

如何在追求乐趣与挑战自我的同时,筑牢马拉松运动的生命安全防线?

“跑到终点平安回家才是胜利”

阅读提示

春暖花开,四、五月份迎来马拉松竞赛高峰期。近年来,马拉松运动打破圈层成为全民健身时尚,从职场精英、企业高管到普通上班族、学生群体,越来越多人踏上赛道,将其视作挑战自我、释放压力的方式,晒跑马里程、分享赛事感悟也成了社交圈潮流。但热潮背后,赛场意外的警钟屡屡敲响。

本报记者 姬敏

2023年桂林马拉松,一位69岁跑者心脏骤停离世;2024年香港马拉松,一名30岁年轻人赛后昏倒在地昏倒不治;2026年开年,重庆马拉松一名选手在42公里终点前倒地身亡;今年3月清远马拉松,又有选手赛中突发心脏骤停,经抢救无效离世……

“每天被工作、生活琐事缠身已经很累,仍有很多人挤时间跑马拉松,核心是大众健康意识的全面觉醒。”一位业内资深跑友坦言,“大家越来越懂身体是根本,跑步是门槛最低的健身方式,自然成了首选,而马拉松也就成了跑者进阶的终极目标。”

中国医药卫生文化协会心血管运动医学分会会长、北京医院心血管运动医学中心主任汪芳在接受《工人日报》记者采访时直言:“绝大多数人只看到马拉松的光鲜与励志,却忽略了它是高负荷、高强度、长距离的运动,背后潜藏着高风险。现在很多人盲目参赛、轻视风险,这是猝死事件频发的重要原因。”

“跑马”有章法,科学是关键

随着气温逐步升高,马拉松和长距离跑步的健康风险也随之增加。汪芳提醒:“赛场风险不是简单的‘夏季更危险’,而是高温高湿环境、个人基础疾病、训练准备是否充分、比赛节奏是否合理、补给是否得当等多种因素共同作用的结果,高温天不仅会影响成绩,更会大幅增加脱水、脱水、电解质紊乱和心血管意外的发生风险。”

“运动本身有益健康,但必须讲究科学。”汪芳强调,“如果在恶劣天气、身体状态欠佳或运动强度不合适的情况下勉强坚持,就会给心脏和全身机能带来额外负担。高温环境

下,人体为了散热会增加皮肤血流和出汗量,心率会更快、心脏负荷更重,若补水不及时,不仅运动表现会受影响,参赛安全性也会大打折扣。”

“很多风险都是跑者配速失控、身体不适却硬扛时逐步累积暴露的,尤其是比赛中后段、接近运动极点或盲目冲刺时,身体的预警信号一定要重视。如果出现胸闷、胸痛、心慌、头晕、恶心、明显乏力、出冷汗、步态不稳等表现,要立即减速或停止比赛,必要时尽快找现场医疗人员,千万别抱着‘坚持完赛’的想法硬撑。”汪芳提醒。

不要临时报名、仓促参赛

一位企业高管跑者表示:“马拉松的社交属性很独特,在赛道上能暂时摆脱KPI束缚,和不同圈层的人一起奔跑,既能锻炼身体、释放焦虑,还能拓展人脉,实现精神上的放松。”城市赛事的氛围感、跑圈的“打卡文化”,更让马拉松成了一种时尚标签。

然而,马拉松并非“平时能跑几圈就能上场”的普通运动,而是对心肺耐力、能量储备和节奏控制要求极高的耐力运动。“绝不能临时报名、仓促参赛。”汪芳强调,“对于首次参赛者,准备挑战更高强度的人群,还有初始参加运动训练、准备提升运动等级、合并心血管危险因素的人,提前系统训练、做好赛前医学筛查和健康评估,这两步缺一不可。”

对于赛后恢复,汪芳也有明确提醒:“如果赛后一直头晕、心悸、胸闷、呕吐,一定要及时去医院,别不当回事。”

当下,不少跑者执着于每日5公里、10公里的打卡式运动。对此,北京大学人民医院心内科主任医师许俊堂直言:“运动获益和运动量并非线性关系,不是运动越多获益越大,中等强度的运动,就能带来理想的健康效果。过度提升强度,不仅很难增加健康收益,还会大幅提升健康风险。”

那么如何判断运动强度是否合适?许俊堂给出了直观标准:“运动中没头晕、胸闷、呼吸困难,不会大汗淋漓像水洗一样,运动后无极度疲惫感,第二天也不困倦乏力,这个强度就比较合适。”他还补充了心率衡量方法:“正常人最大心率计算公式是‘220-年龄’,高强度运动我们不提倡,尤其是有基础心脏病的中年男性。中等强度心率是最大心率的50%~70%,这个强度既有效又安全。”

平安回家,才是跑马真胜利

“保证合理的运动强度,才是享受运动的关键。”许俊堂表示,“但如果过度运动、盲目挑战极限,反而会让追求健康的初衷,变成对身体的伤害,得不偿失。”

谈及赛场急救,许俊堂说:“心脏骤停后,黄金抢救时间只有4分钟,每耽误1分钟,存活率就会下降7%~10%,这一点所有跑者都要牢记,现场及时急救,远比单纯等待救护车更重要。”

针对赛场突发倒地的急救流程,他进行了详细指导:“发现有人突然倒地、意识丧失,第一步要轻拍呼喊,判断意识状态,同时观察胸部有无起伏、有无自主呼吸;确认疑似心脏骤停后,立即拨打120,清晰说明事发地址、现场情况,一定要提醒携带AED(自动体外除颤器)的救护车。”等救护车的同时,也需马上开展心肺复苏。若现场有AED,要第一时间使用。



养老护理培训赋能银发经济

日前,重庆市永川区洵金职业技术学校正式启动2026年首期长期照护师培训项目。该校专业教师为50名学员系统讲授养老护理理论课程及实操技能。培训考核合格者将获颁《长期照护师证书》,并由永川区人社局统一调配至全区26家长期护理保险定点服务机构就业。

本报通讯员 陈仕川 摄

一朵花的N种“打开方式”:多地“赏花+”翻出新花样

新华社记者 杨淑君 熊轩昂 王自宏

三月春风拂面,大江南北迎来赏花期。从北京泛舟赏花、邂逅古都春色,到云南花海马拉松、湖北开往春天的慢火车,各地推出与体育、文旅深度融合的“赏花+”模式,解锁沉浸式新场景、新玩法;花田里“长”出新消费,“吃花”“品花”成为新时尚,花卉主题美食与文创纷纷上新,将赏花转化为可感可及的多元消费体验。

3月15日,2026曲靖罗平花海马拉松鸣枪开跑,参赛选手们在金色的油菜花海中拥抱春天。“这是我第一次参加罗平的花海马拉松,既能赏花又能体验运动的乐趣。”参赛选手李念海专程来罗平过周末,除了参加马拉松外,他还计划到罗平县内其他景点游玩。

罗平县近年来以“赏花+”为核心创新场景和玩法,在油菜花期举办花海马拉松、花田音乐会等活动,推出花田旅拍、流动咖啡馆等特色业态,让花海美景持续释放消费活力。

“我们坚持以花兴业,推动赏花经济从季

节限定向全年受益延伸,将‘流量’转化为‘留量’。”罗平县文化和旅游局副局长孙露露说,全县一季度预计接待游客190万人次,实现旅游收入16.3亿元。

从赏花到“玩花”,从看景到“入景”,多地跳出单一传统模式,推动赏花游从“打卡观光”向“沉浸式体验”升级。

近日,武汉迎来最美赏花期,市民、游客发现一种经济又新奇的玩法——搭乘市内普通环线列车环游赏花。

为满足旅客踏青旅行需求,中国铁路武汉局集团有限公司从3月14日起在市内开行普通环线列车,并通过“一车一路一花一景”的精细化设计,串联起武汉各大核心赏花园区域。

“这趟列车能让人从容不迫地享受春光。”来自鄂州的游客李先生乘坐慢火车打卡东湖风景区、黄鹤楼、长江等景点后,意犹未尽。

“驾着船儿赏桃花”“听着音乐赏梨花”“穿着汉服赏海棠”,北京市文化和旅游局发布10条漫步北京品质赏花主题游线路,将千年古都的春色串联成篇;武汉将赏樱场景从

景区延伸至城市公共空间,全市重点商圈、商业综合体布置樱花美陈,武商MALL“千株樱花大道”、SKP“河畔樱花走廊”惊艳亮相……

北京第二外国语学院首都文化和旅游发展研究院执行院长厉新建认为,赏花经济不是简单的看花、拍花,而是以花为媒,深度融合地方生态与文旅资源,因地制宜注入旅游度假、生态休闲、户外运动等元素,不断丰富游客体验。

在创新赏花场景与玩法之外,多地将目光投向“舌尖”,开辟“吃花”消费新赛道。

在云南各地的餐馆里,金雀花炒蛋、棠梨花炒肉等菜品纷纷上桌,成为食客必点的春日限定美味。“云南人有以花入菜的习惯,每年春天时令野菜上市的时候,店里生意都格外好。”云南曲靖麒麟区一家餐厅负责人孙丽波说。

在昆明大观寨新农贸市场内的野菜档口,新鲜的棠梨花、金雀花等春日野菜被整齐码放。“最近来买野菜的人特别多,本地人爱吃,外地游客也会买了带回家。”摊主肖天华一边打包野菜一边告诉记者,近期每天都有外省订单,时令春菜通过冷链物流送往上海、

北京等地。

无独有偶,湖北武汉的老字号纷纷“脑洞大开”,把娇嫩的花朵揉进面团、包进馅料,融进糖水,“吃花”走俏江城。

“这款樱花饼卖得最好,今天上午就补了3次货,刚才有个顾客一口气买了15盒,说是要寄给外地的同事尝尝鲜。”武汉昙华林历史文化街区的扬子江特产店内,店员一边麻利打包,一边向进店的客人介绍。

赏花新消费既有“吃花”的愉悦,也有“品花”的雅趣。各类文创产品与特色市集,让春日美好可携带、可收藏。

罗平县返乡创业青年韩绍华将油菜花元素融入陶瓷制作,设计出油菜花主题冰箱贴、餐具等文创产品。“希望把家乡的油菜花制作成可以被带走的产品,让市民、游客把春日的美好带回家。”

位于北京的国家植物园以特色植物为原型打造国植毛绒系列主题玩具,玉渊潭公园推出新款樱花DIY亚克力“摇摇乐”,武汉楚河汉街鄂人文创体验馆开发鲜花主题文创……以花为灵感的创意开发,正为赏花经济拓展出更大空间。

“多地创新‘吃花’‘品花’等消费,对于延伸‘花经济’是有益尝试。”厉新建说,“要把把握看花人在看花之外的休闲娱乐诉求和消费趋势,进一步丰富赏花方式,做好花的衍生产品开发,让花的颜值更多地转化为地方经济发展的产值。”

(新华社北京3月27日电)

“喷火蛋糕”暗藏危险,烧伤科专家提醒:

这些行为极易导致严重烧伤

本报记者 赵思远

本报通讯员 胡颖仪

近日,某演员在生日当天模仿网络热门的“喷火蛋糕”拍照玩法,使用高浓度酒精进行喷火操作时,突发火焰回火,导致眉毛、下巴、颈部等多个暴露部位被烧伤,当事人在社交平台发布视频亲身警示,呼吁大家切勿模仿。

该事件并非个例,近年来因跟风网红危险火焰玩法导致的烧伤烫伤事故时有发生。广州市红十字会医院烧伤整形科主任、主任医师张志表示:“这类玩法最核心的安全隐患,来自操作中普遍使用的高浓度酒精,高浓度酒精挥发性极强,在空气中会快速形成可燃蒸气,一旦接触明火,会瞬间发生爆燃并出现火焰回火现象,火焰会沿着酒精喷射方向反向烧向操作者,而面部、颈部距离火源极近,几乎没有躲避时间,极易直接被火焰灼伤。”

张志介绍,面部是人体最特殊也最脆弱的部位之一,皮肤薄、血管丰富,同时紧邻呼吸道,一旦发生火焰灼伤,损伤程度往往会达到二度甚至三度,不仅愈合周期长,还极易留下疤痕、色素沉着、局部皮肤挛缩等后遗症,严重影响容貌外观和正常生理功能,部分严重烧伤甚至需要多次手术修复,给伤者带来身体与心理的双重创伤。

“烧伤发生后要马上实施正确的急救处理,错误的急救方式反而会加重伤害。”张志表示,如果身上不慎起火,必须牢记严禁奔跑、严禁大声呼喊。奔跑会形成气流助长火势,让火焰燃烧更旺;大声呼喊则可能导致高温烟雾吸入,造成呼吸道灼伤。正确的灭火方式是立即原地趴下,用双手护住面部,缓慢滚动身体压灭火苗,身边人可使用厚重的湿衣物、灭火毯等覆盖火源,隔绝空气快速灭火。酒精引发的火焰不适合用少量水泼洒,应使用大量流动冷水持续降温。火焰熄灭后,应严格按照“冲、脱、泡、盖、送”五步流程开展急救,避免二次感染,并立即送往医院救治。

同时,张志提醒,烧伤后绝不能涂抹牙膏、酱油、香油、紫药水等物品,也不应自行挑破水泡、撕脱受损皮肤,这些行为会增加感染风险,干扰医生判断。

宁夏力推医保便捷支付全覆盖

本报讯(记者马学礼 李静楠)日前,宁夏回族自治区医疗保障局印发了《关于全面推进医保便捷支付工作实施方案》(以下简称《实施方案》)。

该方案以解决群众就医过程中普遍存在的多次排队、排长队等实际痛点为目标,系统部署全面深化刷脸支付、一码支付、移动支付,探索推进信用支付,计划通过3年左右的持续建设和推广,全面建成应用广度宽、用户体验优、服务效能强、安全水平高的医保便捷支付体系。

根据《实施方案》,到2028年底,“无感支付”“一键支付”将在宁夏成为常态,线上线下支付体验实现无缝衔接,多层次、立体化的支付风险防控体系建成,用户资金安全与信息安全得到有效保障,便捷支付服务城乡差距明显缩小,针对特殊群体的服务适应性显著增强。

封关百日! 政策红利持续释放

(上接第1版)

百日以来,自贸港政策红利精准滴灌,通关效率不断提升。依托给予放行便利化政策优势,不涉证、不涉检的“零关税”货物、保税货物可简化申报,一般进口报关单的105项申报数据精简至33项,海南口岸货物进口迎来通关效率与成本双优化。

海南海关昌江核项目3.4号机组通过海关AEO认证,用好用足了自贸港政策优惠。“设备通关时间减少50%、查验率降低70%以及安排专员对接业务,让我们享受到大气排放网8小时完成清关放行、稳压器安全阀校验工具到货当天到厂查验放行等多项高效便利服务。累计节省关税、进口环节增值税税费约1570万元。”海南昌江核电有限公司设计采购部转机采购工程师余昇表示。

在“二线”,保税上下游加工增值累计享惠,岛内自产货物纳入增值部分等政策优化全面落地,推动放宽贸易管理政策措施取得突破,内销加工增值免关税货物涵盖化工制造、医药器械、高端食品行业。

“针对加工增值货物内销申报,我们指定专人指导企业规范填报,帮助梳理政策要点,确保申报快速顺利完成。”海口海关所属海口港海关综合业务科科长刘明凯说,“我们还根据平时监管业务实际,研究提出10余条通关流程优化建议,持续提升通关便利度与监管效能。”

封关运作带来的政策红利及营商环境的持续优化,增强了海南自贸港“磁吸效应”。封关3个月来,海南与200多个国家和地区实现贸易往来,新兴市场成为拉动增长的主力。截至3月24日,有进出口实绩的企业2108家,增加48.5%,海关备案外贸企业新增7503家,备案企业总数历史性突破10.2万家。

海南离岛免税市场也迎来“开门红”,交出亮眼成绩单。

截至3月24日,海口海关监管离岛免税销售金额156.2亿元,购物人数196.84万人次,购物件数1195.86万件,同比分别增长27.64%、22.25%、12.05%。岛内居民“即购即提”购物9225.76万元,离境旅客购物5571.46万元。

以精准监管优服务的同时,海口海关建立健全智能风险防控体系,深化与海南省相关部门的联防联控,形成多方位立体化风险防控网络。封关运作百日以来,岛内“零关税”、加工增值免关税和放宽贸易管理等政策运行平稳,离岛免税“套代购”和“零关税”日用品走私风险持续保持低位。

政策框架基本落地,经济活力迸发,制度创新深化……海南自贸港实现了“开门红”。站在新起点,海南正朝着建设引领我国新时代对外开放重要门户的战略目标稳步迈进。

(上接第1版)

据介绍,北京全市各级工会组织将把执行好、落实好《实施办法》作为重中之重。市总工会将联合市人大法工委组织专家学者编写释义指南,并依托普法讲师团、劳模法律服务团等力量,送法进车间、进企业、进楼宇,面向平台用工等重点群体开展定制化宣传。

在推进重点工作方面,新规范明确工会运用数字化手段提升服务效能。以“新双15工程”为引领,北京正推动工会驿站向8小时以外拓展,打造一批“全天候”“智能化”“小快灵”服务站,为职工提供“就在身边”的暖心服务。同时,工会将持续深化“重点建、行业建、兜底建”模式,健全“向前一步”维权工作体系,推动技能等级与薪酬挂钩,让产业工人成长路径更宽、权益保障更实。

2025年中国科幻产业总营收达1261亿元

(上接第1版)

报告内容涵盖科幻阅读、科幻影视、科幻游戏、科幻衍生品、科幻文旅五大核心产业,重点剖析中国科幻产业年度发展特征与未来动向。

报告显示,科幻阅读产业全年营收51.9亿元,实现连续8年增长,科幻网络文学成为数字阅读核心增长动能。科幻影视产业全年营收81.6亿元,同比增长21.6%,国产科幻剧集和动画影响力持续提升,AIGC中短视频加速崛起。

游戏产业全年营收779.1亿元,国产科幻游戏在海外市场表现亮眼。科幻衍生品产业全年营收70.7亿元,同比增长179.4%。原创IP是市场核心动力,AI潮玩等新形态产品为市场注入新活力。科幻文旅产业全年营收277.7亿元,同比增长13.8%。主题公园贡献核心收入,本土原创游乐项目持续增加。VR大空间、沉浸式展览和剧本娱乐等新场景不断拓展体验边界。

报告分析,总体来看,中国科幻产业已形成五大板块协同发展的多维格局,并在技术装备与国际传播等新领域持续拓展增长空间。

(上接第1版)

如何在“保生产”与“促学习”之间找到平衡点?鹰潭市总转变思路,将大课堂化整为零,推出“工间微课堂”。

鹰潭市工人文化宫通过“四讲一比”(思政讲堂、科普讲堂、技术讲堂、健康讲堂、知识竞赛)形式为企业和职工服务,其中微课堂以授课形式为主,以一线实操、业务知识抢答、趣味互动等形式为辅,开展形式多种多样。

“微课堂时间一般控制在15~20分钟。”鹰潭市工人文化宫工作人员介绍,课堂地点选在职工触手可及的地方——车间休息角、班组会议室、食堂一角,职工无需专门离岗;时间则灵活安排在班前会后、工间休息时、午饭后等碎片时段,让职工“只要想学习,转身就能参与”。

职工点单,让课程接地气有干货

“想要职工主动学,内容必须接地气。”鹰潭市工人文化宫在推进“工间微课堂”时,始终把职工需求放在首位,建立“职工点单、工会派单”机制。

鹰潭市工人文化宫工作人员定期深入企业调研,通过座谈会、问卷等形式,收集职工最关心的话题——车间操作工想学习设

备维护小技巧、办公室职员关注职场礼仪、一线工人需要安全应急知识、女性职工则希望了解育儿健康常识……根据这些需求,市工人文化宫精准设置课程内容,每次课堂聚焦一个微小、具体、实用的知识点,让职工学了就能用。

在江西西泰铜业有限公司的“中医养生”主题课堂上,讲师手把手教职工按摩穴位以缓解疲劳;在江西远东医药贸易有限公司的“职场礼仪”课上,互动演示让职工快速掌握沟通技巧;在生产车间的安全课上,小型应急演练让职工当场学会灭火器的正确使用……“现在学的都是我们需要的干货,甚至还能当场解决工作中的小疑问。”职工王师傅的话,道出了不少人的心声。

为保证课堂质量,该市工人文化宫还组建了一支“专而多元”的讲师队伍:既有企业里的技术能手、安全标兵、劳动模范,用亲身经验分享实操技巧;也有心理、健康、文体等领域的专业人士,讲解专业知识。

“身边人讲身边事,听得懂、信得过;专业老师讲专业内容,学得深、用得上。”鹰潭市工人文化宫相关负责人说。