

# 2025 特步泉州晋江马拉松赛

2025 XTEP QUANZHOU JINJIANG MARATHON

畅跑世遗路 潮涌海丝情

## 全赛道覆盖 立体化防护

### 2025 特步泉州晋江马拉松赛医疗保障体系全面升级

本报记者 林小杰

2025 特步泉州晋江马拉松赛(简称:“晋马”)将于7日鸣枪开跑。作为世界田联认证银牌赛事,本届赛事医疗保障工作在原有基础上完成系统性优化,构建起由“应急指挥中心—医疗站(点)—救护车—移动AED—观察岗—医师跑者—心理应急—定点医院—医疗专家组”组成的医疗防护网络,实现全赛道覆盖、全时段贯穿、全环节衔接,为参赛选手筑牢健康安全防线。

#### 多方协同 筑牢医疗保障指挥体系

本届赛事医疗保障工作坚守“安全第一、预防为主、科学高效”的原则,由晋江市卫生健康局牵头,联合团市委、红十字会、晋江经济报社等单位组建医疗保障领导小组,统筹协调赛事医疗资源。

为保障医疗保障工作的专业性及高效性,赛事组委会通过公开招投标,选定具备丰富赛事医疗保障经验的青岛悟空智联医疗科技有限公司担任第三方医疗保障执行单位。

比赛当天,赛事应急指挥中心迎来上海第六人民医院专家团队全程驻守,依托公安“全球眼”实时监控系统与全赛道前急救平台,实现对医疗站(点)、救护车、移动AED骑行志愿者、医疗观察志愿者及医师跑者的动态化、精准化调度。

#### 全域覆盖 织密全赛道医疗守护网络

本届赛事医疗保障资源配置实现量级与质效双提升,全方位织密赛道守护网:共设置26个医疗站(点),调配24辆救护车全天候待命,配备60名移动AED骑行志愿者、80名经验丰富的医师跑者,以及460名医疗观察志愿者,总保障人数超800人。赛事共配备113台体外除颤设备(含AED),这些“生命守护者”不仅跟随移动AED急救人员在赛道巡逻,还在各医疗站(点)、救护车上随时待命,为跑者提供及时有效的生命支持。

值得一提的是,本届赛事首次在收容车上派驻医护人员,一旦车上跑友出现紧急健康问题,医护人员可第一时间开展医疗评估与应急处置。80名医师跑者按不同配速分布在赛道全程,作为“移动救援”力量,他们能在第一时间发

现各种突发状况并及时应对。

晋江市卫建局相关负责人介绍,在专业医疗救治之外,赛事还首次聚焦选手心理健康需求,由晋江市第三医院组建心理应急干预队在院内备勤,可根据赛事需求及时开展心理应急服务,精准应对高强度运动后选手可能出现的心理问题。同时,定点医疗机构的支撑体系全面升级:晋江市医院协调上海第六人民医院、晋江市中医院协调上海市第十人民医院,分别组建一支多学科院内综合专家组,为赛事提供专业医疗意见与技术支撑。晋江市医院、晋江市中医院、晋江市安海医院等定点医院还预留应急床位并开通绿色通道,确保重症患者能够得到及时、高效的救治。

#### 严阵以待 夯实全流程落地保障

为确保医疗保障体系高效运转,所有参与保障的人员均接受了专业培训及考核。

在12月3日至6日期间,医疗保障团队还开展多轮培训,明确各岗位具体职责与转运路径。“晋江市卫建局相关负责人介绍,12月5日,将组织全流程实战演练,重点检验跨部门协作效率与紧急事件处置流程,力求实现“1分钟施救、2分钟除颤、3分钟高级生命支持”的核心响应目标。

本届赛事医疗保障始终贯彻“生命至上、健康第一”的原则,既聚焦身体健康的即时防护,也重视参赛者的心理状态关怀。赛事组委会也特别提醒参赛者,需结合自身身体条件量力而行,合理分配体能,在享受运动乐趣的同时,主动识别身体风险信号,及时寻求医疗帮助。

从指挥中枢的精准调度,到赛道末梢的细致守护,从专业的医疗救治到暖心的人文关怀,2025特步泉州晋江马拉松赛医疗保障团队将以严谨的部署、专业的素养,为每位参赛者筑起坚不可摧的生命防线。

## 爱上运动 远离损伤

### 如何科学备战马拉松

本报记者 林小杰

记者从本届晋马医疗专家组获得了一份实用的科学备战指南,涵盖预防运动损伤、正确选择跑鞋、如何热身与拉伸、如何挑选场地、科学规划“围跑期”、保护身心健康六个方面。

#### 一、如何预防运动损伤

腓绳肌拉伤多发生在突然起跑、加速或跨步过大时,属于肌肉被过度牵拉导致的损伤。胫前肌劳损和胫骨束损伤多是因为跑前没热身,跑后不拉伸、跑量没有循序渐进等引起。

#### 预防策略:

①动态热身:跑前10分钟进行高抬腿、弓步走、开合跳等动态激活,提升肌肉温度和弹性。

②强化肌群:每周2次进行腓绳肌、臀肌、股四头肌、胫前肌的力量训练,如硬拉、桥式、深蹲、踝泵。

③循序渐进:遵循“10%法则”:每周跑量增幅不超过10%,避免突然提速或加重。

④跑姿优化:避免跨步跑(步幅过大),保持步频170-180步/分钟,减少腓绳肌牵拉。

#### 二、正确挑选跑鞋:不是越贵越好,而是“合脚”才关键

选鞋三步法:

①识别足型:扁平足→选支撑型;高足弓→选缓震型;正常足→选稳定型。

②试穿要点:脚趾前留约1指宽空隙;足弓处有支撑;后跟包裹紧致不滑动。

③更换周期:每跑500-800公里或鞋底明显磨损时更换,避免缓冲失效。

三、如何热身与拉伸:不是“仪式感”,而是“保命线”

跑前热身(动态10分钟):

①动态热身:高抬腿、开合跳、弓步走、侧向跨步,各30秒×2组。

②激活训练:小步慢跑或跳绳,60秒×2组。

③避免静态拉伸:跑前不做“压腿、拉腓绳肌”等静态动作,以免降低爆发力。

#### 跑后拉伸(静态10分钟):

①大腿后侧肌群(腓肠肌):坐姿前屈,站立腿搭高处前屈,每侧60秒×2组。

②小腿后侧肌群(腓肠肌及跟腱):弓步压腿、台阶拉伸,每侧60秒×2组。

③前侧肌群(股四头肌、胫前肌):站立提踵屈膝,每侧60秒×2组。

④屈肌肌:跪姿弓步压腿,每侧30秒×2组。

四、如何挑选跑步场地:别让“好风景”变成“伤膝盖”

尽量选择自己的生活环境选择最优的场所:

①塑胶跑道:弹性好、冲击小,适合日常训练,避免逆时针单一方向,防止髂胫束综合征。

②林间绿道:空气好、风景佳,注意地面平整,避免树根、碎石绊倒。

③柏油路/人行道:方便、日常可用,缓冲差,需穿缓震型跑鞋,避免长距离。

④水泥地/瓷砖路:不建议,冲击力大,易导致膝盖、足底筋膜损伤。

五、科学规划“围跑期”,轻松应战

马拉松比赛前2至3周需训练减量,让身体充分恢复,开跑前3天可以跑5-10公里,然后接下来3天不再长距离跑步,每天按时拉伸肌肉即可。跑马期间穿透气轻薄速干衣,戴遮阳帽,暴露部位涂抹防晒霜;可随身携带冰毛巾,出现头晕、心慌等不适时,立即停止运动并到阴凉处降温。比赛完第二天来个排酸跑,大约5公里,跑

完就拉伸肌肉,然后温水泡脚半小时缓解足底疲劳。

六、如何保证身心健康:不让自己“倒在”跑步的道路上

在运动期间,一旦出现身体异常信号,立即停止运动并采取应对措施,不可硬撑。如出现头部不适,如头痛、头晕,可能是脑供血不足的表现,潜藏着意识丧失甚至脑血管意外的风险,需马上停下休息;原本没有消化系统疾病的人,运动中或运动后出现恶心、多因运动过量、机体缺氧所致,应放缓节奏、降低强度,循序渐近调整;运动时胸前大量出汗,还伴有心悸气促甚至胸痛,可能是心脏受到影响的信号,立即终止活动;运动中若出现关节、骨骼、肌肉剧痛,或活动受限,以及摔倒扭伤等情况,马上停止,避免造成二次伤害。

运动前要适当评估自身健康状况,如运动前心率如果超过100次/分就不要继续运动,运动中心率控制在(220-年龄)×70%~80%,假如你现在的年龄是40岁,那你运动时的心率应该控制在(220-40)×70%~80%=126-144次/分钟。运动中如果出现头晕、皮肤干燥、意识模糊等中暑症状,立即停止运动并就医。

补水补盐也有讲究:运动前1小时喝300毫升运动饮料;途中每15分钟补充100至150毫升含电解质的饮品,预防抽筋;运动结束后先喝温水,再逐步补充蛋白质。特别提醒,大量出汗后只喝纯水会导致电解质流失,易诱发低钠血症,出现乏力、恶心等症状,严重时可能影响神经系统;运动后切勿因口渴大量饮用冰水,以免引发肠胃不适,可适当补充含钾、镁的天然食物。

## 晋马当天天气晴好 清晨气温低需添衣

本报讯(记者 张茂霖)7日上午,备受瞩目的2025特步泉州晋江马拉松赛将激情开跑。记者从晋江市气象局获悉,预计比赛当天,晋江市天气晴好,风力适宜,整体温度区间舒适,利于跑者发挥。

据悉,本次赛事的比赛时间是7:30至13:45。届时,早晨最低气温在16℃左右,中午最高气温在24℃左右,温差较大,各位跑友在清晨时需要注意添衣保暖。

另外,当天市区有东北风3-4级、阵风5-6级,微风拂面既能驱散运动燥热,又不会对跑步节奏造成影响,搭配世纪大道的美景,将为跑者带来“画中奔跑”的舒适体验。

## 女重世界杯温哥华站 4日开赛 晋江剑客杨静雯参与角逐

本报讯(记者 李诗怡)12月4日至7日,新赛季国际剑联女子重剑世界杯第一站将在加拿大温哥华举行。晋江籍剑客杨静雯将再度登上世界杯赛场,代表中国队参与角逐。

在加拿大温哥华举行的女重剑世界杯首站赛事中,共有202名全球选手报名参赛,竞争尤为激烈。中国队派出莫妮娜、施悦馨、唐君瑶、杨静雯、余思涵组成的阵容参赛,这支队伍正是今年3月摩洛哥马拉喀什女重剑世界杯团体决赛中的夺冠班底——当时,杨静雯携手队友施悦馨、唐君瑶、余思涵组成的中国队击败爱沙尼亚队,为中国队夺得该赛事团体冠军,不仅实现中国女重时隔6年再夺世界大赛团体冠军的突破,更让杨静雯收获职业生涯首枚世界杯奖牌。

出生于2002年的杨静雯,是晋江永和镇上宅村的优秀体育健儿,近年来竞技状态持续攀升,战绩斐然。她曾斩获福建省第十六届运动会剑击比赛甲组女子重剑个人、团体双冠;在第26届全国大学生击剑锦标赛中摘得女子重剑丙B组个人冠军;2025年一举拿下亚洲击剑锦标赛女子重剑团体冠军和个人亚军;在11月举行的第十五届全运会女子重剑团体赛决赛中,她助力福建队勇夺冠军,实现福建队在该项目全运会团体金牌零的突破。

除女重剑外,其他同期赛事的中国队参赛选手同样亮点十足。女花世界杯釜山站,傅莹莹、焦恩祺、石玥等12名选手联袂出战,刚结束全运会征程的晋江籍剑客黄芊芊与杨静雯暂作休整,全力备战后续赛事;男花世界杯福冈站,陈奕宁、费啸天、唐云懿等12名选手将携手亮相,展现中国男花的整体实力;男重世界杯温哥华站,黄宇轩、黄中铭等6名选手将与全球高手同场竞技;佩剑大奖赛奥尔良站,中国男佩派出罗少杰、沈晨鹏2人参赛,女佩则由陈英领衔9人阵容出击。

## 外援埃吉奥福 加盟福建女篮女篮

本报讯(记者 张茂霖)昨日,福建众腾职业篮球俱乐部官宣,与外援布莱恩·恩戈齐·埃吉奥福(Blessing Ngozi Ejiolor)完成签约,她将代表福建女篮征战2025—2026赛季WCBA。

据悉,埃吉奥福出生于1998年9月2日,来自尼日利亚,身高1.96米,司职中锋。作为内线球员,埃吉奥福身高出色,不惧对抗,篮板能力较为突出。2024—2025赛季,埃吉奥福效力于意甲Alpo队,出场11次场均贡献10.5分9.3篮板,投篮命中率44.0%,罚球命中率90.5%。

埃吉奥福与中国的缘分发生在2025年9月,彼时的埃吉奥福代表WCBA上赛季东莞新彤盛出战亚洲女子篮球冠军联赛,并帮助东莞新彤盛夺得冠军。

另外,2023—2025年间,埃吉奥福还代表尼日利亚多次出战国际大赛,帮助球队进入巴黎奥运会,2023、2025两夺非锦赛冠军。

据了解,埃吉奥福是福建女篮本赛季引进的第一名外援。身高1.96米的她将成为球队第一高度。

今日19:30,福建女篮女篮将迎来本赛季揭幕战,对手是合肥文旅女篮。在赛季赛中,没有外援的福建女篮女篮以54:80落败。埃吉奥福加入球队后,福建女篮女篮能展现出怎样的实力呢?值得期待。

## 晋马完成医疗观察志愿者岗前培训 460名“健康哨兵”严阵以待护航赛事安全

本报讯(记者 林小杰)为进一步提升医疗观察志愿者的综合素养与服务能力,确保参赛选手获得细致医疗服务、安全完赛,昨日下午,本届赛事医疗官、青岛悟空智联医疗科技有限公司赛事部总监王世成向泉州轻工职业学院的460名医疗观察志愿者开展专业岗前培训。

培训会上,王世成详细讲解晋马比赛路线、赛道医疗布局,以及医疗观察志愿者的行为规范、岗位职责与应急处置流程。针对马拉松常见的抽筋、脱水、意识异常等突发情况,他结合过往赛事案例展开分析,通过“理论+实例”的教学模式,让志愿者掌握了急救知识与实操技能。

“医疗观察志愿者将以每100米1人的密度分布在整条赛道,沿途实时观察跑者面色、步态等状况,以及识别疲劳、受伤等异常。一旦发生紧急情况,他们会第一时间上报指挥中心医疗负责人,由后者协调就近医护人员前往处置。”王世成表示,这支志愿者队伍是保障选手安全的关键力量,也是赛事医疗保障体系的重要一环。

此次培训有效提升了460名志愿者的现场救护能力,确保他们能在各自医疗点位高效协助医护人员开展工作,为参赛选手安全完赛提供有力保障。



## CUBAL 三级联赛福建基层赛6日开打 泉州轻工职业学院男女篮整装待发



本报讯(记者 张茂霖)记者获悉,第28届中国大学生篮球联赛(CUBAL)三级联赛福建基层赛暨2025年“三茶杯”福建省大学生篮球锦标赛将于6日至10日在武夷山市举行。泉州轻工职业学院男篮、女篮将参与角逐。

昨日下午,泉州轻工职业学院男篮球员领到了晋江本土运动品牌“左右力量”赞助的运动装备,并进行了出征前的准备。

据泉州轻工职业学院男篮主教练吴涵介绍,今年球队补充的几名大一的球员都不错,唯一不足是缺乏比赛经验。二队的球员经过上赛季的历练也都有了进步,今年将成为球队中坚力量。球队整体实力和去年差不

多。不过,球队的两名内线球员赛前遭遇了伤病,无法参赛,希望有新的球员能顶替上来。

另外,吴涵还谈到了上届队长张煌炜的伤情。上届全国联赛中,张煌炜在与厦门软件职业技术学院男篮的比赛中遭遇左手骨折。目前,他已归队,正在慢慢融入球队训练中,已经恢复了七八成状态。

大二球员柯宏泽本赛季将担任球队队长一职。他表示,自己将竭尽所能,帮助球队赢下今年的福建基层赛冠军。“作为队长,最重要的是带动全队的气氛。比如在落后的困境下,要让队友打起精神,振奋士气。”柯宏泽说,“今年球队整体身高比去年高一些,而且整体投篮水平更

高。”

泉州轻工职业学院女篮主教练张涌滨表示,球队去年遗憾止步东南赛,今年将向全国赛发起冲击。同时,今年球队收到了赞助商的运动装备,备受鼓舞。

根据比赛安排,6日至8日将进行小组赛,8日至10日进行淘汰赛。比赛将按报名人数情况进行先采用分组循环赛,再进行淘汰赛。

据悉,在上届CUBAL三级联赛福建基层赛中,泉州轻工职业学院男篮、女篮双双获得冠军。随后,泉州轻工职业学院男篮先后拿到“东南王”和全国亚军的历史最好成绩。泉州轻工职业学院女篮在东南赛中获得第四名,无缘全国赛。

