



李战哲向跑友展示个人的冬季装备。李战哲 供图

# “马拉松六大满贯”湖南第一人李战哲支招冬季长跑 保量不求快,保暖别大意



## 【跑前】

一定要注意保暖、拉伸

冬季的特点是寒冷,造成肌肉活动能力下降,敏捷度下降,判断力下降,同时寒冷容易造成皮肤表面的冻伤,雨雪对跑道的不利影响以及干燥的天气对脱水的潜在危险等,使得冬季长跑有很多特殊的地方。

“首先注意的就是保暖,在出门前就搭配好装备,速干衣里面穿棉毛衫,戴好手套和帽子,跑鞋要注意防滑,而且一定要在屋内就做好充分的腿部肌肉拉伸运动,时间要比春夏季长一点。”即使跑完“马拉松六大满贯”,李战哲说,冬天一来,自己也有松懈的时候。“跑步是一件锻炼意志力的事情,如果犯懒了,掐一下自己的大腿,我就知道要马上动起来了。”

小寒过后的长沙时不时被雾霾笼罩着,偶尔也来点小雨。跳广场舞的大爷大妈们开始转战室内,晚上的湘江边却能见到三两跑友还在坚持。冬季长跑需要注意些什么呢?“首要的就是保暖和拉伸,其次是保证一个月300公里以上的运动量,但是少上强度。”1月8日,“马拉松六大满贯”湖南第一人——李战哲接受了三湘都市报记者的采访。

■记者 叶竹



## 【跑后】

多喝热水  
及时换衣冲澡

寒冷的冬季,干燥的空气,你需要比夏天更多的水分。跑完了喝口水,但是千万记得别喝凉水。

“许多跑友胃疼、胃痉挛是什么原因?我建议跑完后不要马上喝凉水,应该喝热水,而且不要吃大量水果,太凉了对胃不好。跑后拉伸完,马上把身上汗湿的衣服换下来,冲个澡,以免感冒。”在长沙、北京乃至全国的跑步圈中,李战哲是跑友眼中的“大神”,对于跑友中常见的膝盖酸疼这一点,他支招道,要保持敷冰袋的习惯。“我跑步这么多年,现在膝盖也有酸疼的时候,多采取敷冰袋的方法,可以缓解很多。”



## 【跑时】

多匀速跑,保量不求快

冬季跑步应根据天气情况和个人的身体健康状况来合理安排运动量。跑步时,应循序渐进、量力而行,运动持续时间不宜过长。

“冬天保持匀速跑很重要,每一周进行一次变速跑就行。冬训就是要多存运动量,少上强度,最好能做到保持一个月300公里以上。”李战哲提醒跑友,为了春天即将密集开展起来的马拉松比赛,跑友们在保护好自己身体的前提下,健康运动,“能跑步就是幸福,能跑步就是成功。”



【雾霾天怎么办?】  
选择室内跑,  
分组做快速下蹲

冬天的长沙也时常遇到雾霾天,那么这种天气怎么跑呢?

“碰到大雾霾天,跑友可以选择在室内使用跑步机跑一个小时,或者做快速下蹲代替跑步,1组100个,做上5组-10组来训练腿部力量。”李战哲表示,“很多跑友在新的一年里有半马、全马计划,所以冬天还是不要荒废掉了,只有每天或者隔天跑步,才能锻炼自己的意志力。”李战哲建议跑友们可以给自己定一个小计划,每周、每月怎么安排,和几个跑友一起练。

## “六星跑者” 李战哲

“今天有点风,挺冷,但空气还好。早9点半从家出发路跑半马21.1公里,用时1小时50分16秒。平均配速每公里5分29秒。回来充分拉伸,冰敷,补充营养。”2016年1月11日,李战哲训练完后,照惯例写下跑步日志。

2015年10月12日,62岁的李战哲以3小时48分的成绩完成了芝加哥马拉松,同时也实现了自己的世界马拉松赛“六大满贯”。2012年的东京马拉松,当时59岁的李战哲迈出了“六大满贯”之旅的第一步。此后,2013年的波士顿、纽约,2014年的柏林,再到2015年的伦敦和芝加哥,短短3年的时间,他就跑完了世界六大马拉松。

“马拉松六大满贯”指的是东京、波士顿、伦敦、柏林、芝加哥和纽约,作为世界范围内享有盛誉的顶级赛事,2015年的这六站比赛共吸引了221918名参赛选手参与其中。高规格的比赛也催生了一批高规格的“六星跑者”,自2013年东京马拉松被列入六大满贯以来,截至2015年为止,完成六星跑者认证的选手有567位,其中有10位中国选手,分别是毛大庆、田同生、程畅、贾晓萌、金飞豹、李战哲、王文金、吴子富、王晓东、于嘉。



三湘都市报E版

