执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

# 打卡竞速催生硬撑式运动?

近日,2026韩国首尔马拉松半程项目中,25岁参赛者柳智媛在20.6公里处突然倒地、失去意识,事发时她处于女子组第二名,在距离终点497米时突然倒地,虽经现场紧急抢救并送医救治,最终不幸离世。



柳智媛是一名跑步领域网红,平时在社交平台分享跑步日常,拥有不少粉丝。她自2022年起对长跑充满热情,今年3月,她完成了2026首尔马拉松全程项目,成绩为2小时56分32秒,成功跑进3小时。

## 打卡竞速,藏着身体危机

当跑步变成一场需要向屏幕"交作业"的表演,运动的意义是不是悄悄变了味?社交媒体上的打卡竞速,是不是正在把热爱推向"硬撑"?

人前是自律、是励志,人后是疲惫、是透支,这是不少运动网红的日常。在短视频平台,一条"凌晨4点起床跑15公里,连续30天挑战半马"的帖子,能轻松收获成千上万次点赞和转发。流量和点赞逼迫他们不断刷新配速、拉长距离、冲击成绩。

问题在于,身体发出的警报,常常被"坚持"这两个字盖了过去。跑步后程,很多人出现胸闷、心慌、头晕、四肢发沉,明明已经是心脏和肌肉在求救,却因为"就差最后几百米,不能半途而废"而硬扛到底。

运动医学专家提醒,马拉松是高强度极限运动,即使平时体能好、训练充分,也不能保证心脏没有隐患;而比赛中硬撑、冲刺,恰恰是急性心血管意外的高发时刻。柳智媛的倒下,与其说是偶然,不如说是"硬撑式运动"的一个极端缩影。

更要命的是,"硬撑"还会传染。看到别人晒出漂亮的成绩单、打卡图,许多人会不自觉地拿自己作比较,忘了评估身体是否真的准备好了。结果就是:为了配速咬牙,为了距离勉强,为了"别人能做到我也行"透支健康。运动本来是为了强身健体,一旦变成与屏幕较劲、与流量赛跑,就背离了初心,甚至走向反面。

## 成绩次之,身体才是首位

社交平台打卡竞速,就一点好处都没有吗?也不尽然。公开打卡可以督促自律、互相激励,科学训练分享也能帮人少走弯路。问题不在打卡本身,而在于"打卡"越过了"安全"这条底线。

真正健康的运动态度,应该把身体放在成绩之前。上赛道前,先做一次全面的运动风险评估,不要因为"平时跑得好"就跳过;比赛途中,一旦出现胸闷、心慌、头晕、恶心、胸痛等不适,立刻减速、停下、求助,这不是软弱,而是对自己的负责。我们常说"坚持就是胜利",但在运动这件事上,懂得放弃、敢于叫停,同样是难得的能力。

更值得被看见的,是那些尊重身体规律、量力而行的跑者。他们也会晒训练、晒成绩,但更会在状态不好时坦然休息,会在身体报警时果断退赛。这种"进可拼、退可停"的自律,才是真正的强者姿态。

跑步不应该是用生命去兑换流量和成绩的单程票,而应该是一场细水长流的自我陪伴。愿每一位跑者记住:赛道永远在,但生命只有一次。站上起跑线前,先学会倾听身体的声音;冲线的那一刻之前,更要懂得为自己按下"暂停键"。

张强

## 马拉松临近终点为何最危险?

跑步快冲线时,为何是高危时刻?

马拉松属于极限耐力运动,跑到最后几百米,身体早已透支。长距离奔跑持续消耗体能,糖原大量耗尽,电解质流失,心肌负荷长时间处在高位。很多跑者临近终点会情绪亢奋,下意识加速冲刺,交感神经骤然兴奋,心率急剧飙升,血管压力瞬间增大,极易诱发恶性心律失常,这也是运动猝死最常见诱因。

不少人觉得坚持到最后就是胜利。实际上,跑步20公里之后人体疲劳、缺氧持续累积,心脏潜在隐患在高强度刺激下更容易爆发。有些隐匿的心血管问题,平时日常活动毫无症状,只有在极限冲刺的巨大压力下才会显现。

冲刺阶段人的专注力放在终点,容易忽视身体预警信号。胸闷、心慌、头晕等不适常常被当成普通疲劳,被"咬牙坚持"的念头掩盖,错过自救时机。

医生提醒,临近终点切勿盲目加速。长跑途中一旦出现胸痛、呼吸困难、头晕恶心,不要硬撑,应及时停下求助。

本报记者 李由

# 跑步出现这些信号,一定要停下

看起来健康的年轻人,可能被运动猝死击中。这究竟是怎么回事?哪些信号值得我们停下脚步?

运动猝死,往往不是体质差的专利。临床上多数运动猝死,根源在于心脏隐藏的疾病——平时毫无症状,一旦遇到高强度运动,就像导火索被点燃。

最常见的是心肌肥厚、冠状动脉异常、心律失常等先天或隐匿问题。日常走路、慢跑时,心脏负担不大,隐患不显山露水;可一旦进入马拉松这类极限冲刺,心率飙升、血压骤升、心肌耗氧激增,就可能诱发恶性心律失常,导致心脏骤停。换句话说,不是"身体好就不会猝死",而是"隐患没被高强度运动逼出来而已"。

过度疲劳、睡眠不足、感冒未愈、近期饮酒等状态,也会悄悄给心脏加压。很多人平时体能好、训练扎实,却忽略了"今天状态不在线"的信号,硬撑着上赛道,风险随之放大。

运动猝死看似突然,其实不少人在事发前,身体已经发出过求救信号。跑者要学会识别、更要敢于正视。

**胸部不适** 出现胸闷、压迫感、针扎样疼痛,绝不是普通疲劳,而是心肌缺血或缺氧的典型警报。

**心慌气短** 心跳明显加速、发乱,或稍一用力就喘不上气、呼吸困难,要立刻重视。

**头晕眼前发黑** 脑供血不足的表现,继续运动只会加重。

**异常疲劳或恶心** 运动中途莫名的极度疲惫、出冷汗、恶心呕吐,往往是心血管承受不住的提示。

**疼痛放射** 胸痛同时痛到下颌、肩膀、背部,更要高度警惕。

跑马拉松也好、日常锻炼也罢,一旦出现以上任一信号,最正确的做法不是咬牙坚持,而是立刻减速、停下休息,必要时寻求帮助。很多人正是被"就差最后一点,不能半途而废"的心理拖住,错过了自救时机。在健康面前,"放弃"一点都不丢人。

预防运动猝死,关键在赛前评估与量力而行。有高血压、心脏病家族史,或平时运动少的人,开跑前最好做一次运动专项检查;状态不佳、身体疲惫时,学会主动放弃;平时循序渐进,不突然加量、不盲目挑战极限。运动的意义,从来不是用生命去兑换一次成绩。

本报记者 李由