽约马拉松通过商业赞助的形式筹措经费，已经成为世界上参与规模最大的马拉松比赛之一。纽约马拉松让不同肤色、不同种族、不同语言的“纽约人”，以一场城市狂欢的形式聚集在一起，展示了马拉松运动的魅力和城市的活力。

福冈马拉松创办于1947年，其前身为福冈国际马拉松锦标赛。该赛事一直是世界上最高水平的国际邀请赛之一，吸引了众多传奇运动员参赛。我国运动员杨绍辉在2023年福冈马拉松男子全程比赛中，以2小时07分09秒完赛，刷新了中国纪录，展示了中国马拉松运动员的实力。

马拉松在中国

我国历史上的第一场马拉松比赛，于1910年在江苏南京举行，当时被称为“长距离竞走”。1936年的柏林奥运会上，我国长跑运动员王正林参加了马拉松比赛，以3小时25分36秒的成绩位列第40名。1948年伦敦奥运会上，运动员楼文敖代表中国出战马拉松项目。

新中国成立后，1957年，南京和合肥均首次举行了马拉松比赛，长跑爱好者夏启宇和张亮友分别以2小时52分40秒和2小时52分34秒6的成绩夺得冠军，而后的成绩被国家体育运动委员会确认为新中国第一个马拉松纪录。

北京马拉松是我国最早举办的城市马拉松比赛之一，于1981年举办首届比赛。经过40多年的发展，北京马拉松已经成为亚洲地区乃至世界范围内历史较为悠久的城市马拉松

比赛。

伴随着地方政府支持力度的不断增强和办赛水平的持续提升，近年来，国内涌现出一批高水平、国际化的马拉松赛事，如上海、厦门、广州、武汉、无锡等城市的马拉松比赛开展得如火如荼，马拉松运动也逐渐成为人们生活中的新时尚。

马拉松常用术语

全马与半马 这是跑步爱好者用来指代全程马拉松(42.195公里)和半程马拉松(21.0975公里)的说法。在国外，还有部分10公里的比赛被称为1/4马，但国内较少使用这种说法。与城市马拉松比赛共同举办的短距离比赛，经常被称为迷你跑、欢乐跑或者健康跑，比赛距离覆盖3—10公里。

配速 通常指跑步时的速度，一般用每公里用时或者每小时覆盖的公里数呈现。5分配速是指每公里用时5分钟。在跑步机上，我们更倾向于采用后者，即时速的概念，如12千米/小时或13千米/小时。

PB与PW 英文“Personal Best”的缩写，指个人最好成绩，可用于表述10公里、半马、全马等任何距离跑步比赛的最短完成时间。如全马PB330是指个人全马的最好成绩为3小时30分，又如半马PB148是指个人半马的最好成绩为1小时48分。与PB相对应的是PW，是“Personal Worst”的缩写，指个人最差成绩。相比PB，跑步爱好者较少谈及PW，因为它通常伴随着痛苦的经历与回忆。

LSD 英文“Long Slow Distance”的缩写，指长距离慢跑。LSD作为一项跑步训练技术的历史可以追溯到100年前。当时，北欧和南非的跑

步爱好者首先采用该技术进行跑步训练。LSD通常要求在低训练强度或低配速的状态下，进行尽可能长时间的跑步运动，达到2—2.5小时的训练时长。相比间歇训练和阈值训练，LSD是马拉松运动中核心的训练项目。

开启一场马拉松

对于大众跑步爱好者而言，参与马拉松运动是一个极具挑战性和吸引力的选择。但开始跑马拉松之前，大家必须明确马拉松与职业竞技体育的本质区别。大众参与马拉松，更应注重这项运动带来的身心健康收益，而非单纯追求竞技成绩。因此，踏上马拉松征程之前，进行全面的健康体检是不可或缺的程序，这样可以确保没有长距离耐力运动的禁忌证，如心脏疾病、肌肉骨关节系统疾病等。

在跑步训练方面，循序渐进是成功的关键。初学者可以参考美国著名跑步教练杰夫·盖洛维的建议，早期采取跑走结合的形式，逐步增加跑步比例和距离，以避免运动损伤，并让身体逐渐适应马拉松训练所需要的耐力水平。通常，半程马拉松的准备期为6—9个月，全程马拉松则建议准备12—15个月。

马拉松运动对身心健康的益处显而易见，能提高心肺功能，增强肌肉力量，促进心理健康，减轻压力、焦虑和抑郁等负面情绪。然而，它也是一项高风险运动，大家必须充分了解潜在风险。对于马拉松精神的理解，每个人都不尽相同，但其实又有着相通的精神内核。概括地说，开启一场马拉松是挑战自我、超越极限，更是忠于自己、奔赴热爱。

早上照蓝光助睡眠

◎ 李伟

夜间暴露于屏幕蓝光中，被认为是扰乱睡眠的一大原因。但英国萨里大学研究团队组织开展的一项新研究显示，早上定时接受富含蓝光的光照，可显著提高老年人的睡眠质量与日间活动水平，报告发表在瑞士《老年科学》杂志上。

科研人员招募了36名60岁以上的健康老年人，通过为期11周的自助式光疗试验，对比了不同时段照射白光或蓝光对睡眠的影响。试验中使用的蓝光是波长在420—480纳米的可见光。参与者每天要在早晨和晚间分别接受两小时特定光源照射，同时佩戴可穿戴设备记录睡眠与活动数据，辅以睡眠日记追踪主观感受。研究发现，晨间蓝光暴露能改善睡眠，接受晨间蓝光照射的老年人日间活动量增加，入睡时间提前，睡眠节律更加规律，整体睡眠质量提升；晚间蓝光暴露则会扰乱睡眠，导致入睡困难与夜间觉醒次数增多。研究指出，因眼部衰老、日间光照不足及夜间人造光源干扰导致的生物钟紊乱，可能是老年人睡眠问题的重要诱因。晨间蓝光照射通过调节褪黑素分泌与激活视交叉上核，可有效重置生物钟，形成“白天活跃—夜间安眠”的良性循环。

“我们的研究表明，精准设计的光疗方案能成为老年人改善睡眠的强大工具。”萨里大学睡眠与生物钟学高级讲师丹·范德文博士指出，该研究成果不仅为老年群体提供了无需药物的睡眠改善方案，也为养老机构、社区的健康管理提供了科学依据。未来，结合智能光照设备与个性化生物钟监测技术，有望开发出针对不同人群的“光疗处方”，帮助更多老年人摆脱睡眠困扰，提升生活质量。

久坐、大量运动均加速衰老

◎ 宋文法

近日，于韦斯屈莱大学的研究人员在《欧洲流行病学杂志》上发表了一篇研究论文。研究显示，适度运动最有利于长寿。从加速衰老来看，久坐、大量运动均加速衰老，适度活动生物衰老速度最慢。从死亡率来看，与久坐相比，适度运动者死亡率降低7%，而更多的运动并没有带来额外的益处。

研究人员分析了芬兰双胞胎队列(FTC)中的双胞胎，共纳入22750名参与者，年龄在18至50岁之间，在1975年、1981年和1990年通过问卷评估了休闲时间体力活动(LTPA)，死亡率随访至2020年，并通过血液样本评估了生物衰老，分析了LTPA与生物衰老和全因死亡率之间的关系。

研究人员表示，LTPA与全因死亡率降低之间的关联可能主要受到遗传混杂和反向因果的影响，遵循健康生活方式可能比单纯维持大量运动，对生物衰老和死亡率更有益。

值得一提的是，2024年9月，中山大学的研究人员在“GeroScience”期刊上发表的研究论文，其研究得出了一致的观点，即较高水平的中度体力活动，最有助于长寿和减缓衰老，然而，剧烈体力活动、久坐则加速衰老。

健康保健

今天起，睡觉请调整一下

◎ 吴仿东

辅助治疗方式，但大家不要在睡前剧烈运动。一般来说，睡前2—3小时进行轻度到中等强度的运动比较合适，可以帮助放松身体，促进睡眠。如果睡前剧烈运动，可能会导致身体过度兴奋。建议大家选择瑜伽、慢跑、散步等不会使身体过度兴奋的运动方式。

误区四 通过数羊帮助入睡

分析与建议：可能很多人都尝试过用数羊来缓解失眠，效果却不一定好。原因是数羊需要我们投放一定的注意力，在数数的过程中，大脑皮层并没有进入休息状态，反而会产生局部兴奋。这与放松状态刚好相反，并不利于人们快速入睡。所以，有人一失眠就数羊，结果越数越睡不着。

误区五 睡眠能透支和储存

分析与建议：偶尔透支睡眠，也就是熬夜后，可以通过补觉来缓解疲倦状态，但是，经常熬夜会导致人体生物钟紊乱，让人出现反应迟钝、免疫力下降、记忆力低下等问题。熬夜后补觉，也容易补过头，影响第二天晚上的睡眠，造成恶性循环。

误区六 拒绝使用安眠药

分析与建议：是否服用安眠药，需要根据失眠的严重程度和失眠的具体原因来决定，患者不能一味拒绝服用安眠药。通过病因治疗和自我调整不能完全改善的失眠患者，可在医生的指导下进行药物治疗。只要科学、合理使用，即使长期服用安眠药，也不会影响患者的智力和健康水平。

误区七 一直玩手机就能睡着

分析与建议：研究显示，人造光源会干扰大脑的醒-睡循环周期，尤其是短波蓝光，对睡眠的影响最大。多数手机、电脑等电子屏幕均会发出蓝光，睡前使用屏幕会干扰睡眠。因此，建议大家在睡前一小时停止使用电子产品，或者调成夜览模式。

误区八 做梦就是没休息好

分析与建议：做梦是一种普遍的生理现象，正常人在睡眠过程中都会做梦，每晚做4—6个梦。研究表明，做梦有利于调节心理状况，稳定情绪，帮助身体恢复，还有助于脑功能的修复与完善，增强记忆力。如果睡眠中出现多梦并频繁觉醒，还伴有入睡困难等睡眠障碍，就应该求助于专业医生。

误区一 睡眠越多越健康

分析与建议：睡眠并非越多越好。很多年轻人喜欢在周末或节假日补觉，但太长时间的睡眠可能让人越睡越累，精神状态还没有平时好。成年人每晚的睡眠时间应控制在7—9小时。同时，注重提高睡眠质量，保持良好的睡眠习惯，创造舒适的睡眠环境，对维护身体健康也至关重要。

误区二 睡前饮酒来催眠

分析与建议：酒精能够暂时抑制大脑中枢神经系统活动，产生一定的镇静作用，因此，有人饮酒后会更容易入睡。但是，酒精会使快速眼动睡眠增多，让人长期停留在浅睡眠阶段，导致睡眠质量下降。另外，长期睡前饮酒可能让人对酒精产生依赖，也会影响身体健康。

误区三 睡前进行剧烈运动

分析与建议：运动可以作为失眠患者的

健康养身

春天的甲流怎么治

□ 罗大伦

春天的甲流，多数是湿病。平素阴虚、体内津液经常不足的人在天气热的时候容易生病，本来天气应该凉，突然热了，这一热您的体液流失，出汗，体内津液更加不足。

这时就像河道运兵似的，河道里没水了，这士兵就运不了了。所以像鼻窍、孔窍的地方，防御部队就近不来了，经络整个运行出问题了，这时候外邪就容易入侵。

温病是怎么得的

大家注意，温病发病的时间点一般就是突然升温，这是第一条件。

第二，人体自身津液不足的反应是小便量减少，这要自己体会。如果发现自己每次尿量少了，而且有点黄色，这就是小便量减少。

然后是口干舌燥，舌头边是红的，总想喝点东西，这都是因为津液不足。这时候容易嗓子疼，因为津液不足，外邪入侵，您里边有热，热很快在咽喉部蓄积，引起咽喉肿痛。

这时候脉搏跳得会快，人还有点烦躁，可能还会发烧，我们把这种情况叫做温病。

试试三豆乌梅白糖汤

那这时候怎么办？最简单的方法是用三豆乌梅白糖汤。一把黑豆、一把黄豆、一把绿豆，然后乌梅五个(药店买)，白糖两调羹，拿冰糖也可以，熬水熬两个小时，熬成饮料，非常好喝。要当天喝，不能留到第二天再喝，第二天再熬新的。

黑豆补肾，同时泻火，能把火给降下来；绿豆泻肝胆相火；黄豆是补脾胃的，里边有很多活性成分。

三种豆调在一起，加上乌梅和白糖酸甘化阴，就把您喝的水转化为体液了，这是我们身体的一个转换机制，这样津液得到补充了，身体就恢复了。

这三豆乌梅白糖汤，其实很多人喝了立马退烧。曾经有个北京的老大姐，高烧多少天不退，我让她喝，她说这东西能行吗？一喝，说“中医这么有意思，几种豆放一起，居然就把我这高烧给退了。这是什么道理？简直匪夷所思”。

所以像这种东西，食疗的当饮料喝，没坏处的，大家都可以用。

除了食疗，要用药的话，可以用一些像银翘解毒丸、羚翘解毒丸等，这些清热解表的，往外清透可以用的。如果附近有医生，找医生开温病清透的方子更好。

不过，春天的甲流，北方也有些人是因为降温引起的，这时要用治伤寒的方子，类似麻黄汤、桂枝汤等，用上很快就会好转。



青少年久坐，身心俱伤

◎ 赵乾乾

久坐不动不仅会损害身体，还可能加大焦虑抑郁风险。美国《青少年健康杂志》近期刊发的研究报告指出，久坐不动沉迷电子设备的青少年，未来出现心理问题的风险会明显增加。

英国伦敦国王学院研究人员基于一个包含约3700名英国青少年信息的数据库展开分析。调查开始时，青少年年龄为14岁，收集信息包括日常坐着的时间，以及从事什么活动等。3年后，这些青少年再次填写调查问卷，回答有关心理状况的问题，以了解其是否有抑郁、焦虑等心理问题。梳理对比数据后发现，如果青少年一天坐着玩电子设备的时间超过3小时，未来出现心理问题的风险就会加大。相比其他活动，坐着打游戏的负面影响最大。打游戏时间每增加1小时，出现心理问题的几率就增加3%。不过，如果每天能抽出1—2小时进行相对有益的活动，比如做功课、上网课等，可以起到一定的“心理保护效果”，降低心理问题的发生几率。

研究还发现，青少年坐着看书时间超过3小时，也会增加未来出现心理问题的几率，这种现象在男孩身上尤为突出。专家分析认为，这可能是由于看书时间太长，会占用活动和交流的时间，进而影响到青少年的心理健康。如果看的是电子书，屏幕“蓝光”还会影响睡眠。