

39岁跑酷元老因心脏病去世 运动应该如何把握好“度”？

在极限运动的舞台上，张磊无疑是一位传奇人物。

作为北京市极限运动协会副会长，他不仅在跑酷界享有盛誉，更是在影视界留下了自己的足迹。张磊与著名功夫明星甄子丹等携手，参与了《十月围城》《武侠》等多部脍炙人口的影视作品；他与“包租公”元华合作的电视剧《少林寺传奇3》同样备受瞩目。

然而，就是这样一位跑酷界元老级人物，却在2024年6月12日因心脏疾病离世，年仅39岁。他的离去，让无数热爱运动的人叹息。

年轻运动员因心血管疾病过早离世的悲剧并非个案。2022年，篮球运动员阿尔泰在比赛中突发心脏骤停，经抢救无效不幸离世；美国女排运动员海曼、四川男排队员朱刚等身体素质出众的运动员，均因马凡氏综合征这一心血管疾病在比赛中猝死，而他们的年纪也都不过三十岁左右。

这些运动精英，为何会被心脏病夺去生命？



参加马拉松比赛的人们。图据视觉中国

3

如何把控运动的「度」？

如何把握运动的尺度，使之既能带来健康益处，又不致造成身体负担？成都八一骨科医院副院长、主任中医师李国帅指出，“适度”主要体现在运动的频率、强度、类型，以及个人身体状况上。

他建议，一个理想的运动计划是每周三到五次，每次持续30分钟到一小时左右。在运动的强度上，也应循序渐进，量力而行。这可以通过心率、呼吸等生理指标来监测，一般推荐将心率控制在最大心率的60%-90%之间。对于成年人而言，最大心率的估算公式为220减去年龄；中老年人则以180减去年龄。运动后，若心率能在6-10分钟内恢复至接近安静心率，说明运动量适中；若超过10分钟仍未恢复，则可能意味着运动量过大。

李国帅还提倡运动类型的多样化，包括有氧运动如快走、慢跑、游泳、骑车等，以及力量训练、柔韧性训练等，有助于全面锻炼身体，提高身体综合素质。

此外，他还特别提到，不同年龄段、性别、健康状况的人群，其适宜的运动量是不同的。例如，老年人或身体状况较差的人应从轻度运动开始，逐步增加强度；而年轻人或健康状况良好的人，则可选择更具挑战性的运动项目。

无论是运动员还是普通人，都应该重视运动后身体给我们发出的健康预警信号。李国帅表示，如果在运动后出现反应能力下降、持续不能缓解的全身疼痛，胸闷气短、平衡感降低、头晕恶心、易感冒等状态时，要引起重视。这很有可能是运动过量或身体出现疾病的表现，这时候就要停止运动，立刻就医。

华西都市报-封面新闻
记者 马晓玉 周卓玥

1

极限运动是否为心脏病诱因之一？

极限运动是否可能成为心脏病的诱因之一呢？对此，成都市第一人民医院心脏外科主任、主任医师欧阳辉指出，“运动无疑会给心脏带来一定负担，但一颗健康的的心脏完全有能力承受。问题在于，如果心脏存在未被发现的潜在疾病，那么在剧烈运动中，猝死的风险就会显著增加。”

从事极限运动的人群，往往在身体素质和运动协调能力上超越常人，但这并不意味着对心血管疾病免疫。

欧阳辉分享了一些临床经验，“我曾经抢救过一名24岁的年轻心梗病人，胸闷后到医院急诊科，心脏骤停，经过按压、ECMO（一种人工心肺机）、急诊冠脉支架开通血管，才把他从死亡线上拉回。”欧阳辉还提到另一种疾病——夹层动脉瘤，在平时没有表现，一旦血压飙升，血流则可能突破血管壁内膜，进入中层，螺旋型剥脱，极有可能造成猝死。只有经过急诊手术，置换即将破裂的血管才能存活。

针对热爱运动的人士，欧阳辉建议：“如果在运动过程中感到极度疲劳、呼吸困难、嘴唇发紫，这可能意味着心肺功能不足以支撑当前的运动强度，此时应及时前往医院进行相关检查。医生会根据检查结果，综合评估，为你提供适合的运动建议。”



6月12日，市民在西安城墙环城公园文昌门至和平门段练习武术。新华社发



6月23日，市民在陕西省汉中市天汉湿地公园内运动休闲。新华社发



6月17日，小朋友在西安城墙安定门外练习轮滑。新华社发

2

运动和静止，谁是长寿之钥？

静养和运动究竟哪个更有利于健康长寿，是人类亘古不变的话题。张磊的突然离世，再次引发了对这一问题的讨论。

众多科学研究似乎倾向于运动这一方。在著名医学期刊《英国医学杂志》上发表的一篇文章指出，任何强度的总体活力水平越高，久坐时间越短，早死的风险显著降低。哈佛大学2021年在《美国国家科学院院刊》上的研究也表明，即便是10多分钟的运动，同样能够显著降低死亡风险。

然而，正如中国古语所言：“水满则溢，月满则亏。”运动量与寿命并非线性关系，而是存在一个最佳运动量范围，超过这个范围，运动量的增加可能不会带来额外的健康益处，甚至在某些情况下可能适得其反。

世界卫生组织推崇适度运动，并在其运动指南中建议：每周可进行150-300分钟中等强度的身体活动，或者75-150分钟高强度的身体活动，或二者结合，且这些活动建议以有氧运动为主，力量训练为辅。当然，世界卫生组织对运动的建议还有一些核心原则，即动比不动好，做比不做好。