

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 馬拉松 來源 民生報 日期 750219 版面 二版

## 《導報列系松拉馬際國北台》

# 鬆輕得跑 訣要項九記牢

本報記者 呂美娟

今年的台北國際馬拉松賽，為了方便交通管制，限制曾經以四小時內的成績完成全程者參加，因此這次比賽將沒有新手。儘管如此，對大多數未經專精訓練的大多數人來說，以下的九項跑馬拉松賽的要訣，還是十分實用的：

一、平時每天的訓練量至少要達十四公里左右，而且一週中還得跑一次二十四公里至三十二公里的距離，才能逐漸建立起跑完馬拉松的體耐力。但是要特別注意，在比賽前兩週應開始減少訓練量，賽前四天最好只輕鬆慢跑，這樣能緩和緊張的情緒，並使肌肉放鬆而柔軟。

二、最好學會習慣在跑步時喝一點水，以保持足夠的水份在體內，避免發生脫水現象。比賽時通常每五公里就有一個給水站，聰明的跑者都知道充分利用它。

三、在飲食方面，原則上在馬拉松賽前都不宜突然改變飲食習慣，不過在比賽前四天，漸漸加重食物中碳水化合物比例，減少蛋白質含量，倒是明智之舉，換句話說，就是儘可能以水果、蔬菜、米飯、馬鈴薯和豆類來取代肉類等純蛋白質食物。對大多數並非訓練有素的馬拉松跑者來說，突然改變飲食習慣以積存肝糖的作法，有時效果反而適得其反。

四、絕對不要穿一雙新鞋參加比賽，以舒適合腳、跑過長距離的鞋最理想。一般人總認為穿輕便的鞋跑得快，但別忽略了，輕便的鞋往往比較不能減輕地面撞擊的力量，反而容易造成腳底起泡、腳趾淤血。

五、賽前一定要充份作暖身操，否則很容易引起肌肉拉傷。最好在比賽前就先跑一、兩公里熱熱身，起跑前再作伸展操，千萬別靜候出發而不活動。

六、多數人起跑時多半會太快，事實上最好前三十公里都以自己感到熟悉、輕鬆的速度跑，這樣最辛苦的是後三分之一里程，體內貯存的肝糖才能支持你跑完。有關馬拉松的配速，我們另外會再詳加報導。

七、在比賽當中任何的腳痛都不應忽視。如果是突然間一陣刺痛，而且一直加劇使你跛腳，那很有可能是骨折，必須立刻停下來。要是比賽開始不久就發現腳的上面有點麻木，不妨把鞋帶放鬆一點，如果這種麻木的感覺持續得很久，並且開始腫起來，那最好停下來走一陣再說，真的很不舒服，寧可別跑了。

八、腿痠不如腳疼那麼常見，但也應注意。如果在比賽當中感覺腿痠，最好試著縮短步伐；前腿痠，可以倒跑一陣子以伸展前後肌肉；腿內側痠，可以橫跑一段看看。要是這些救急的方法沒有用，走一陣子，做做伸展操，還是很快跑的話，最好放棄比賽。

台北國際馬拉松 倒數計時



還有 19 天

3月9日(星期日)上午9時至10時

九、如果疼痛在膝蓋部位，可以用伸直兩腿的跑法來壓服；如果疼痛愈來愈厲害，最好停下來，把腳跟向後拉近臀部，走一陣子再慢跑，注意縮短步伐並且別讓膝蓋抬太高。這些法子都不生效時，還是那句老話，別跑算了。不管你參加台北國際馬拉松的目的，是破全國紀錄，是創個人最佳成績，或是以為及時跑完全程，平安跑抵終點還是最重要的事。

# 海曼悲劇馬芬症候群

國際女子排球界名氣響亮的美籍奧連甘將海曼，在日本大榮隊打球，一月廿四日突然死亡，震驚日本與美國，六天後，海曼家屬同意解剖以查明原因。

二月十七日出版的運動畫刊以六頁篇幅專題報導海曼之死，她是死於「無形的殺手——馬芬症候群」(Marfan Syndrome: A Silent Killer)。

「馬芬症候群」在醫學辭典上的解釋，是供有多發性身體畸形之先天性心臟異常。馬芬是一位法國兒科醫師的名字，他生於一八五八年卒於一九四二年。

海曼悲劇導源於心臟大動脈血管破裂，急救無效。她在死前兩個星期，心臟有過小量出血。東京大學心臟專家川原貴說，患有馬芬症候群的病患都應該知道一旦心臟作痛或一些出血，就是心臟病發作的徵兆，必須趕緊動手術。

過一八五公分，眼睛水晶體異常(海曼就是超近視)，特高身長者遺傳中較常見這種症狀，而心臟動脈膜破裂的危險性也高於一般體型的人，三十至四十歲之間突發的危險度較高。海曼的身高達一九五公分。

醫學上的統計，長身者死於此症的一萬人中有一人，十年前，馬里蘭大學籃球選手巴頓也如海曼一樣去世，巴頓有二〇三公分高。去年十二月四日日本愛知學堂大學籃球選手宮本，今年一月二十六日札幌市中學排球選手村中村也都在運動中因心臟病突發而救治不及。一般言之，特高型的籃、排球選手罹此不幸者比其他項目為多。

總之，一句話，運動選手要從事激烈競技，身體檢查工作，是必須仔細進行的，發覺有異樣時須立刻求診。

