

# 市中医院运动医学专家为您支招——

# 如何科学备战马拉松?

□赵达

2025 盐城马拉松赛将于 3 月 30 日举行。届时,将有上万名运动员和爱好者参加比赛。马拉松运动是一项挑战人体极限的运动,来自全国各地的跑者齐聚一堂,挑战自我,创造佳绩。但是,马拉松作为一种长距离的跑步运动,对运动员的身体素质和耐力要求较高。不仅考验了参赛者的体能,更磨炼着跑马人的意志。

由于长时间的高强度运动,在马拉松比赛中,肌肉抽筋的情况很常见,不光是初跑者会中招,连许多专业选手都会被抽筋所困扰,严重影响了配速和心情。如何避免在跑马拉松时发生腿抽筋,享受跑步的快乐?盐城市中医院运动医学专家田敏告诉大家可以采取以下几个策略。

系统性地提升体能。通过制定系统的训练计划,逐步提升肌肉承受能力和体能状况。训练计划应根据自身身体状况进行调整,以增强肌肉的适应性和耐力。

注意赛前热身和拉伸,在比赛前进行充分的热身活动,有助于提高肌肉温度和血液循环,从而预防抽筋。比赛开始时应逐渐加速,确保身体逐渐适应运动强度。同时,对容易抽筋的肌肉群进行专项拉伸。

同时,在寒冷环境中跑步时,体温下降可能导致肌肉抽筋。因此,选择合适的保暖装备非常重要,应避免穿着过于厚重,以免阻碍汗液蒸发和身体散热。在长时间跑步



中,适时补充水分和电解质(如钠、钾等)对于维持肌肉的正常功能至关重要。可以在赛前和比赛中定期补充水分和运动饮料。

学习和应用放松技巧。例如,在征途中遇到疼痛或抽筋时,可以尝试进行深呼吸和肌肉放松练习,这有助于减轻疼痛和抽筋的不适。对于经常抽筋的部位,如小腿,可以使用弹力绷带或运动压缩袜,为肌肉提供稳定性和支持,减少抽筋的发生。

通过实施这些策略,可以显著减少跑马拉松时腿抽筋的风险,从



而更安全地享受比赛和锻炼。可以有效地降低运动损伤的风险,让您在比赛中取得更好的成绩。

特约刊登:盐城市中医院

## 寻医问药

### 季节交替, 中医助力鼻炎调理

市民张女士来电咨询:每到季节交替时,鼻炎就容易复发,请问中医可以调理吗?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:中医认为,鼻炎源于正气亏虚,给外邪入侵鼻窍创造了机会。换季时,风寒、风热之邪趁人体抵抗力降低乘虚而入,致使肺气不宣,鼻窍堵塞,鼻炎症状随之而来。

中药调理是中医应对鼻炎的有力武器。医生依据患者的症状、体征以及舌脉进行辨证论治。对于肺气虚寒的患者,常以温肺止流丹温肺散寒、通利鼻窍;脾气虚弱者,则采用补中益气汤健脾益气、升阳通鼻。除口服中药,复方薄荷油滴鼻剂等中药滴鼻剂能直接作用于鼻腔,滋润黏膜,缓解不适。

针灸同样效果显著。针刺迎香、鼻通、合谷等穴位,可疏通经络,改善鼻部不适。艾灸足三里、肺俞等穴位,能温阳散寒,增强抵抗力,预防鼻炎发作。日常多按摩迎香、印堂等穴位,也能促进鼻部血液循环,减轻症状。同时,饮食上避开生冷、辛辣食物,多吃山药、薏米等健脾益肺的食物。通过这些中医调理方法,鼻炎患者能在季节交替时有效缓解痛苦。



# 健康三宝 盐城有礼

盐城,一个让人打开心扉的地方。这座拥有“世界自然遗产”“国际湿地城市”两张名片的绿色之城,大自然赋予了独特的湿地生态三宝:滨海首乌、射阳菊花、盐都葛根。

盐城“健康三宝”茶,将“滨海首乌花茶、射阳胎菊茶、盐都葛根茶”三款具有中医药养生价值与地方特色的健康茶饮,融合为集健康与文化于一体的中医药文创产品,品味生活美好,享受自然馈赠,开启一段健康养生文化之旅。

品鉴方式推荐

- 01 第一杯 胎菊茶 清香宜人
- 02 第二杯 首乌花茶 温润滋养
- 03 第三杯 葛根茶 浓郁甘爽
- 04 第四杯 三种融合 回味无穷

### 射阳胎菊茶 -- 明眸清心,悠然自得

一盏胎菊香入口,满颊清甜润心头。《神农本草经》一书赞誉其“主治诸风头眩,有益血气,长期服用可轻身延年。”射阳胎菊茶选用射阳洋马金黄胎菊,沐浴着黄海之滨的清风与阳光,轻抿一口,入口清润,滋味醇和。

### 滨海首乌花茶 -- 滋养悦颜,岁月静好

道人头上经春雪,不羨少年何首乌。《本草纲目》记载白首乌补肝肾、强筋骨、益精气、健脾消食。滨海首乌花茶经采摘、拣选、烘干,精制成茶。茶汤温润如玉,芬芳四溢,馥郁醉人,口感清透细腻,润燥解渴,滋养身心。

### 盐都葛根茶 -- 自然调和,活力之源

北有人参,南有葛根。《本草纲目》记载:“葛根,性凉、气平、味甘,具清热、降火、排毒诸功效。”盐都葛根茶精选本地葛根,经匠心炮制,保留大自然最纯粹的精华。茶汤清澈透亮,入口浓郁甘爽,解热除烦、生津止渴。

### 品牌影响力 -- 全网报道,备受关注

“健康三宝”产品上市后,中国中医药报、央广网、中新网、交汇点、盐阜大众报、我言新闻、登瀛观察等中央和省媒体先后报道,广受好评。

战略合作热线: 88302431 88888111 18361127969

