

如何正确跑步，你做对了吗？

□ 人民日报记者 曾华锋

跑步测试，考生们在田径场上奋力冲刺；闲暇时间，跑者在公园、绿道挥洒汗水；湖北武汉马拉松45万人报名，创造亚洲马拉松赛事报名人数之最……近些年，跑步运动持续升温，如何正确跑步成为人们关心的问题。

——编者

跑前要做哪些准备？

“跑前做充分准备，可显著提升跑步体验并降低受伤概率，让运动更科学、更持久。”北京跑道马拉松教练田玉桥对跑前注意事项进行了介绍。

一、健康评估先行

有基础疾病（如心脑血管病、糖尿病、高血压等）或者严重肥胖者，建议提前咨询医生是否适合跑步。如果正值感冒发烧、基础病发作、过度疲劳等，应停止跑步；女性孕期或生理期，需根据医生建议调整强度，或停止跑步；睡眠不足、酒后不宜剧烈跑步。检查关节（踝、膝、髌）是否有疼痛或僵硬，肌肉（如小腿肌肉、大腿后侧肌肉）是否有拉伤，旧伤未愈者需咨询康复师，避免加重损伤。

二、挑选合适装备

跑鞋：选择专业跑步鞋，根据足弓类型选择支撑型（扁平足）或缓冲型（高足弓），鞋底磨损严重时需及时更换跑步鞋。新鞋需磨合（短距离试穿2—3次），不要直接长距离使用，以免引起摩擦损伤。

袜子：选择无缝袜或运动袜，减少起水泡的可能性。

服装：夏季选用速干透气面料，避免棉质衣物吸汗后加重摩擦；冬季分层穿衣（内排汗+中保暖+外防风），戴手套、帽子或头巾。

其他装备：夜跑配备反光条或LED灯，确保可见性；女性需穿高强度运动内衣。

三、充分热身准备

以下热身活动可供参考：动态拉伸弓步转体（每侧10次）：动态伸展髋关节与胸椎。

后踢腿（30秒）：拉伸股四头肌。

高抬腿（30秒×2组）：激活髋屈肌。

踝关节绕环（顺时针、逆时针各15秒）：预防和改善下肢肿胀，增加下肢肌肉力量。

膝关节半蹲（20次）：促进滑液分泌。

小碎步+加速跑（50米×3组）：模拟跑步动作模式。

热身时长：夏季10分钟左右，以身体微微出汗、呼吸略加快为宜，避免过度消耗体力；冬季15—20分钟，具体要根据跑步人群的基础运动能力匹配热身动作和时长。

常见的错误跑姿



正确跑姿



跑中应该注意什么？

“跑步训练是对人体自身的积极改造，要长期训练才能见效。”曾当选中国马拉松年度人物的厦门大学体育教学部副教授黄力生对跑中注意事项进行了梳理。

一、培养正确跑姿

头部与视线：目视前方，下巴微收，颈部放松。躯干：保持挺直，略微前倾（从脚踝开始），核心收紧稳定，避免含胸驼背或过度后仰。

手臂：自然弯曲约90度，放松肩部，前后摆动（非左右交叉），配合步伐节奏。

脚掌：脚掌着地还是脚跟落地存在争议，但普遍建议避免脚跟直接猛烈撞击地面，理想状态是脚掌在身体重心下方或稍靠前位置落地（中前掌或全掌），利用足弓自然缓冲。

膝盖：落地时膝盖微屈，保持弹性，避免锁死或过度内扣（X形腿）/外翻（O形腿）。

二、强度循序渐进

许多跑者都知道“10%原则”，即每周跑步增加的距离不要超过上周的10%。在加量的过程中，要一步一个台阶。比如要跑半程马拉松的话，得先完成10公里、12公里、15公里，甚至18公里，同时进行间歇跑、重复跑、变速跑，这样的话，受伤、劳损的概率将大为减少。

不急于提升速度。刚开始跑，不要过于追求速度，能完成目标距离就好，哪怕跑的速度和快走差不多也没关系。在这个阶段，距离比速度更重要。提速要慢慢来，不要一蹴而就。女子每公里用时八九分钟不嫌慢，男子每公里用时六七分钟也属正常。不要总和别人比，能超越过去的自己就是成功。

频率从低到高。专业选手一日两练，一周只歇半天，月跑量上千公里；业余高手一周五练，甚至天天跑，月跑量五六百公里，马拉松想不“破三”（跑进3小时）都难；“小白”选手一周一练、两练、三练都是可以的，前提是确保身体恢复得过来。一旦发现不适，就要降低跑步频率，适当休息。

节奏保持稳定。不要猛打猛冲，忽快忽慢，这样容易导致后继乏力；匀速跑最省力，或者先慢后快；始终保留一定体能，除非在比赛冲刺阶段。

三、关注身体变化

关注心率：最高心率通常为220减去年龄（单位：次/分钟），一旦心率过高就得减速或者停止跑步；如果有胸闷、头晕、关节持续疼痛等“信号”，应立即停止运动，并视情况决定是否需要就医。

专注脚下：看清路上有无石头、草木、坑、裂缝等障碍，防止摔跤、滑倒、跌落、崴脚，安全永远排在第一位。

强化身体素质：跑步是一项系统工程，应不断加强足弓、脚踝、大小腿等各部位力量训练。同时，采用摆臂、摆腿、小步跑、高抬腿、侧身跑、跨步跑、后踢腿跑、竞走跑等方式优化跑步技术，有助于跑得更轻松、更省力。

图①：运动员在2025年全国田径大奖赛第三站男子5000米决赛中。

新华社记者 黄伟 摄

图②：马拉松国际健将李美珍在进行拉伸。

李美珍 供图

跑后怎样尽快恢复？

“在一定范围内，肌肉活动量越大，消耗过程越剧烈，超量恢复越明显；如果活动量过大，恢复过程就会延缓，甚至受伤。”知名耐力跑运动员白斌曾历时433天，从南极跑到北极，总行程约2.4万公里，他深谙跑后快速恢复的方法。

冷身放松：跑完后不要立刻停下，应慢跑或者走路5—20分钟，让心率、体温平缓下降。

静态拉伸：针对主要肌群（大腿前侧/后侧、小腿、臀部、髌屈肌等）做拉伸，每个动作保持20—30秒，感觉有轻微牵拉感即可，可促进肌肉恢复弹性，缓解紧张。

及时补给：补充水或电解质饮料；摄入碳水化合物和蛋白质，帮助肌肉修复；补给应种类多样、荤素搭配，尽量摄取天然食物，不一定非要吃能量胶、能量棒等。

充足睡眠：睡觉是身体自我修复的重要方式。每天保持7—8小时睡眠，如果有条件午睡，半小时到1小时为佳。

慢跑休息：不用每天跑，每周安排1—3天休息，让身体全面恢复。

按摩放松：寻求专业按摩师，或者用筋膜枪、泡沫轴放松肌肉，可缓解酸痛、疲乏。

交叉训练：可以同步选择徒步、游泳、骑行、健身等其他运动，全面提高身体素质，减少单一运动带来的劳损风险。

心情愉悦：乐观向上、保持好心情可增强免疫力、加速恢复。

跑步，看似简单，实则涉及运动学、生理学、心理学、营养学、医学等多学科。希望跑友们遵循科学指导和系统训练，收获健康与快乐。



记者手记

跑出健康和愉悦

“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”古希腊埃拉多斯山岩上刻着这句话。如今，许多人想到锻炼，第一念头也是“去跑步吧”。

跑步门槛低，不需要复杂的装备。无论是公园小路、乡间田野，还是城市马路，都可以当作跑道。无论是中老年人，还是少年儿童，都可以根据自身状况适度奔跑。

但是，跑步并不简单，而是一项系统工程，涵盖许多专业知识。

跑步要跑出章法。围棋中有个术语叫“入界缓征”，意为打入对方阵地要徐徐图之，避免急躁冒进。跑步也一样，循序渐进是第一法则，负荷从小到大，距离从短到长，速度从慢到快，频次从低到高，适应—提高—再适应—再提高，慢慢积累，慢慢进步。

跑步能跑出健康。长期坚持跑步能够增强心肺功能，降低心脑血管疾病的发生风险，能治“未病”；跑步对一些“已病”的治疗也有辅助作用，比如能改善焦虑和抑郁状态。

跑出愉悦与情谊。跑步时身体分泌的多巴胺、内啡肽，能让人感到愉悦。同时，在户外跑步，呼吸新鲜空气，有助于放松身心。如今，人们的生活方式越来越健康，约上朋友一起跑步，健康与友谊双丰收，不亦乐乎！

热爱可抵岁月长。跑步贵在持之以恒，也贵在科学锻炼。迈开腿、动起来，在运动中感受生活的美好吧！

网络消费为人们日常生活提供较大便利，已成为群众消费的重要方式。网络消费快速发展对进一步完善消费模式、提升消费效率、保护消费者权益提出了更高的要求。

网上“买买买”，消费者要的是放心与舒心。人民法院依法制裁经营者违背销售承诺、破坏消费预期的侵权行为，做好消费者权益兜底保障。为充分发挥司法裁判的示范和引领作用，最高人民法院16日发布网络消费民事典型案例，聚焦网络消费新领域和新问题，回应群众关注热点。

手串直播营销中，消费者遭遇“货不对板”——

经营者高于法定标准的“假一赔十”承诺必须履行吗？

【典型案例】

张某某系某网络店铺的经营者。在某次直播营销中，该店铺的主播人员将黄檀木类的黑酸枝木（系大叶紫檀）制作的手串宣称作为正宗小叶紫檀材质制作，并承诺“保真”“假一赔十”。侯某观看该直播后购买手串1件，支付价款1000元。侯某收到手串后发现不是小叶紫檀材质，诉至法院，请求判令张某某赔偿10倍价款1万元。

审理法院认为，张某某网络店铺的主播人员在直播营销中宣称所售手串系小叶紫檀，并明确承诺“保真”“假一赔十”，上述承诺构成其与侯某买卖合同的内容，该内容对张某某具有约束力。张某某交付给侯某的手串不符合约定，而木质首饰的原材料对其价值具有重要影响。“假一赔十”的承诺虽高于法定赔偿标准，但张某某应当履行。最终，张某某赔偿侯某1万元。

【法官提示】

网络直播营销具有“即时互动+场景化”的优势，但实践中容易出现虚假宣传、“货不对板”问题。在直播营销中，消费者对商品的了解和判断，很大程度上依赖于主播介绍的内容。网店主播向消费者作出高于法定标准的赔偿承诺，容易增强消费者对商品品质的信赖，影响其消费决策，促使消费者消费。当商品品质与承诺不符时，应予赔偿。本案判决有利于制裁消费欺诈行为，通过充分保护个体消费者权益，营造良好的网络消费环境。

购买演唱会门票后，消费者申请退票——退票规则有歧义、不明确，还能全额退票吗？

【典型案例】

方某在某票务平台同时在线购买两张演唱会门票。购票页面的票务须知载明：购票后48小时内可办理无条件退票。在销售阶段同一购票人，同一购票账户仅享有一次退票权益，在产生一次退票后，如再次购买同场次演出票，将不能退票。

因行程有变，方某向该票务平台申请退票，其中一张演出票退票成功，另一张演出票被该平台拒绝退票。经方某多次请求，该平台仅向方某退还第二张票款的80%。方某诉至法院，请求平台退还剩余的20%票款。

审理法院认为，该票务平台在票务须知中载明的退票条件，属于格式条款。根据民法典第四百九十八条规定，对格式条款的理解发生争议的，应当按照通常理解予以解释。对格式条款有两种以上解释的，应当作出有利于提供格式条款一方的解释。

本案中，对退票规则的通常理解应为“退票后再次购买则不享有退票权益”。而案涉门票并非方某退票后再次购买，平台不能依据上述条款拒绝向方某全额退还票款。即使对上述条款存在一个购票账户仅能就一张演出票享受无条件退票的解释，但也因该种解释更有利于该票务平台，不应采纳。此种情况下，本案中的退票规则应作出更有利于方某的解釋。法院最终判决该票务平台向方某退还剩余的20%票款。

【法官提示】

演唱会门票等票证系欣赏音乐等艺术的凭证，其与一般日常消费品相比，价格一般较高，时间性要求也更强。经营者拟定该类票证的退票规则时，既要考虑退票对节目演出的影响，也要充分考虑消费者的合理现实需求。首要体现在退票规则的内容上，就应当清晰明确，防止出现歧义，避免不当表述影响消费者利益。本案中，人民法院对格式条款作出有利于消费者的解释，充分保障了消费者的知情权和自主选择权。

网店购物时，消费者买包后要退货——店铺页面显示的不支持手提包“七日无理由退货”合理吗？

【典型案例】

胡某在韩某经营的网络店铺中购买一款女士手提包。购买时，店铺页面显示该手提包不支持七日无理由退货。胡某收到该手提包后，于七日内向该店铺申请无理由退货，被韩某拒绝，拒绝原因为此手提包不支持七日无理由退货，并且此事项在胡某购物时即作出了提示。胡某诉至法院，请求判令韩某承担退货退款责任。

审理法院认为，消费者权益保护法第二十五条规定，根据商品性质并经消费者在购买时确认不宜退货的商品，不适用无理由退货。虽然韩某在商品详情页标注了不支持七日无理由退货，但韩某并未合理说明该手提包性质属于不宜退货的理由，也未举证证明适用七日无理由退货会导致商品价值的大幅度贬损或给经营者造成重大损失。韩某拟定的不支持七日无理由退货的条款对胡某不具有法律约束力。最终，韩某退还货款，同时胡某退还该手提包。

【法官提示】

消费者通过网络在线购买商品时，通常无法进行现实体验，其对商品的选择一定程度上依赖于经营者对商品的介绍和展示。当消费者购买商品后，可能会觉得不符合预期或不满足需求。为此，消费者权益保护法规定了七日无理由退货制度，赋予消费者在适当期间内单方解除的权利，以适应在线消费的特点和需求。

对于性质上不宜退货的商品，虽然经营者可以依法与消费者约定不适用七日无理由退货，但不得任意扩大范围。

人民法院结合具体的商品类型、退货对商品价值的影响等因素综合考虑，认定案涉商品不属于不宜退货情形，故不予支持经营者拒绝七日无理由退货的行为，充分保障了消费者的七日无理由退货权，让消费者敢消费、愿消费、放心消费。

网上『买买买』，权益保护要跟上

最高法发布网络消费民事典型案例

□ 人民日报记者 魏哲哲

严肃整治学生用品采购环节乱象

□ 新华社记者 陈一帆

以方便教学为名滥订教辅材料，高额回扣落入个人腰包，教辅变“教腐”；借“统一着装”名义收取高额费用，将校服采购视为敛财工具……近段时间，一些地方查处涉及教辅、校服领域违规订订、行贿受贿案件，引发社会广泛关注。

近日，教育部办公厅印发《关于开展基础教育“规范管理提升年”行动的通知》，剑指利用征订教辅及购买校服谋利等侵害学生及家

长合法权益的突出问题，这一举措直指积弊、切中要害，为整治相关乱象提供了行动指南。

教辅资料本是辅助学习的工具，校服是校园文化的载体，一些人却以教育为名行不法生意之实，甚至将学生用品采购等环节异化成滋生腐败的温床。这些钻进学生用品的“蛀虫”，严重损害了学生和家长的利益，更践踏了教育尊严。

学校不能成为一些人唯利是图的生意

场。各地教育部门应狠抓落实，修补机制漏洞，对教辅征订、校服采购等流程展开深入排查，强化全链条监管，通过家长委员会、特邀监督员等方式，加强对学校办学行为的日常监督，确保各个环节公开透明、公平公正，从源头上斩断不法利益链条。同时，加强对重点岗位的风险防控和制度约束，高悬惩贪肃腐“利剑”，拿出动真碰硬的魄力，发现一起、严惩一起，从根本上铲除腐败滋生的土壤。

学校和教育工作者更应坚守教育底线，牢记育人使命，加强师德师风建设，提升职业道德素养，坚决抵制利益诱惑。以学生的全面发展为导向，为学生成长营造纯净、积极的教育环境。

唯有以“零容忍”的态度斩断谋利黑手，让教育回归本真，让校园成为净土，才能为孩子们成长保驾护航，让家长安心、社会放心。