

跑步，到底还安不安全？

3月24日，教育博主张雪峰因心源性猝死不幸离世，事发前他曾有跑步记录。这一悲剧再次将“跑步”与“猝死”推上舆论焦点，让不少人心生疑虑：跑步这项运动，还安全吗？

跑步，不该为猝死“背锅”

近年来，中青年“跑步猝死”的新闻时常见诸媒体，让不少跑步爱好者心生忌惮。但医学专家明确表示，跑步本身并非猝死的元凶。真正的风险来源于“不当运动”与“潜在基础疾病”的叠加。

国际权威研究为此提供了坚实的数据支持。2025年发表在《美国医学会杂志》(JAMA)上的一项覆盖超2930万名马拉松、半程马拉松完赛者的研究显示，赛事中心脏骤停发生率极低，约为每10万人0.54-0.60例，其中死亡发生率仅约0.20/10万。

此前，央视《新闻直播间》曾披露：我国每天约1500人死于心脏骤

停，《中国心血管健康与疾病报告(2023)》测算的日常猝死率约40例/10万人。两组数据对比，普通人群的猝死风险，实际上是马拉松参赛者风险的数十倍乃至近百倍。

更有力的证据是，大量权威研究证实，长期、规律的跑步等科学运动，能将心血管疾病死亡风险降低20%-40%。久坐不动人群的猝死风险，是规律运动人群的5倍以上。

中山大学公共卫生学院副教授张定梅指出，感觉上跑步相关的猝死案例较多，一个重要原因是跑步的参与基数巨大，造成了“感觉上的偏差”，而非跑步本身风险更高。

运动型猝死：被忽视的“无知之勇”

据统计，我国平均每年猝死人数约50万，其中部分发生在运动过程中。悲剧背后，一个关键原因在于公众对科学运动认知的不足，以及对“挑战极限”的盲目追求。这主要反映在以下三点：

一是不了解自身极限。很多人运动时抱有“再拼一拼”的心态，却不知可能已将身体推向危险边缘。科学运动的核心是“适度”，而非“极

限”。

二是忽视潜在风险信号。运动中出现严重胸闷、胸痛、心慌、眼前发黑、头晕等症状，是身体发出的明确警报，必须立即停止休息，不可硬撑。

三是高危状态下强行运动。在熬夜、感冒发烧痊愈后一周内等身体状态不佳时进行剧烈运动，会极大增加诱发恶性心律失常、急性心衰等风险。

为何“看似健康”的人会突发意外

张雪峰的事件引发了一个普遍困惑：为什么心源性猝死常常发生在看起来健康、甚至经常运动的人身上？专家分析，这一现象背后有三个核心原因，本质上与跑步本身无关，而与身体潜在风险和生活方式密切相关。

其一，健康认知存在“时间差”。很多人对健康的判断依赖于常规体检报告。然而，医学上的风险往往在更早的“功能异常”阶段就已萌芽。例如，血脂结构异常、慢性炎症水平升高、心率调控能力下降等，这些变化在出现明显临床症状或体检指标异常前，常规体检难以捕捉，但它们正是猝死的起点。

其二，现代生活方式“放大”风险。长期久坐、睡眠不足、持续压力、饮食失衡等现代生活常态，会系统性地导致动脉内皮损伤、代谢紊乱和自主神经失衡，为心血管系统埋下隐患。

其三，症状隐匿且易被忽视。很多致命事件在发生前没有明确症状，或症状不典型、易被忽略。张定梅副教授列举了一些早期提示，如活动后胸闷胸痛、心悸、不明原因的乏力耐力下降、运动时头晕等。“很多人会简单归因于‘太累了’、‘没休息好’，从而忽略了背后的心血管风险。”

尤其需要注意的是，不少中年跑者并非从小坚持运动，可能在开始跑步前已长期面临工作压力大、久坐等情况，身体可能存在潜在的动脉粥样硬化、代谢等问题。在这种情况下，如果未经科学评估就突然进行中高强度运动，相当于在不够健康的心血管系统上额外增加负担，风险便会增加。

这样跑步，既健身又安全

悲剧警示我们，运动必须讲究科学。盲目的“自律”和“刻苦”可能适得其反。对于跑步爱好者，尤其是长期久坐、中年群体，记住以下三点：

一是运动前评估优于激情。在开始一项新的运动计划，特别是中高强度训练前，尤其是对于有家族病史、长期生活方式不健康或有吸烟等风险因素的中青年人群，进行必要的心血管健康评估是明智之举。了解自己的身体状况，是安全运动的第一步。

二是运动中控制强度，倾听身体。

量化强度：运动时心率不宜超过最大心率的80%。最大心率可简易估算为“220-年龄”。例如，40岁者最大心率约为180次/分，运动时心率宜控制在不超过140~150，这样更安全。

规避风险期：避免在熬夜、过度疲劳后进行剧烈运动。感冒、发烧痊愈后一周内，也应避免中高强度运动。

警惕危险信号：一旦出现近期发生或加重的胸闷、心慌，不明原因的异常疲乏、

晕厥、眼前发黑等情况，必须立即停止，及时就医。

三是意外时抓住“黄金4分钟”。一旦发生最危险的心跳骤停，抢救就是与死神赛跑。心脏停跳后4分钟是抢救的“黄金窗口”，每延迟1分钟，存活率就下降7%-10%。立即拨打120、尽快开始持续胸外按压(每分钟100-120次)、在公共场所迅速取得并使用AED(自动体外除颤器)，是现场施救的关键三步，多一份争取，就多一份生的希望。 **本版内容据新华社体育**