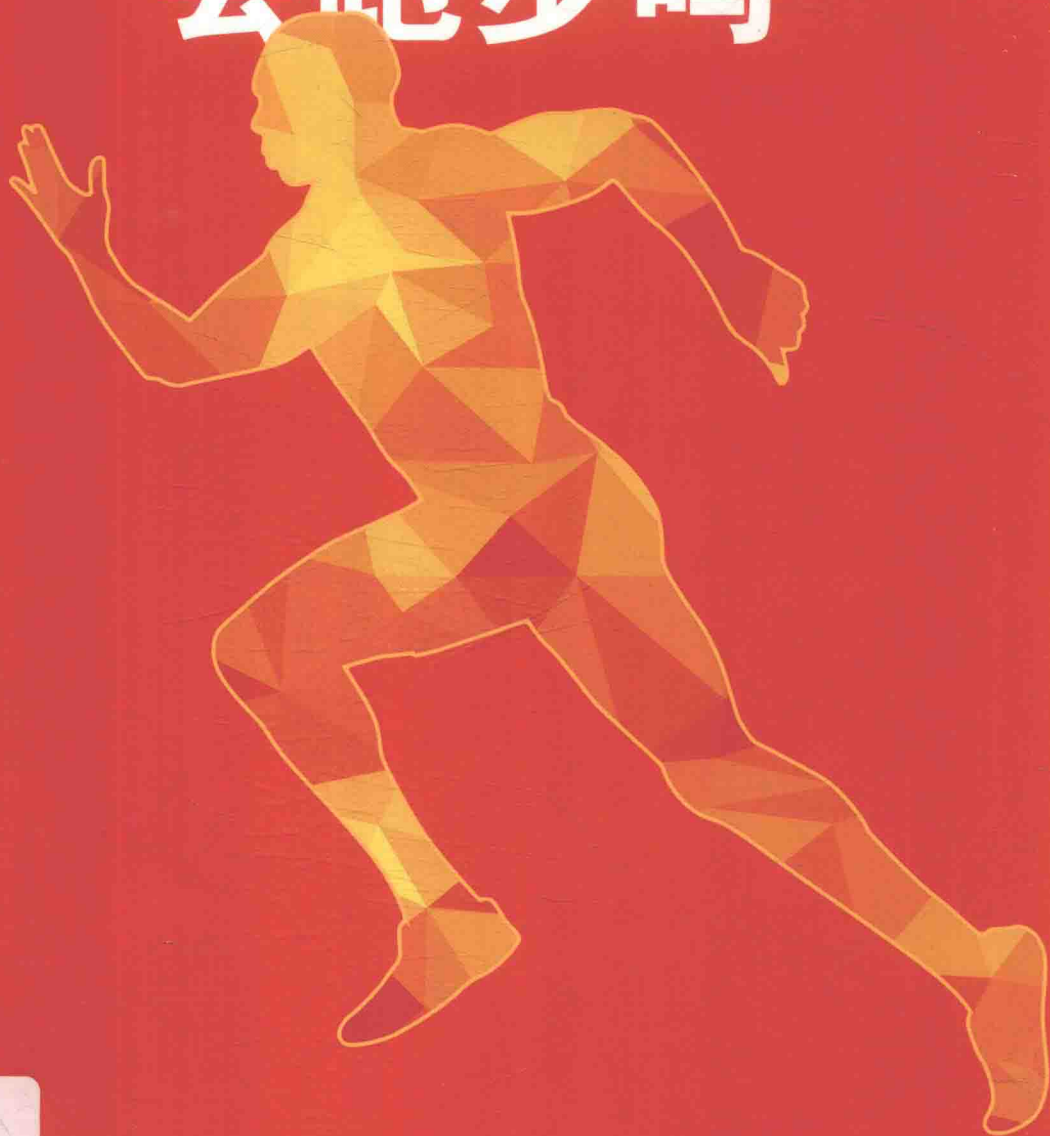


专业医师跑者 教你无伤无痛科学跑步

你真的 会跑步吗



北京医师跑团 著



你真的 会跑步吗



北京医师跑团
著



中国出版集团



现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你真的会跑步吗 / 北京医师跑团著. —北京: 现代出版社, 2018.8
ISBN 978-7-5143-7211-3

I. ①你… II. ①北… III. ①跑—健身运动—基本知识
IV. ① R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 143460 号

你真的会跑步吗

作 者 北京医师跑团
责任编辑 张 霆 袁子茵
出版发行 现代出版社
通信地址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 64245264 (兼传真)
网 址 www.1980xd.com
电子邮箱 xiandai@vip.sina.com
印 刷 北京瑞禾彩色印刷有限公司
开 本 710mm × 1000mm 1/16
印 张 21.25
字 数 288 千
版 次 2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5143-7211-3
定 价 68.00 元

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载





医者仁心 不忘千里

当这本书的初稿放到我面前的时候，随着手指翻动的每一页，往事一幕幕都在眼前闪过。

2015年正值中国马拉松蓬勃发展之际，越来越多的人迈开腿加入跑步的洪流中，希望通过跑步增强体质，提高生活质量。但是跑步过程中出现的创伤、损伤，甚至危及生命的心脏骤停事件也时有发生，北京医师跑团就在这样一个大背景下应运而生。近3年来，跑团恪守公益至上、创新科普的仁医情怀，致力于向大众传播绿色健康的生活理念并不断为群众体育的发展贡献医师跑者的力量。

医师跑者的概念来源于日本的东京马拉松，在2007年到2012年的6年间，东京马拉松共有超过20万人次的选手参赛，其中发生7例心脏骤停事件，但没有一例死亡，这其中有一部分归功于东京马拉松创新性地引入了能够跑马拉松的职业医生也就是医师跑者参赛，传统的固定点的医疗急救站存在医疗盲区，而医师跑者按照不同配速贯穿于马拉松队伍的始终，跟随大家一起跑步，并随时观察周围跑友情况，形成稳定的流动医疗急救站，这种急救站的最大作用就是有效地避免了马拉松赛道上的医疗盲区。

跑团成立3年来，作为医师跑者共保障半程以上马拉松赛事超过150场，救治和帮助各类跑友超过10000人次。在2016年的大连国际马拉松，北京大学人民医院的马明太和北京清华长庚医院的王澍成功救治2名心脏骤停跑友，被摄影

爱好者抓拍急救镜头而被公众知晓；2017年北京马拉松，北京大学肿瘤医院的陈雪面对昏迷跑友冷静处理，准确判断症状原因，及时制止活体心肺复苏，避免误诊误处理；2017年北京24小时接力赛，北京安贞医院的王新波面对脱水中暑跑友，科学规范处理，既有语言安抚，又有精神照会，体现了跑团良好的专业素养；2017年第13届全国运动会马拉松比赛，北京大学肿瘤医院的吴舟桥和北京石景山医院的牛兴国扛着受伤跑友完成最后一公里，“想想医生之于病人，就是帮助他，和他一起经历他生命中的一段旅程”……

此外，北京医师跑团积极践行医体结合，在公益科普宣传做了大量的工作，在《中国马拉松领跑者》杂志开辟了“医生说”，开展了进社区义诊，组织了罕见病科普宣传，举行了各种形式的心肺复苏公益培训，这些特殊公益价值和特色受到普遍关注，《健康报》《中国青年报》《中国体育报》《北京日报》《北京晨报》《北京晚报》《人民日报》等媒体多次报道，新华社多次报道北京医师跑团相关活动，这些都为北京医师跑团积累了丰富的群众基础和影响力，跑团也在2017年荣膺全国群众体育先进单位。

本书就是跑团在前期科普宣传的基础上，重新整理目录，耗时半年组织核心成员编写的文集。作为北京市三甲医院的医务人员，他们用轻松、幽默的语言和图文并茂的文章，将跑马与医学相结合，科学、合理的跑马，如何了解自身的情况、如何避免运动损伤、患有慢性病的人群如何参加长跑活动，马拉松跑前、跑中、跑后要注意的事、要干的事都在这本书里有了详细的讲解。从医疗的角度来和大家聊一聊跑马的，这还是第一本。

在本书付梓之际，我要特别感谢每一位跑团团员对本书的支持，尤其感谢每一位作者，他们在完成繁忙的临床工作之余，凭借医师跑者的时代责任感和使命感，认真细致地完成了文章的写作。也衷心感谢社会各界对北京医师跑团的关注和爱护，感谢为本书作序和推荐的专家和老教师，感谢孙伟、张春秋、贾雨熙、罗婷为本书提供的图片拍摄，也感谢北京鼎之文化传媒有限公司的高连兴为本书内

容的整理与修订所做出的贡献。最后感谢爱好运动、正在阅读本书的你，愿这本书能给你带来阅读的快乐和跑步的获益。

朱希山

北京医师跑团团长 中国马拉松委员会医疗组副组长 北京大学第一医院

人生是一场马拉松

有人说，人生是一场戏；有人说，人生是一场与世界的博弈；还有人说，人生是一轮明月，映衬着皎洁与光辉。有趣的是，我认为，人生是一场马拉松。

是的，人生是一场马拉松。

随着现代社会和谐稳定且快速的发展，全民健身日益多元化的开发，人们越来越注重自身健康的质量从而不断追求最佳的锻炼方式，马拉松正是在这样的形势下开始逐渐引领社会风尚，丰富城市文化，掀起了身体与身心的完美契合风暴，成为国内体育运动爱好者的头号玩家必选项目之一。

然而，作为一名跑者，无论你是否具备跑完一场马拉松的所有软硬条件，但我认为你第一件事就是要认清自身，要认清自己的优势与劣势，认清你与大自然的节律是否融合，你的呼吸、心率、毛孔透露出来的每一个细节都在验证你是否能坚持跑完一场马拉松。我相信每一个人在身体机能健全的条件下都不抗拒跑步，既然不抗拒就要努力做到最好，而做到最好的前提就是做最真实的自己，找准自身的马拉松天赋，让运动细胞记录你的每一次进步，是作为一名合格跑者的入门基础。

“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海”，任何事情都需要时间的累积与岁月的磨砺，当然，光有这些还是远远不够的，跑步是一项全身机体各个系统共同参与生产与输出的运动，它需要一系列的内在快速代谢从而保证安全而

平稳地过渡到比赛的结束，因此，基于这样的流水线式的复杂工程必须有一套甚至更多套的系统科学训练的办法，每个人都大同小异，但科学的训练方法就是以人类为载体而打造的维持高负荷下仍能源源不断持续输出的科学办法，所以一场马拉松有的时候跑的是身体与身体素质的较量，而有的时候比的是科学系统正确性的方法比拼。可见，对于一场马拉松，科学系统的重要性不言而喻。

但是，如何能做到符合大众跑者的科学普遍且实用性呢？第一，装备的正确选择，找准适合自身的最佳跑步装备对一场马拉松的完成有很大的帮助。第二，跑步中的错误姿势造成的身体不适给予自身的信心打击，以及对于比赛过程中心态调节的能力也是很大一部分跑者需要努力改进的地方。第三，跑前热身与跑后拉伸的力度要根据身体的差异进行充分的准备，同时在跑步途中的扭伤要在平时训练中必须做好相应的对应措施，切勿在比赛中慌忙处理而留下不可逆转的后遗症。第四，要学会在跑步中如何积攒能量，如何保持一场马拉松完成的营养支配，很多跑者在后半段因能量不足导致放弃比赛的比比皆是，因此，营养的合理搭配是马拉松的运动源泉，是信心的坚强后盾，等等。所以，术业有专攻也应用于跑步这项运动，虽然跑步的成本与起点很低，但是马拉松的终点却很远，因此科学系统是必不可少的一部分。

这本书是我力荐的关于马拉松如何科学训练与自身多方面协调进步的一本符合大众首选的好书，我本人受益匪浅，与我自身的经验与积累如出一辙，让我又一次在训练与实践的基础上得到了科学性的升华。

我目前跑过这么多场马拉松，也算是明白其中真正的含义。有的时候人追求的是一种速度，是一种欲与天公试比高的王者之气，但我觉得还是更应该摆正好心态，心态是关键。而追求高速率的背景下是我心率的超负荷运转，累及我全身的体力不支，因此，我觉得始终将马拉松当作身体健康的运动去追求，去热爱，去坚持，才是跑步的首要前提。我们在大自然中呼吸，在人群中寻找乐趣，在路边的鼓励声中寻找自身的灵魂，正是因为这些独一无二的载体给予我们跑步的活

力，让我们体验真正的人生。

是吧，像不像一场马拉松呢？

读万卷书，也跟着我一起跑万里路吧，朋友们。

王军霞

中国首位奥运会长跑冠军 “东方神鹿” 1996年亚特兰大奥运会女子5000米冠军

为跑得更长更久助力

一群爱跑步的医生——是很多人对北京医师跑团的第一印象。近几年，他们作为医师跑者，参与了很多比赛的保障。这是一个有责任感的团体，这里有一群朝气蓬勃的年轻人，爱生活、爱跑步的阳光跑者；也是投身医学事业，怀抱救死扶伤理想，埋头工作于医疗一线的医生。基于他们所掌握医学知识和对运动损伤患者的诊治过程的思考，认识到跑步并不简单，于是这本介绍如何科学无伤跑步的书应运而生。

“跑步”二字，主题太过茫然，写什么、怎么写，似乎毫无章法可循。对于跑步，很多人都有自己的认识。这本书从医理的角度，向我们介绍了哪些人适合跑步，普通人和罹患某些疾病的人如何开始跑步；告诉我们跑步怎样热身最有效，跑步时怎么落脚更省力、不同季节怎么穿最合适，跑步后怎样缓解疲劳；分享跑步经验和提高效率的方法；指导我们怎样预防运动损伤、伤了如何更快恢复；分析了跑步比赛的选择依据，评估自身适合参加什么类别、距离的比赛；探讨关于跑步的人文见解。他们对这些枯燥乏味的东西，给出了浅显易懂的解释。

其实，这本书对于所有医生都是个挑战。他们习惯了论文刻板的格式和缜密的逻辑，习惯了稳重、不苟言笑的表达方式；要把严肃的科学知识用平实的语言，像是讲故事一般娓娓道来，还真有难度。但是他们做到了。现在，本书将展现他们活泼不失严谨、文笔细腻风趣的另一面。虽无高深的理论，可也蕴含生活中需

要的医学知识；虽无长篇大论，却是他们通过跑步得出的切切实实的感受。通过这本书，甚至可以看到他们挑灯夜读的艰辛和对生活发自内心的热爱。

本书的作者既是医生，又是跑者，结合医学和自身经验给出的结论，无疑是系统的、权威的。想要通过跑步达到提高生活质量的目的，这本书给予了专业的指导、科学的方法和切实可行的理论依据，相信在目前方兴未艾的跑步热潮中，本书一定能给人耳目一新的感觉，为跑得 longer 更久助力。

励建安

美国医学科学院国际院士

给跑者更多的马拉松运动科学知识

随着马拉松运动在国内的迅速普及，吸引了越来越多的参与者。然而，在漫长而艰苦的比赛过程中，伤病总是会在毫无防备的时刻出现在跑者身上。一场专业的马拉松赛事的赛道上如果“隐藏”着专业的医师跑者，则会被公众认为是一场安全性更高、保障力度更大的赛事。

现实中，就有这样一群跑者，他们组成了一个肩负特殊使命的跑团，在自己奔跑的同时，还要时刻关注着身边跑者们的身体状况。

这个跑团的成员中，绝大多数是各大医院的医务工作者，他们拥有丰富的临床经验，医疗救护知识储备充足。在漫长而艰难的马拉松比赛过程中，他们在赛道上和所有人一起奔跑，却时刻关注着身边跑者的状态。一旦发现跑者出现异常状况，他们会在第一时间“亮出真实身份”，以最专业的技能迅速为受伤的跑者提供医疗服务。

在马拉松的跑道上，医师跑者们从来不会追求自己的成绩，一切都以其他跑者的身体健康为核心，只要保障赛事的顺利进行，保障跑者的健康，对于他们而言，就是这场马拉松的最佳成绩。

医师跑团成立至今，参与了大量专业马拉松赛事的医疗保障服务，其中包括全运会马拉松以及很多金牌赛事。在医师跑团参与服务的比赛中，成员们亲身经历了太多的故事。现在，他们用轻松、幽默的语言，以图文并茂的形式出版成书。

如何零基础开启马拉松训练？如何逐步提高个人最好成绩？如何在跑步中正确地调整呼吸节奏？如何纠正错误的跑步姿势？很多关于马拉松与运动医学的问题，虽然在互联网上我们都能找到一些相关资料，但是很多资料的信息源并没有足够的权威性，有些信息甚至存在误导跑者的可能。

作为一名马拉松深度爱好者，我向每一位热衷于此项运动的朋友推荐此书。

关于马拉松运动的书籍很多，但是由医疗跑者从医疗的角度谈马拉松运动科学的，这还是第一本。

从专业对口的角度上看，医师跑者谈马拉松运动医学是最恰当的，因为拥有双重身份的他们最懂马拉松跑者的心理与身体，又是专业的医务工作者。通过阅读医师跑者们亲身经历的故事，我们可以更加深入和系统地了解关于马拉松运动的医学知识。

我认为，通读此书至少有两个好处，首先，能让自己更加系统地了解马拉松运动的专业医疗知识，让自己在今后的比赛中更好地了解自己的身体，保持更好的竞技状态。其次，如果有更多的跑者拥有了这样系统化的运动医学知识，在比赛或训练中也可以利用自己积累学习到的知识，帮助更多人实现马拉松赛道上的梦想。

毛大庆

优客工场创始人 董事长

跑步是持续一生的“事业”

首先，要恭喜北京医师跑团成功出版新书《你真的会跑步吗》并且非常荣幸地受邀为该书作序。宝马与北京医师跑团结缘于2017年，基于对跑步运动的热爱与支持，在过去的半年时间里，宝马与北京医师跑团在厦门马拉松、成都双遗马拉松等活动中携手并进，共同成长。本次北京医师跑团出版的《你真的会跑步吗》，从专业的角度为广大跑步爱好者备跑马拉松提供了全面指导，具有重要的意义。

从2013年开始，宝马就与马拉松这项运动结下了不解之缘。作为跑步运动的坚定支持者，宝马始终认为坚持不懈的运动精神、专业的装备及训练知识以及跑步所带来的愉悦感受是这项运动的核心理念也是魅力所在。坚持，这看似简单的两个字，正是跑步运动最“艰难”的基石。而作为世界上最古老的运动项目之一，跑步同样离不开专业的装备和训练技巧来最终达成跑者们自我目标的实现。在追求卓越的道路上，专业的装备能够弥补自身机能的缺陷而专业的训练技巧则可以让跑步变成一种事半功倍的乐趣。回首每一公里的征途，也许汗水模糊了双眼，但每一个克服困难的瞬间，每一个挑战自我的坚持，都是为了最终冲刺那一瞬间的喜悦与自豪，跑步运动的愉悦真谛都浓缩在了这段“艰辛”的路上。

无论是疯狂喜欢跑步却不知如何提高的初跑菜鸟，还是已创高峰仍想精益求精的跑界高手，跑步都将是持续一生的“事业”。宝马与北京医师跑团一样，希

望通过《你真的会跑步吗》一书，将最切实有效的理论依据和指导提供给广大跑者，希望在奔跑的路上助大家一臂之力，并将绿色健康的生活理念不停地传递下去，让更多的人奔跑起来。

宝马集团大中华区