

65岁以上不能报名？三高人群能否跑马？医学专家、赛事组织者及跑者探讨

# 户外运动如何设参赛门槛？



近日，在张家界举行的七星山荒野求生挑战赛，因“选手血钾超标”等话题登上热搜。正值年底马拉松赛事旺季到来之时，马拉松、越野等群众性户外运动的参赛门槛话题受到关注。

三高人群能不能参赛跑马拉松？年龄是否应该成为报名的门槛？目前许多户外比赛要求赛前提交体检报告，体检项目的设置是否科学？户外运动“风险自甘”的边界在哪里？记者请来医学专家、赛事组织者及跑者共同探讨。



## 检测血钾指标是否必要？

“多名选手血钾超标！”日前，一份体检报告正在张家界举行的七星山荒野求生挑战赛上热搜。令不少人疑惑的是，在多名选手被查出血钾超标后，所有选手均通过体检，无人退赛。目前，14位选手将继续晋级下一阶段决赛。

为何血钾超标仍能继续比赛？对于户外运动，哪些体检项目需要关注？体检项目怎样设置更科学？

中国马拉松“医师跑者”创始人、广州中医药大学第一附属医院骨伤中心副主任赵京涛教授在接受记者采访时表示，高强度运动时，血钾、肌蛋白等指标会出现一定幅度的变化。补水不足、进食不足等均可能引起血钾升高，血钾升高可导致横纹肌溶解、心律失常等不良后果。因此，要根据血钾升高的程度和时期来进行应对。轻度升高要降低强度、补充水分食物，明显升高则要及时停药，甚至医疗干预。如果检测结果异常，但在医学判断基本正常的变化范围内，仍可以继续参加比赛。

赛中检测血钾指标是否有必要？“从积极意义来看，运动过程重视检测，可以根据检测结果及时调整运动方案；但从消极意义看，这种赛中检测，可能增加赛事运营成本，要考虑是否有现实意义。”赵京涛表示，“如果这种检测结果异常是可预见性的，变化值在医学上属于可接受范围内，这种检测就显得意义不大了。”

## 健康风险成参赛门槛？

在全运会掀起的全民运动热潮下，运动安全的界限在哪里？目前，许多马拉松、越野等户外运动比赛通常会在报名时设置一些门槛。最常见的有年龄门槛、基础疾病门槛，有的比赛会要求提交体检报告，若体检报告不合格则不允许参赛。这些规定足够科学合理吗？强制体检有必要吗？

记者查阅目前国内各地大小比赛，对于年龄限制，大多规定65岁以下、20岁以上方可报名全马比赛。但也有马拉松赛事放宽了年龄限制。例如，今年就有马拉松赛事规定，70岁以上高龄选手可参赛，但必须由直系亲属

签署《知情同意书》，并且须有伴跑者全程伴随。而健康风险方面，绝大部分马拉松、越野等户外运动比赛，会在报名须知中列明高血压、高血脂等人群不宜参加比赛。

赵京涛说：“在医生眼里，运动是不分年龄，不分健康状态的。生命在于运动。设置门槛的初衷虽是善意，希望减少运动损伤或降低意外风险，但也意味着断开了运动和这一人群的连接。我们医师跑者认为，运动处方包括频率、方式、强度、时间、总量、进阶六大要素。不能笼统‘一刀切’。”

不过，赛事组织方则有另一个角度的考虑。“设置参赛门槛或要求强制体检，主要是为了保障大家的安全健康，并非为了推卸责任。很多跑者刚接触马拉松或越野跑，对于风险不少人处于未知状态，设置门槛或要求强制体检，可以提醒大家注意健康风险。”广州一位资深赛事运营总监告诉记者。

## 年龄是“第一道关卡”？

从专业角度看，年龄、基础疾病等是否成为参加户外运动比赛的“第一道关卡”？

“首先，大家要对运动强度有正确认识。户外运动总体上强度较高，但具体比赛项目则不能一概而论，比如，迷你马拉松、10公里以内的亲子越野赛等，就是一种与民同乐的中低强度运动。”医师跑者、广州红十字会医院运动医学科副主任医师王敏说。

尽管目前成人马拉松比赛对年龄下限有一定要求，但亲子马拉松、亲子越野赛在城市人群中非常受欢迎。“亲子赛要求家长与孩子同时参加，安全上更有保障。涉及青少年的比赛，我们会根据比赛距离来划分年龄段，这种划分是为了避免过度运动，在合理运动量里让青少年享受户外运动。”一位已连续多年举办亲子越野赛的资深赛事运营总监告诉记者，“亲子越野赛越来越受到家长和孩子的欢迎，因为它不仅可以增加全家人户外运动的机会，提高亲子陪伴时间的质量，也让青少年更热爱自然，更了解户外运动的安全知识。”

“对于高龄参赛者，我们会参考他过往的参赛经历来特殊处理，在得到家属书面同意后，通常也会通过他的报名。”上述赛事运营总监说。

慢病人群，尤其是马拉松报名须知中提

及的三高人群，能否参赛跑马？“在‘中国马拉松跑者运动康复高峰论坛’上，运动康复界权威专家一致认为：三高人群不仅可以参加马拉松，而且对健康大有裨益。”赵京涛表示。

## 户外运动“风险自甘”？

“运动是双刃剑，运动健康和运动损伤是‘双胞胎’。不论什么年龄、是否存在健康疾病状态，只要运动，就有可能损伤，只是损伤风险大小和概率不同而已。”赵京涛说，所以，应该正视的是运动科学的普及，而不是将所有风险潜在者拒之门外。

“目前很多比赛要求提交的通常是心电图，并不是全面体检。要识别易运动猝死的高危人群，简单提交心电图结果并不足够。如果组委会没有找到相应的医学专家审阅报告，心电图中可能存在健康隐患却未被发现。但要求每位参赛者每次参赛都提交全面体检报告，也不太现实。”赵京涛提醒，“我更鼓励平时的‘早体检’。如果有基础疾病，要在相应专科和运动专科医生共同指导下制定运动处方。”

参加过多次高海拔户外运动的律师蔡杰表示，通常赛前选手签署的免责声明属于格式条款，在法律上一般不会被认定具有免责效力。不过《中华人民共和国民法典》对极限运动有“风险自甘”的规定，赛事方可以做好赛前提醒、赛中医疗保障以及救援预案。

“目前相关体育部门对于赛事组织方的管理都会有一些硬性规定及要求，比如提交体检报告。一些长距离比赛，除了体检报告也会有成绩证明的要求。这些规则并不是唯一，不同的组委会会有不同要求。”上述赛事运营总监告诉记者，“我们也在学习及实践如何更高效地进行体检报告的查阅及审核。”

“医学鼓励突破，运动也一样。6岁孩子、90岁老者可否跑越野或马拉松，应该有精准指引。比如，根据平时的训练情况，尤其是最近1年至2年内的比赛情况，允许参加适合他的项目。”赵京涛说，在国外许多比赛中，报名没有年龄限制，不需要提交体检报告，只需要提交过往成绩证明，其实是更科学和具现实操作性的。“应该让体育运动赋予人民更多健康，让赛事赋予人民更多运动机会。”

(据《羊城晚报》)

## 羽绒服怎么穿更暖和



近期，多地气温创新低，羽绒服已大规模“上岗”，但“为什么羽绒服里穿薄点才暖和”这一热议话题，却让不少人疑惑，羽绒服到底该怎么穿？

“多穿保暖”虽是常识，但这一常识落在羽绒服穿搭上，其实包含着巨大的误区。”中国材料研究学会常务副秘书长陈亚楠解释，静态情况下，“多穿”是有效的；但在动态的生活场景中，盲目“多穿”往往适得其反，甚至可能有失温风险。

陈亚楠介绍，从材料科学来看，世界上已知物质中热导率最低的是静止的空气，衣服保暖性则是纤维材料与空气层的“强强联合”。“羽绒服本身蓬松，能锁住大量空气，如果内搭过厚、层数过多，会挤压层间空气，导致空气存量减少，保暖效果就会打折扣。”他进一步解释，此外，水有很强的导热能力，当内搭过厚时，人在行走或运动中容易出汗，这些汗水或湿气会逐渐取代空气层中的干燥空气，导致热量被迅速带走，大风环境下，这种传导甚至可能导致失温。

对于日常羽绒服该怎么穿，陈亚楠给出了“三层穿搭公式”：外层的羽绒服可适当宽松，给内层和层间留出适当空间储存静止空气；中层采用柔软、蓬松的摇粒绒、抓绒、薄羊绒、羽绒内胆等再造空气层；内层选择吸湿透气的贴身保暖内衣、速干衣、瑜伽衣等，避免人体新陈代谢产生的湿气在衣物内积攒，影响外层的蓬松度，降低保温性能。

(据《科普时报》)

## 出现突发性耳聋 抓住黄金72小时治疗期

生活中，许多人可能经历过突然的听力变化：早晨醒来发现一侧耳朵听不清声音、工作间隙突然被尖锐的耳鸣困扰，甚至伴随天旋地转的眩晕。这些症状可能指向一种需要紧急处理的耳科急症——突发性耳聋。若在发病后72小时内及时就医，听力恢复的概率将显著提升，若错过这个窗口期，永久性听力损失的风险会大幅增加。

突发性耳聋的核心特征是突然发生的感音神经性听力下降，至少在相邻两个频率的听力损失超过20分贝（国内标准）。这种听力下降多为单侧，可能伴随耳鸣、耳闷胀感、眩晕或恶心、呕吐等症状。

突发性耳聋的黄金治疗期是发病后的72小时。耳蜗内的听觉毛细胞一旦受损，若在72小时内未得到及时干预，可能因缺血、缺氧或炎症反应而不可逆地死亡。此时，即使后续进行治疗，听力恢复的效果也会大打折扣。若超过3个月未干预，听力可能永久性丧失。

突发性耳聋的早期症状容易被忽视，尤其是当眩晕或耳鸣掩盖听力下降时。当出现以下症状，需引起重视：

**单侧听力骤降** 接电话时发现一侧耳朵听不清或与人交谈时需频繁要求重复。

**持续性耳鸣** 耳内出现持续的高频嗡嗡声或蝉鸣声，且无法通过休息缓解。

**耳闷胀感** 耳部像被棉花堵塞，伴随闷胀或压迫感。

**突发性眩晕** 出现天旋地转的头晕，可能伴随恶心、呕吐，尤其在夜间睡眠中突然发作。

若出现上述症状，即使未明显感到听力下降，也应立即前往耳鼻喉科就诊。医生会通过纯音测听、声导抗等检查确认听力损失程度，并排除听神经瘤、颅内占位等潜在疾病。

突发性耳聋的治疗需严格遵循医学规范，切勿自行用药或拖延。目前，主流治疗方案如下：

糖皮质激素可减轻内耳炎症，改善微循环药物能增加耳部血流，营养神经药物可促进受损细胞修复。

高压氧治疗通过提高血氧含量，改善内耳缺氧状态，适用于早期患者。

鼓室内注射将药物直接注入中耳腔，提高局部药物浓度，减少全身不良反应。

治疗期间，患者需注意以下几点：保持规律作息，避免熬夜、劳累或情绪剧烈波动。

饮食清淡，减少高盐、高脂食物摄入，补充B族维生素和维生素C。

远离噪声环境，避免长时间使用耳机。

定期复查听力，根据医生建议选择治疗方案。

突发性耳聋的病因尚未完全明确，但健康的生活方式可降低发病风险：高血压、糖尿病、高血脂患者需定期监测指标，遵医嘱用药。在嘈杂环境中使用耳塞，限制耳机使用时间与音量。避免用尖锐物品挖耳，游泳时使用耳塞防止进水。某些药物，如氨基糖苷类抗生素，可能损害听力，需在医生指导下使用。

(据《大河健康报》)

## “沥米饭降糖”引发热议

专家提醒：盲目跟风或付出营养代价



对于血糖偏高的人群而言，如何在享受美食的同时平稳控糖，是提升生活幸福感的关键词。其中，作为主食界的“扛把子”，米饭却让糖友们陷入了“想吃又不敢吃”的两难境地。近期，社交平台上一则“吃沥米饭能降血糖”的说法悄然走红，让不少糖友眼前一亮。这种看似简单的烹饪方式，真的能成为控糖“神器”吗？南京市第二医院内分泌科副主任医师李彤表示，不靠谱！与主食“和睦相处”另有他法。

## “沥米饭”究竟是什么？

李彤解释：“这是一种传统的米饭烹饪方法。先将大米加入足量水煮沸至半熟状态，随后把多余的水沥出，再将半熟的米粒放入蒸锅蒸熟。这种做法因与市面上‘脱糖电饭煲’的核心原理相似——通过沥除米汤减少部分碳水化合物，从而让不少人产生了‘能降血糖’的联想。尤其是在控糖话题备受关注的当下，这一说法迅速在糖友群体中传播开来。”

那么，“沥米饭”控糖的效果到底如何？李彤表示：“从理论上讲，沥出的米汤中确实含有一部分溶解的淀粉，去除米汤会让米饭中的碳水化合物总量略有减少。但大量临床数据表明，食用‘沥米饭’与普通米饭相比，人体餐后血糖的变化在统计学上并无显著差异，所谓的‘降糖’效果其实微乎其微，远不能达到临床控糖的要求。”

## 专家：请勿盲目追捧

更值得警惕的是，盲目追捧“沥米饭”还会付出不小的营养代价。李彤强调，大米中的B族维生素属于水溶性维生素，在长时间水煮过程中，大部分会溶解到米汤里。

而沥除米汤的操作，会直接导致这部分重要营养素的流失，“B族维生素是人体代谢的关键参与者，还能维护神经系统健康，对糖尿病患者的整体健康管理至关重要。糖尿病患者本身因代谢异常，就容易出现B族维生素缺乏的情况，长期食用‘沥米饭’会进一步加剧这一问题，反而不利于病情控制”。

## 五大原则帮助糖友平稳血糖

既然“沥米饭”并非控糖良方，糖友们该如何科学地与主食“和睦相处”？李彤结合临床经验，提出了五大原则，帮助糖友在

保证营养的同时平稳血糖。

**坚持“少吃多餐”** 对于餐后血糖波动较大、病情不稳定的患者，建议将一日三餐的主食量分出四分之一至三分之一，在两餐之间作为加餐食用。这种方式能避免单次进食过多导致的血糖骤升，同时防止过度饥饿引发的低血糖，让血糖维持在相对平稳的区间。需要注意的是，加餐并非额外增加食量，而是总量控制下的合理分配。

**做到“粗细搭配”** 精制白米升糖指数(GI)较高，消化吸收快，容易导致餐后血糖飙升。糖友在烹饪主食时，可加入占比30%至50%的粗杂粮。这些食材富含膳食纤维，能延缓食物消化吸收速度，有效降低餐后血糖升幅，同时还能增加饱腹感，避免过量进食。

**遵循“宁干勿稀”** 同样重量的大米，煮成粥、米糊等流食的升糖指数远高于干饭。这是因为食物越软烂，水分越多，糊

化程度就越高，人体消化酶更容易分解，血糖上升速度也越快。因此，糖友应尽量选择干饭、馒头等固体主食，避免食用白米粥、小米粥等流食，尤其是煮得过于软烂的“烂粥”。

**养成“细嚼慢咽”的习惯** 进食速度过快会导致大脑来不及接收“饱腹信号”，容易造成过量进食。而细嚼慢咽能延长进食时间，让食物充分咀嚼消化，不仅能提前产生饱腹感，帮助控制食量，还能减轻胰岛负担，降低餐后高胰岛素血症的发生风险。

**调整“进餐顺序”** 这是容易被忽视却效果显著的控糖技巧：先喝清淡的蔬菜汤，再吃足量的绿叶蔬菜，接着摄入鱼、肉、蛋等优质蛋白质，最后再吃主食。这样的顺序能通过蔬菜和蛋白质延缓胃排空速度，减少主食中碳水化合物吸收速度，从而有效降低餐后血糖峰值。

(据《金陵晚报》)