

距2024新消息报“宁夏中房杯”健身跑不到一周

## 专业人士给出长跑安全“秘笈”，请查收！

本报记者 赵锐

距离2024新消息报“宁夏中房杯”健身跑鸣枪还有不到一周时间，为给广大跑友提供最全面的训练及参赛“运动处方”，宁夏路跑运动协会会长、资深跑友杜斌，结合自身参赛经验，分别从赛前训练与准备、比赛过程中的注意事项、比赛礼仪等四个方面，为各位跑友带来春季长跑安全“秘笈”，希望大家顺利完赛，从奔跑中获得快乐与享受。



杜斌(前)。受访者供图

“健身跑”参赛包  
10日9时开领

本报讯 (记者 赵锐)2024新消息报“宁夏中房杯”健身跑开赛在即，4月10日起，参赛选手可携带本人身份证，前往银川市金凤区团结路西端中房·云上阅海营销中心领取参赛包。领取时间为：4月10日至12日每天9时至17时30分，4月13日9时至19时。

匠心所思，归于科学极致  
碰撞惊艳湖畔的建筑美学

建筑是一种社会艺术的形式，也是一种文化研究的样本。

宁夏中房云上·阅海通过科学实现极致的美学呈现，围绕美学、文化蕴涵为设计注入新能量，吸引着对土地有深厚情感、对审美有高度要求的人群。

项目初印象来自外立面设计。在极简、优雅形态背后，是一项极其复杂的系统科研工程。为更好传达在地文化，设计师从黄河流域中得到灵感，复现科学观测湍流时发现的自然曲线，伫立的河川流淌出独特张力，引人注目。

同时考量住宅楼栋使用环境，在个性之上充分融入阅海湖，又拥有自己独特的辨识度，一直是项目设计最重要的科研课题。通过研究所在地的地域色彩，包括银川天空色、阅海湖植被色、典型建筑颜色，形成一套标准的色彩研判法则，在繁多新型选材中严选出“铝板+玻璃”的质感梯度准则，流畅线条搭配硬朗材质，有着区别于城市其他楼体的差异性，近看有质感、远看有气势，最终形成独树一帜的“白月光”。

运用数字化法则与考量，云上·阅海不只实现了外部风格化，还解决了传统室内转角处视野收窄的缺陷，转角弧度、屋檐长度、采光角度都经过多次甄选与修改，从真正意义上实现无遮挡270度巨幕视界，兼顾内外卓越观感。

黄河流域、超视角、色彩法则、质感梯度，项目以科学法则，展现出惊艳的城市建筑之美，独特美学主义也传递着品牌42年来不断创新、不断超越自己的向上主张，成为与城市、居者高度共鸣的生活主张。

## 赛前规律作息，适量开展针对性训练

“马拉松是一项‘养成型’运动，需要日积月累的训练，才能具备一定的运动基础，平常缺乏训练和参赛经验，突然大量运动，反而会对身体造成危害。因此，每位跑友都要做自己健康的第一责任人。”杜斌介绍，对于非专业选手而言，赛前需要根据自身情况，适量开展针对性训练，循序渐进，规律作息；及时关注天气情况，适量增减衣物，避免着凉；积极调整心态，切勿跟精英选手“攀比”速度，最好能带着“跟着赛事去旅行”的轻松状态，找到适合自己的配速，安全、健康完赛。

饮食方面，比赛前三天，以米、面和牛肉等高蛋白饮食为主，少吃海鲜，不吃辛辣刺激的食物；比赛前一天，不能喝酒，因为跑步会使血液循环加快，酒精会增加健康风险；比赛当天，不要空腹跑步，可提前1小时选择日常饮食适量进食。

## 比赛当日，着装、热身、补给都有讲究

“比赛当天，跑友要从穿着、热身、补给、出行等细节方面做好准备工作。”杜斌提醒广大跑友，春季早晚温差较大，进入检录前，要做好热身运动、穿好外套、注意保暖；开赛前，留够充足检录时间。

比赛着装方面，对于经验丰富的精英选手而言，可穿着背心短裤参赛；非专业跑友可根据自身情况，内层可穿着排汗、速干功能的专业跑步压缩衣，外层穿着参赛服。需要注意的是，跑友切勿穿新鞋袜比赛，应穿着日常跑步时较为舒适透气、包裹性强的专业跑鞋和尺码合适的袜子，避免奔跑过程中因鞋袜不合适出现“打脚”等问题。

比赛中，杜斌建议跑友“逢点必补给”，做到少量多次，保持鼻吸口呼，减少口腔水分流失；佩戴舒适的眼镜、耳机等配件，适量涂抹防晒霜，做好防晒工作。“比赛当日，赛道周边将实施交通管制，大家要及时关注组委会发布的消息及道路通行信息，提

前规划出行安排。”杜斌建议，广大跑友可乘坐公共交通，或拼车绿色低碳出行。

比赛礼仪，  
按速度选择“赛道”、不要急转急停

新消息报“宁夏中房杯”健身跑阔别4年再次开跑，您是不是已经迫不及待地想畅快跑一场？别急，此次比赛人数众多，选手能否践行比赛礼仪，对于安全完赛至关重要。

“比赛过程中，速度慢的跑友尽量靠右，将左侧留给对速度有要求的选手，避免发生碰撞；超越对手时，要先向后观察，不要急转、急停，以免发生碰撞推搡；取水补给时，要尽早向补给站变道，不要‘扎堆’停留，随取随走，可提前伸出右手示意。”杜斌说，比赛中，如果鞋带松开，不要突然蹲下，应逐渐缓慢向右侧变道，寻找宽阔地段调整；如果有跑步“搭子”，可从旁做好保护措施，避免发生踩踏情况。

如果比赛途中出现头晕、恶心等突发状况，可通过穿戴类心率监测装备关注心率，及时减速、靠右。在症状没有缓解的情况下，切勿盲目坚持，应及时示意，向工作人员或身边跑友求助。

## 比赛结束，切忌原地休息、大量饮水

“临近终点时，不少跑友情绪激动，往往会出现加速冲刺的情况，殊不知，加速冲刺对身体带来的压力却成倍增加。”杜斌提醒跑友，终点前的发力对于成绩并无多大影响，与其分秒必争地冲刺，不如在赛前制定一个切实的目标，比赛途中按预计配速安全完成比赛。过线后，切勿在终点处停留，应保持安全距离合影。

此外，长跑后千万不要立即坐在地上休息，领完赛物资、取包后，要注意保暖，并充分拉伸，让肌肉、神经和心脏逐渐恢复。“长跑后还切忌突然、大量地饮水，建议多次、小口及时补充电解质饮料，如果水比较凉，可在口腔内含几秒钟后再咽下。”杜斌提醒道。

特别鸣谢

宁夏中房集团

中国移动  
China Mobile伊利  
BEIJING 2022  
Official Partner of the Olympic Winter Games Beijing 2022MYFUN  
麦尔乐万杞园  
枸杞甜宁蜜饯中国福利彩票  
CHINA WELFARE LOTTERY康师傅  
喝开水Ford  
金岛长福Scream  
尖叫YINCHUAN ATHLETIC ASSOCIATION  
银川市田径运动协会Finish Line  
终点线体育  
赛事技术支持新消息报  
官方微信