

跑步是很多人热爱的运动方式,不少人习惯每天清晨出门跑步。但每当社会新闻中出现“晨跑者突发心源性猝死”的报道,就会让人心生不安:晨跑到底安不安全?有心脏病的人是不是只能放弃跑步?寒冬渐至,有没有最佳的跑步时间?今天,我们从科学研究和医学角度来解答几个常见问题。

# 晨跑“背刺”心脏? 冬天跑步要掐算好时辰

## 跑步锻炼到底好不好

可能不少人会有疑问,天天坚持晨跑锻炼,感觉身体比一般人都好,怎么还会引发猝死呢?其实,系统综述和大型队列研究显示,长期坚持运动(包括跑步)的人,心源性猝死的风险是显著低于久坐人群的。

也就是说,运动本身是保护心脏的。既然如此,那些被晨跑“撂倒”的人又是怎么回事?晨跑导致猝死的根源,并不是跑步本身,而是在潜在心脏病基础上,叠加清晨的高危生理状态和剧烈运动而触发的。研究显示,心源性猝死和心肌梗死的高发时间多在清晨5点至9点。早晨(尤其清晨)进行身体活动的群体,其心血管死亡风险比中午身体活动的群体高出约1.5倍,因为此时是人体血压、心率、应激激素和血小板活性上升的关键时间段。

跑步对心脏是长远保护和短期风险的双刃剑,晨跑并非不安全,而是更考验运动习惯的科学性。只要控制好强度和方式,晨跑对绝大多数健康人是安全的。以科学评估为前提,合理的跑步时间和适宜的运动强度,才是守护心脏的最佳跑步方式。

## 这些因素给心脏“埋雷”

**清晨是心血管事件高发期** 早晨起床后,交感神经兴奋增强,血压和心率升高,血液黏稠度和

凝血活性增加,这是心血管事件的高峰时段。如果此时进行强度过大的运动,危险性更高。

**超负荷运动** 运动的益处并非越多越好,在达到一定强度后获益递减。每周达到150分钟中等强度或75分钟高强度的有氧运动,可显著降低全因和心血管死亡风险。长期极高运动量,随着年龄增加,会累积冠状动脉钙化与斑块负荷增加,并引起心肌重塑、纤维化和心律失常。

**寒冷天气** 冷空气会引起外周血管收缩、血压上升、交感兴奋、血液黏稠度和凝血活性增加,并导致冠状动脉痉挛;寒冷环境中晨跑会把“冷应激”和“运动触发”两个风险叠加,增加了急性心肌缺血或触发恶性心律失常的可能性。

**隐匿性冠心病** 很多中年或以上人群,存在未被发现的冠状动脉粥样硬化,剧烈运动时心肌耗氧量骤增,容易触发急性心肌梗死或致命性心律失常。

**遗传性心脏病** 比如长QT综合征、Brugada综合征、儿茶酚胺敏感性室性心动过速、肥厚型心肌病等,这类病人平时虽无症状,但剧烈运动可能诱发恶性心律失常。

## 心脏不好还能跑步吗

有心脏基础病的人就不能跑步了吗?当然不是,但要讲究方式。运动是心脏病患者进行心脏康复的重要组成部分,方式正确比是否跑步更重要。

有心脏病危险因素(如高血压、糖尿病、高脂血症、冠心病家族史、吸烟等)和明确心脏病(如冠心病、瓣膜性心脏病、心力衰竭等)的人群,推荐在心血管医生

评估后进行医学监护下的运动锻炼。中等强度运动不仅安全,还能改善心脏病患者的预后。这类人群在运动时,需要重点关注以下细节:

在心血管医生指导下进行心电图、超声心动图、心肺运动试验等评估,明确心脏功能和状态。

选择快走、慢跑、骑行等中等强度的有氧运动,每周累计150分钟。

控制运动强度在“说话不喘”的范围。

运动前热身10分钟,结束后拉伸5—10分钟。

尽量选择人多、有自动体外除颤仪(AED)的场所运动。

注意!这类人群不推荐未经评估就进行马拉松赛跑、冬季清晨空腹长跑、清晨高强度间歇运动锻炼。

## 收好健康跑步“时间表”

从心脏健康的角度,选择科学的跑步时间很重要。

**健康人群** 这类人群跑步最好选择在中午至下午,约每天11:00到17:00,这是相对更佳的时间段。如果因为生活工作行程、习惯或天气关系不能中下午跑,只要热身充分、强度适中,亦可晨跑、傍晚跑,仍然安全且有效。

注意避免在极早晨(如日出前和清晨5点左右)直接高强度跑步,因为此时心血管交感活性可能较高、体温尚低、血管/凝血系统可能处于更“脆弱”状态。

**有心脏基础病或心血管危险因素的人群** 这类人群最好选择中午至下午或傍晚跑步。因为此时体温、血压、肌肉/心脏适应机制较好,冷负荷较低。

尽量避免在清晨跑步,尤其是早晨天刚亮或温度较低时。这类人群可以先通过医生评估,考虑在室内或健身房进行锻炼。无论何时,热身时间必须更长且初期强度要更温和。运动前需进行充分热身活动10至20分钟,补充适量水分,如原地走、提膝、肩部舒展等,运动后放松拉伸5至10分钟。

**冬季低温天气** 寒冷季节建议避开清晨最冷、风寒指数最低的时段跑步,如零摄氏度以下、风大,体感温度很低。

若要跑步,可选择中午后温度回升的时段,或在室内环境。若确实只能清晨出发,则必须更长热身、穿衣分层(保暖+排汗层)、选择低强度起步、随时留意身体不适(胸痛、心悸、头晕)。黑天、低温、湿风强、湿滑地面等环境更增加风险,应考虑改为室内跑或推迟时间。

(来源:新华网)



## 落实安全规章 强化安全防范

安全生产 文明施工

