

汉马、京沪半马……

两天30多场，马拉松热回归了？

春深似海，随着气温迅速升高的还有人们的跑马热情。据不完全统计，仅4月15日、16日这个周末，全国各地就有30多场路跑赛事进行，武汉、北京、上海等地的赛事在社交平台成为热门话题。

新华社记者观察，今春马拉松呈现全面回归态势，新兴赛事遍地开花且特色突出，从部分比赛暴增的报名人数来看，跑马热度甚至超过三年前。各地以跑步为媒，把全民健身热情与城市发展活力相融合，搭建起与马拉松配套的体育消费节、旅游节、博览会等平台，展示当地特色的人文景观、优美的生态环境以及细致的公共服务。

全民奔跑热潮 跑步成为生活方式

2019年中国田径协会认证的马拉松有300余场，而2023年仅上半年备案的赛事就已达133场。从赛事数量上看，马拉松热潮基本重回疫情前的水平。

赛事场次的回归，给予跑马人群更多选择。北京房山跑团团长王琳说：“国内几乎每周末都有马拉松，跑友们甚至还要根据自己的时间安排，做选择题！”

全民跑马热潮又起，跑步成为越来越多人的一种生活方式。上海半程马拉松官方数据显示，2023年报名人数达到78922人，这个数字比2019年、2021年报名人数相加的总和还要多。

“今年的北京半马，起跑的时候就感觉人很多，我们跑团就有约200人参赛，大家都是享受比赛，享受运动。”王琳说。

除了参赛人数，各地市民们对马拉松的关注度也在提升。16日清晨的武汉，加油助威声在密密麻麻围观马拉松的人群中几乎没有停断。推着婴儿车参赛的妈妈跑者，端着热干面来看比赛的



4月16日，参赛选手从起点出发。当日，2023年北京半程马拉松赛举行。
新华社 发

大叔，一边助威一边捧着数学试卷的小学生，成为武汉同城的热门趣闻。

今年64岁的俞萌已经跑步近10年。上海半马赛后，他说：“从马路边没什么人，到现在大家都会为参加马拉松的人喊加油，我们的健康生活正变得越来越好。”

赛事各有特色 参赛体验提升

据业内人士介绍，如今全国马拉松遍地开花，大部分赛事档次分明，各有特色，且在提升参赛体验、保障赛事安全方面愈发成熟。很多赛事在策划筹备之初，往往就会把当届赛事的最大特点卖力宣传出去，以吸引更多的跑者前来打卡体验。

展示“双奥之城”魅力的北京半马今年致力于向世界讲好“双奥之城”的体育故事。参赛选手途经国家游泳中心、国家体育馆等“双奥场馆”，而在比赛的终点区，北京冬奥会的“雪花”火炬台与不远处

的“鸟巢”交相辉映。

2023武汉马拉松以“好汉归来”为主题，重现往届赛事的“一城两江三镇四桥五湖”经典赛道，调整起跑方式、优化参赛体验，引入“国人竞速计划”“名校团队挑战赛”，助力中国运动员提升竞技水平，还有来自武汉19所高校的7000名志愿者用热情维护着汉马在跑圈几乎“零差评”的口碑。

不仅是在“超级城市”，一些地级市甚至县城也开始打造特色、精品马拉松赛事。“扬马”新线路变身一条体验扬州美食的打卡线，“烟花三月下扬州”成为国内跑者的热门选择；南京市建邺区江岛半程马拉松打造了一条由闭环江堤“天然”形成的智慧赛道，还可供市民全天候、自助式、智能化开跑；湖北咸丰县举办森林马拉松，各地跑友可在“天然氧吧”中惬意领略土苗风情。

“一场马拉松认识一座城”，越来越多的地区将马拉松视为提升城市形象与影响力的重要载体。

路跑热潮背后 体育产业生机蓬勃

路跑缘何如此火爆？未来国内马拉松发展该何去何从？

业内专家介绍，马拉松热潮回归是疫情之后运动健身需求的自然释放，深层原因则是在社会各方合力推动下，健康生活理念已然生根发芽。在全民健身的国家战略引领下，各地政府借助大赛平台进行城市宣传推广，因此释放出政策红利；赛事运营单位经验越来越丰富，使得参赛体验感、满足感逐渐提升；国民经济发展，参与体育锻炼的理念加深，参加路跑赛事成为国人的自发需求；朋友圈、微博、小红书等社交媒体发展，让路跑活动的社交属性进一步提升，各群体参与黏性增强。

根据中国田径协会测算，到2025年国内路跑及相关运动赛事数量有望增加至2500场，大众马拉松参加人次将增加至1000万人次。

在路跑如此广阔的发展空间面前，与之相关的赛事服务、运动培训、旅游餐饮以及体育用品制造业的发展前景十分可观。有媒体统计，在今年武汉马拉松获得前百名的选手中，穿特步跑鞋的占比超过半数，“断层式”领先；在全马“破三”人群中，穿国产跑鞋的比例更是超过七成。曾经国内各大马拉松满赛道耐克、阿迪达斯跑鞋的现象似乎将被终结。

同时也有专家表示，尽管国内目前部分赛事在赛道设计、服务能力等很多方面已经不弱于伦敦马拉松、波士顿马拉松等世界大满贯赛事，但在赛事品牌打造等方面还有进一步提升空间；很多初创赛事贪大求全，追求赛事规模而不顾城市管理的承载能力以及运营模式的可持续性。

因此，想要维持马拉松热度、拓宽整个路跑行业的发展空间，必须进一步规范路跑赛事的发展，引导马拉松文化真正扎根，并健康、可持续地生长。

新华社武汉4月17日电

沙尘天遇上花粉季，这些事项敏感人群要留意

新华社沈阳4月16日电 连日来，多地频繁受到沙尘天气困扰，除了造成出行不便，花粉季叠加沙尘天让易过敏人群更加难熬。皮肤出现瘙痒可以蒸面吗？沙尘天必须外出怎么办？记者近日采访了多位专家，对敏感人群要留意的事项进行了专门解答。

近来，医院内因哮喘、鼻炎、荨麻疹等疾病来就诊的患者明显增多。沙尘天气下，污染物可通过

眼、鼻、喉等黏膜组织及皮肤，对人体产生不同程度的刺激。春季空气中充满了花粉、柳絮等致敏物质，还容易引起皮肤过敏，出现瘙痒。

沈阳市第七人民医院皮肤科主任中医师梁秀宇提示，如果面部皮肤出现瘙痒、灼热、干痛等情况，忌用热水烫洗、蒸面、蒸桑拿等，要停用刺激性强的护肤品，尽量用温和、保湿、不含防腐剂或香料的

护肤品来缓解皮肤症状。此外，若风沙进入眼睛切忌用手搓揉，应尽快用流动的清水冲洗或滴眼药水，如仍有不适要及时就医。

沙尘中悬浮着大量颗粒物，这些细微粉尘过多、过密，易被吸入呼吸道深处，侵害呼吸系统。“躲避沙尘、保护眼睛和呼吸道是沙尘天气个人防护基本原则。”沈阳市疾病预防控制中心应急管理所医师寇瀚文说，老年

人、儿童、孕妇、患有呼吸系统疾病及心血管疾病的人群是敏感人群，沙尘天气时，敏感人群应尽量避免外出，如发生慢性咳嗽伴咳痰或气短、发作性喘憋及胸痛均需尽快就医。

寇瀚文介绍，沙尘天气时空气干燥，易出现唇裂及鼻子、咽喉干痒等情况，应多喝水、多吃富含维生素的蔬果，保持呼吸道通畅以及湿润，缓解咽喉的不适症状。