

# 53岁华为高管因长跑诱发疾病去世 爱长跑的你 尽量悠着点

国庆假期最后一天，华为公司监事会副主席丁耘因突发疾病去世。华为离职人员协会组织“华友会”会长俞渭华在社交媒体上表示，丁耘是在跑了28公里后，因为心脏问题就没再醒过来。记者注意到，在长距离跑步，甚至马拉松比赛中，中老年参赛者并不鲜见。有运动医学专家和知名长跑老将向记者表示，中老年人进行长跑运动，应留意身体变化，量力而行。

## 华为离世高管生前酷爱跑步

丁耘是华为的核心高管之一，其生前执掌的两大业务营收占华为营收近三分之二。据华为官网信息，丁耘出生于1969年，毕业于东南大学，硕士。1996年加入华为，历任公司产品线总裁、全球解决方案销售部总裁、全球Marketing总裁、产品与解决方案总裁等。现任公司监事会副主席、总干部部部长、企业BG总裁、运营商BG总裁。

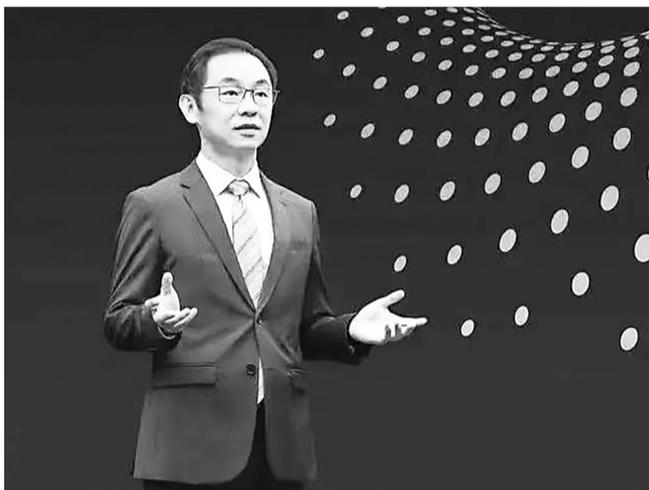
10月7日晚上，“华友会”会长俞渭华在朋友圈发布题为《纪念丁耘》的悼念文章，称丁耘去世原因是连续跑了28公里导致心梗发作。在文中，俞渭华悲痛回忆了26年前两人一起在交换机市场部共事的往事。“想着他退休了，还可以再聚聚，没想到从此就再也见不到了”。据接近华为的人士透露，丁耘工作之余热衷长跑运动，“休息时间几乎都用在跑步上了”。

记者注意到，包括王石、张朝阳、雷军等大佬在内的很多企业家，都热衷跑步。长江商学院副教授李洋曾经在谈到“企业家为什么爱跑步”这个话题时表示，越来越多的企业家加入跑步这项运动，主要原因有三个：首先是企业家早年经过拼搏，在事业有成之后会更重视健康，而门槛最低的跑步，就成为企业家的入门级选择；第二是因为跑步不需要爆发力，只需要耐力，与企业家们创业打造持久品牌的行为类型，更容易受到企业家的青睐；最后，跑步也是一个圈层运动，通过跑步，企业家可以结识更多新朋友。

## 长跑其实存在潜在危险

长期在专业运动队一线服务的运动医学专家林盛向记者表示，长跑的确存在潜在危险：“短时间内的量运动，心脏耗氧量增加、心脏负荷过大，容易出现心血管痉挛、心脏缺血等情况，严重的还会引起心肺功能衰竭，心脏停跳。其中心率短时间内快速升高，是引发猝死的一个主要原因。”

林盛认为，50岁以上的中老年人长跑，要注意客观条件：“50岁以上的中老年人，一般可能存在动脉粥样



丁耘

硬化等情况，在长跑的过程中，要量力而行，身体一旦出现不适，不要以为是出现了耐力点就硬撑，要避免发生意外。”

林盛还指出，工作压力过大的人，不要认为长跑就能“调节情绪”：“平时工作强度很大、精神也很疲劳的人，一旦跑步前饮酒、失眠，心脏得不到休息，这时候去长跑，就有可能像汽车发动机一样‘爆缸’，存在很大的猝死风险，所以长跑之前应当先休息好，合理膳食。”

国家体育总局运动医学研究所主任医师黄光民，曾经为北京科技报提供了一组有关马拉松猝死率的数据：美国《新英格兰医学期刊》2012年发表的一份报告数据显示，2000~2010年，十年间美国参加马拉松的人近1100万，共猝死42人，发生率为0.38/10万；权威杂志《跑者世界》(Runner's World)则指出数十年来大量相关研究的结论非常相似，马拉松参赛者的死亡率约为0.68/10万；参考国内赛事报道，跑马参赛者的死亡率为0.44~1.54/10万。

除了引发猝死，长距离跑步运动更普遍为医者和专业人士所诟病的是它极易导致运动伤害。2014年，《哈佛大学学报》统计数据表明：坚持每天跑步的人，受伤比例高达30%~80%。2016年3月20日，在广东清远马拉松比赛中，2万名参赛者中接受治疗的高达12208人次，其中肌肉痉挛9838人次、扭伤1743人次、擦伤194人次、晕倒20人次、腹痛107人次、虚脱等306人次、送医院救治17人、危重症5人，还有3人甚至住

进了医院重症监护室。

## 中老年人应该量力而行

记者注意到，在业余跑者中，高龄长跑者并不鲜见。根据2015年广州马拉松的参赛选手数据显示，3万人的选手中，40岁~59岁选手总数高达6360人，占比21.2%。跑全马的最年长者男子78岁、女子73岁。高龄跑者该如何避免长跑的风险呢？

今年67岁的张要武是重庆著名长跑老将，曾打破四川省男子5000米和10000米省纪录。退役后，他一直坚持长跑，并从事长跑培训工作。张要武认为，长跑出现晕倒、猝死等意外，非长跑之罪：“我现在67岁了，一样经常跑长跑，身体非常好。长跑发生猝死，大多和心源性因素有关，好多人平时没有体检，出事前都不知道自己有心源性疾病。”

对于中老年人参加长跑，张要武建议：“中老年人应该量力而行，出发阶段要控制速度由慢到快，匀速、平稳地跑，以有氧跑步为主，减少无氧跑步的时间。另外，中老年跑步最好选择人多多的区域，或者有人陪伴，这样出现意外后可以第一时间得到及时救助。”

曾连续123天完成半马壮举的66岁“百马王子”张占元，以个人的经历补充了两个中老年人长跑的重点：“中老年人身体不比当年，跑之前应当充分做好热身，每次我跑步前，要热身1小时，从身体的下段、中段和上段，依次进行热身动作，每个动作至少做3组，力量由小到大，频率由慢到快，组数也由少

到多，确保运动之前身体关节、韧带、肌肉全部活动开。跑完之后，也要进行半小时的放松运动，做好静态拉伸，让身体得到充分放松。”

## 这三类人最好不要长跑

网上流传着一种说法，心率越慢，心脏越强，越长寿，还有人找到了证据：你看运动员们心跳都很慢，他们长期运动，心脏好得不得了。有的人年过中年渐渐发福，在运动减肥的过程中爱上了长跑，结果跑着跑着出现了晕倒的情况，去医院一检查，竟然发现患上了房颤。医生说这和长期跑步，心脏超负荷有关，建议停止长跑……这些情况和现象层出不穷，到底什么人适合长跑，什么人不能尝试呢？其实，这三种人不能跑。

**1.心脏病者不宜长跑：**心脏病者，如冠心病、房颤患者，或者活动后会感到呼吸困难、气短、胸痛的，运动中脸色发白的，就先从散步、步行、慢跑开始吧。研究心脏病的专家曾在之前的科普中提到：每天快走6000步，大约2~3公里就足以受益，不适合长跑或者马拉松。

**2.肥胖者不能长跑：**耐力决定寿命，肌肉决定生活质量。我们的心脏和全身骨骼、肌肉就像是发动机和车架、车轮，可以承受普通的重量，但是，如果您过于肥胖，那就相当于“后备厢”里还拉满了肥肉，让机体负重还要求长距离跑动，无疑给心脏增加了太大负担，对关节也有很大影响。所以这类人也是一样的，放弃长跑改成快走吧，先开始步行走6000步，逐渐慢慢走到一万步。

**3.这些天“不方便”的别跑：**这里说的“不方便”，指的是感冒没有真正好的、拉肚子浑身乏力的、熬夜的、傍晚饥饿的，或者天气潮湿闷热、身在高原氧气稀薄环境等等。几乎90%以上的长跑猝死死者都是心源性的，也有2%的猝死者是正常人。挑选“方便”的时机科学锻炼，才能事半功倍。

运动虽是“良药”，但也该量力而行，跑步过程中要时刻注意自己身体的反应，避免悲剧的发生。

据《重庆晚报》《北京日报》

## 相关链接

秋天天气凉爽，这样的气候最适合户外运动和跑步了，想要通过跑步减肥，我们需要做好以下几点，减肥效果会事半功倍。

### 1.跑前做好热身、拉伸

热身和拉伸不能混为一谈，热身是将僵硬“冰冷”的身体预热，拉伸是将全身关节、经络拉开。简单来说，跑步热身可以通过2至5分钟的慢跑或者健身操让全身活络起来；跑步拉伸是通过各种动作让关节韧带等组织活动开，以避免带来的关节损伤。

### 2.量力而行，不要有压力

很多人为了减肥，跑步前就给自己定目标：这个月要跑几百公里、要瘦30斤……这样无形中就会给自己施加压力，背负着情绪去完成任务，一旦中途出现变故，比如受伤、外出有事耽误了计划，很容易选择放弃。

特别是对于初学者来说，很多计划都是不科学的，比如很多人天天跑步，并且吃的很少。这样前期固然能瘦，可是慢慢就会发现受伤了、遇到瓶颈了……初学者要做到适量，跑体合理，并结合饮食。只需要保持每周3至4次运动，晚上少吃就可以了，注意别吃零食。

### 3.夜跑最好饭后1~2小时进行

如果选择夜跑建议吃饭时间别超过7点，因为食物消化需要1~2小时，如果来不及可以简单吃点面包等，半个小时后再运动。吃完饭立刻运动容易造成胃下垂，不利于健康。如果晚饭吃肉，消化时间会更慢一些。

### 4.跑步减肥需要坚持

很多人跑步的目的是为了减肥，恨不得跑步一个星期瘦10斤，跑步一个月瘦30斤，这种做法是不可取的，也是不可能的。跑步减肥是一个循序渐进的过程，需要3个月、6个月、1年甚至更久，需要配合控制饮食，这样才能科学减肥。

另外跑步减肥需要长期坚持，想要让自己不反弹，只有养成跑步的习惯，将它融入到生活中，基础代谢会慢慢增高，这样就会变成易瘦体质。 本报综合

鲁中晨报 公告挂失寻人  
24小时手机/微信：15253311449  
全市联动 0533-3595671

## 挂失声明

★张店区中医院北西五路中医门诊部丢失医疗机构执业许可证，登记号：PDY16237737030311D1211，声明作废。

★淄博圣博置业有限公司丢失财务章、法人章，声明作废。

友情提示：本版信息仅为持证人的单方及形式发布，不作为最终有效法律认定、不作为相关责任的依据。以具有管理权限的行政部门或主体对其的业务审核认定为准。