

# 马拉松医疗保障专家李永生提醒,疫情后跑马要谨慎

## 发令枪响到结束,我的心才能落地

本报记者 赵磊 王萍琴 李文瑶

扎堆的马拉松赛事举办,满足了大批的马拉松爱好者,但对从事田径赛事医疗保障工作的李永生来说,从比赛发令枪响到结束,他悬着的心才顺利落地。

在刚过去的这个周末,浙江省8场马拉松比赛中,美国心脏协会(AHA)主任导师、浙江省马拉松及路跑协会医疗安全委员会负责人李永生,全程参与了其中四场比赛的医疗保障培训与比赛中的调度管理。

“在温州龙湾和余杭梦想小镇的比赛上,都有突发情况的发生,但好在现场抢救及时,目前参赛者都无大碍。”李永生表示,参赛者身体的突发状况,虽然大多与天气有关,但最主要还是因沉寂三年后大量涌入的比赛对马拉松爱好者的影响。

“有很多参赛者,这几年没有经过严格系统的训练,身体各方面机能都有所下降;有的突然开赛,心情比较激动;还有的趁着比赛的机会,前一天晚上跟跑友聚餐饮酒。这些都在无形之中增加了风险。”李永生说。

在李永生遇到的选手突发状况中,年轻跑友尤其居多。所以今年几场马拉松赛前,他和团队专门下发了“致‘阳康’后马拉松参赛选手的建议”,要求跑友们在参赛前自我评估。

比如,“阳康”两个月内或是两个月后仍伴有明显的胸闷、气短及明显的体能下降,则不建议参赛;新冠期间被临床医生明确诊断为“白肺”“心包炎”“心肌炎”“心梗”等高风险并发症选手不建议参赛;“阳康”两个月后心电图仍显示具有潜在风险的心律失常(例如:频发性、多元性室性早搏、r-on-t室性早搏等),或者心脏彩色B超仍显示有明显的功能下降及心脏结构变化的选手,则不建议参赛。

即便顺利过了自我评估,比赛期间,跑友也不能掉以轻心。李永生建议,“阳康”后参赛的马拉松选手在跑步过程中,尽量将心率控制在(170-年龄)以下。

“比赛过程中,一旦感觉到身体不适,要及时停下来。”李永生特别提醒,如果有人左臂麻木且向左后方



向放射的话,应考虑是不是运动型心绞痛的情况,需要引起重视。

与往年相比,今年的三月气温较低,这对跑友来说,实际上刚刚好。“热身的时候会有一点微凉,一旦动起来,跑一跑其实是很舒服的。”李永生建议,随着天气渐暖,跑友在参与赛事时要注意热射病(即重症中暑)的情况,危急时也会引起心脏骤停。

不过为了给跑友们保驾护航,今年马拉松赛事在医疗保障方面都加大了力度,除了随时待命的救护车,AED(除颤仪)的数量基本不到500米就有一台(不包括救护车AED在内),并且每100米甚至50米就有一名医疗志愿者,“不仅如此,我们还加入了高强度的赛道急救演练。部分赛事,还加入了救援直升机和高清晰的AED定位导航系统。希望赛事开放后,广大跑友都能顺利安全完赛。”



李永生(左)

### 中国体育彩票浙江省20选5第23076期开奖公告

开奖日期:2023年3月27日  
本期销售金额:163,318元  
本期开奖号码:01 05 12 17 18  
本期出球顺序:01 12 17 05 18

本期中奖情况

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	6注	6,158元
二等奖	368注	50元
三等奖	4,935注	5元

0.00元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月26日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票排列3(浙江省)第23076期开奖公告

开奖日期:2023年3月27日  
本期全国销售金额:48,703,090元,本省(区、市)销售金额:3,234,828元  
本期开奖号码:5 0 3

本期中奖情况

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	15,097注	1,114注	1,040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	39,356注	1,138注	173元

20,422,848.28元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月26日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票排列5第23076期开奖公告

开奖日期:2023年3月27日  
本期全国销售金额:18,996,530元  
本期开奖号码:5 0 3 0 0

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	47注	100,000元	4,700,000元
合计	47注	--	4,700,000元

186,153,168.32元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月26日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

### 中国体育彩票超级大乐透第23033期开奖公告

开奖日期:2023年3月27日 本期全国销售金额:289,373,837元  
本期使用第1套摇奖球 前区 后区  
本期出球顺序:25 06 04 10 11 09 07  
本期开奖号码:04 06 10 11 25 07 09

本期中奖情况

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	基本 4注 追加 1注	7,900,471元 6,320,376元	31,601,884元 6,320,376元
二等奖	基本 94注 追加 31注	128,909元 103,127元	12,117,446元 3,196,937元
三等奖	295注	10,000元	2,950,000元
四等奖	1,089注	3,000元	3,267,000元
五等奖	18,701注	300元	5,610,300元
六等奖	27,260注	200元	5,452,000元
七等奖	38,750注	100元	3,875,000元
八等奖	789,509注	15元	11,842,635元
九等奖	7,836,987注	5元	39,184,935元
合计	--	--	125,418,513元

本期一等奖出自:河北(基本2注 追加1注)、江苏(基本1注)、广西(基本1注)。  
787,964,749.81元奖金滚入下期奖池。  
本期兑奖截止日为2023年5月26日,逾期作弃奖处理。  
本信息若有误以公证数据为准。

钱江晚报·公益广告

# 低碳生活 需要您的行动

少开车1公里, 就减少0.22kg的碳排放量