



上图：张毅（左）在拳击比赛中检查运动员伤情。

的确是一种严重的运动风险，因此运动爱好者应该重视防范。

从专业运动员而言，因为竞技比赛本身就是挑战人类体能和心理极限过程中的竞争，因此存在一定的猝死概率，每年全世界的马拉松比赛中，都有选手发生不幸的情况。因此专业的运动员都配备了医疗保障团队，监测着运动员的健康状况，给他们提供尽可能的保护。

普通运动爱好者运动过程中的猝死，也并不鲜见，普通人该如何“预防”猝死发生呢？

张毅医生表示，普通人运动中的猝死，一般有两种可能性，一个是他本身有隐匿性的心脏疾病未被发现，在运动刺激下出现严重症状。第二种是高强度运动中，人在极限状态下引发了心律失常。

“比如一些人喜欢做力量训练，而且喜欢挑战重量的极限。在高强度运动的瞬间，人的肾上腺素急速分泌，相当于处于惊恐状态，瞬间心率达到极致，对心脏带来很大的压力。”

张毅建议，要想避免猝死风险，首先是要评估好自己的健康状况，在进行一些高强度运动，比如参加半马、马拉松等比赛前，要到医疗机构做好身体评估，排除隐匿性心脏疾病和已知心脏问题。比如可以做24小时动态心电图检测，观察是否有早搏的情况；做脚踏车平板心电图，观察在运动到心率180时，心脏缺血是否出现等等。

其次，运动爱好者要掌握好运动时机，不要“作死”。比如如果前一天熬夜或者近段时间工作非常

疲劳，那么就应该避免参与运动。

对于普通运动爱好者如何掌握运动强度，张毅医生给出了一个容易掌握的计算方法：运动中瞬间的极限心率是220减去你的年龄，建议运动中不要超过极限心率。用极限心率乘以80%得到的心率对应的是高强度训练量。用极限心率乘以60%得到的心率对应的是中等强度运动量。

普通人每周进行75分钟高强度运动，或者150分钟中等强度运动，是对心血管健康有益的运动量。张毅建议运动爱好者在运动过程中可以穿戴一些运动监测设备，注意自己的心率变化，把运动目标调整成有利于健康而不是挑战自己的极限。✎