

知名教育博主猝死引热议： 跑步究竟是“良药”还是“杀手”？

3月24日，一则消息在网络引发巨大震动。一位年仅41岁的知名教育博主因心源性猝死不幸离世。令人唏嘘的是，这位博主生前有规律的跑步习惯，事发当天也是在跑步后感到不适。其朋友圈显示，他3月份累计跑步72公里，离世前两天还打卡了7公里。这则新闻让很多人扼腕叹息的同时，也产生了深深的疑虑：一个看起来精力充沛、热爱运动的人，为何会突然倒下？跑步，这项被公认的健康运动，究竟是“良药”还是“杀手”？



运动是诱因， 而非根本原因

首先需要明确：“长跑导致猝死”的说法不准确。运动性猝死的根本原因，绝大多数是运动者本身存在未被发现的心脏疾病。运动（尤其是高强度运动）只是诱因，触发了这些潜在疾病的急性发作。

不同年龄段人群，背后的潜在病因有所不同：

年轻人群（≤35岁）常见原因包括肥厚型心肌病、冠状动脉先天畸形、离子通道病等。这些情况隐匿，通过一般体检难以发现。

中老年人群（>35岁）最常见的原因是冠心病、高血压性心脏病等，通过常规体检相对容易发现。

值得注意的是，跑步时心率过高本身通常不是健康人心脏骤停的直接原因，但它往往是潜在心脏问题的“诱发因素”。运动时的高心率、高肾上腺素水平和高心脏负荷，会像一次“压力测试”，可能触发那些未被发现的缺陷。

绝对风险很低， 但需理性看待

尽管偶有悲剧发生，但从统计学上看，健康人群跑步导致心脏骤停的绝对风险非常低。

马拉松导致猝死的风险约为0.67/10万完赛人次（约15万人

次中出现1例）。运动相关心源性猝死的发生率约为每10万人年0.31~2.1次。

但风险并非均匀分布，它在以下人群中显著增高：

1. 男性 风险高于女性。
2. 有潜在心血管疾病者 如各类心肌病、冠心病患者。

3. “周末战士” 平时缺乏锻炼，突然进行高强度运动风险更高。

4. 感冒、发烧等感染状态下运动者 可能诱发心肌炎，大幅增加风险。

跑步的“双刃剑”效应： 总体利大于弊

那么，我们还能不能安心跑步？答案是肯定的。

长期、规律的适量跑步，是预防心血管疾病、降低全因死亡风险的最有效手段之一。完全不运动带来的心血管风险，远高于科学运动。

部分研究提示，长期进行极高强度的耐力训练（如职业马拉松运动员），可能与心房颤动风险增加有关，但这仍在科学讨论中。对于大众健身者而言，达到这种过度运动水平的可能性极小。

如何安全跑步，规避风险

安全跑步的核心在于“筛查、科学、警惕、急救”：

1. 运动前筛查与评估（最重要）
定期体检，尤其关注心脏检

查（心电图、心脏超声）。有心脏病家族史或自身有胸痛、不明原因晕厥、运动时心悸气短等症状者，应进行更深入的心肺运动试验等评估。高风险人群应在医生指导下运动。

2. 遵循科学运动原则
循序渐进 避免从“零基础”突然进行高强度长跑。

充分热身与冷身 让心脏和血管平缓过渡。

倾听身体信号 出现胸痛、胸闷、头晕、心悸、异常疲劳时，立即停止运动，不要强行坚持。

注意特殊状况 感冒、发烧、腹泻时避免运动；保证充足睡眠，避免熬夜后剧烈运动。

3. 确保急救保障
了解自动体外除颤器（AED）位置，学习基础的心肺复苏知识。一旦发生意外，立即呼救、尽早胸外按压、尽快使用AED是挽救生命的关键。

跑步本身极少直接导致心脏骤停，但它可能诱发运动者已有的潜在心脏疾病。对于没有潜在心脏病的健康人，科学跑步的风险极低，且益处巨大。

我们不应因噎废食，用“避免跑步”来替代“科学跑步”。关键在于通过运动前筛查排除风险，通过科学训练降低风险，并通过普及急救知识为意外争取生机。

大连市中心医院
主任医师 王兴国

改善肤质、淡化色斑？ 视黄醇用对了才有效

近年来，市场上视黄醇产品日益增多，从精华到面霜层出不穷。视黄醇确实是改善肤质、淡化色斑、提升肌肤光泽最有效的成分之一，但前提是必须正确使用。掌握正确的方法，是获得理想效果、避免不必要刺激的关键。

如何逐步添加视黄醇

这类成分能刺激皮肤细胞加速更新，使老化细胞更快脱落，长期使用可改善肤色和肤质。但初期可能会暂时削弱皮肤屏障，导致发红、干燥或敏感。因此，建议从低浓度产品开始，让皮肤逐渐建立耐受。

循序渐进 开始时每周使用3次，让皮肤适应。几周后若无泛红或脱皮，可酌情增加频率。

晚上使用 视黄醇会增加皮肤对紫外线的敏感性，务必在夜间使用。

等待皮肤干燥 洗脸后等待约30分钟，待皮肤完全干燥再涂抹。潮湿的皮肤会过快吸收成分，增加刺激风险。

用量要少 取豌豆大小的量涂抹于面部，避开眼、鼻、口周围。

短时接触法 若皮肤敏感，可涂抹1小时后洗掉，有助于减少刺激。

后续保湿 涂抹视黄醇后等待30分钟，再使用保湿霜，以对抗干燥。

密切观察皮肤反应 如出现发红、脱皮或不适，可减少使用频率或换用更低浓度的产品。通常坚持使用3到6个月，才能看到肤质的明显改善。

预防措施和注意事项

怀孕期间应避免使用 视黄醇可能对胎儿构成潜在风险，孕期应避免使用。

每天涂抹防晒霜 视黄醇会增加皮肤对阳光的敏感性。每天早上使用SPF至少30的广谱防晒霜。

避开敏感部位 避免接触眼睛、嘴巴和鼻翼两侧，这些部位皮肤较薄，容易受刺激。

肤色较深者需谨慎 视黄醇刺激可能导致色素沉着过度，在肤色较深的人群中可能更明显。

注意副作用 初期出现轻微发红、干燥和脱皮是正常的。但如果出现严重灼烧感、疼痛性脱皮或发红加重，应立即停止使用。

曹诗楠

4种在家就能做的拉伸运动

肌肉僵硬、背部或肩部疼痛？拉伸是拥有柔软、健康、无痛身体的关键。通过这些简单的拉伸运动，可以保持身体的柔韧性。

猫牛式

猫牛式可以很好地拉伸脊柱及其周围肌肉，增强其灵活性。屈伸的动作能够轻柔地活动脊柱，并激活胸肌和腹肌。这套体式非常适合作为一天的开始，也能有效缓解关节僵硬。

做法：双手双膝着地，保持背部平直。呼气时拱起脊柱、低头收腹（猫式）；吸气时下沉腹部、抬头挺胸（牛式）。动作要流畅连贯，重复10~15次。

仰卧臀部扭转

这个拉伸动作可以缓解髋部

僵硬，并使下脊柱略微旋转。保持髋部的灵活性对于日常活动至关重要。通过这些练习，还可以在轻柔拉伸髋部的同时减轻下背部的紧张感。

做法：仰卧，双膝弯曲，双脚分开略宽于髋部，双臂向两侧伸展。将右脚踝搭在左膝上，下半身向右扭转，感受左髋部的伸展。还原后换另一侧重复。每侧做10~15次。

眼镜蛇式

这个伸展姿势在瑜伽中被称为眼镜蛇式，能很好地拉伸腹部肌肉和髋部反射区，同时增强脊柱的灵活性。如果感到下背部或肩部不适，请循序渐进地增加幅度。

做法：俯卧，额头贴地，双肘弯曲置于身体两侧。吸气时伸直双臂，将胸部抬离地面，骨盆保持贴地；呼气时屈肘，缓缓回到起始位置。重复10~15次。

姿绳肌拉伸

拉伸腘绳肌对于保持髋关节和膝关节的活动度至关重要。腘绳肌柔韧性不足会限制活动范围。拉伸时，可能会感到轻微的酸痛，但不应有疼痛感。

做法：坐在椅子边缘，左腿向前伸直，右膝弯曲。背部挺直，从髋部开始向前俯身，直到感觉左大腿后侧有舒适的拉伸感。还原后换另一侧重复。每侧做10~15次。

健身教练 吴闯