

# 永州孕妈挑战极限，跑完42公里马拉松

■老公心真大：鼓励孕妻“跑起来” ■老婆真厉害：最终成绩还不错

文：今日女报/凤凰网见习记者 董智齐  
图：受访者提供

说起孕妇，我们想到的往往是要倍加呵护，生怕磕着碰着，更别说让孕妇去参加挑战人体极限的马拉松比赛了。但在美国时间10月9日的芝加哥国际马拉松（以下简称“芝马”）赛场上，却出现了一名26岁，且已怀孕6个月的中国选手。更厉害的是，她竟然跑完了全程。

这个“不得了”的孕妈妈就是湘妹子吴雅冰。

10月12日，今日女报/凤凰网记者联系上在大洋彼岸的吴雅冰，听她讲述了孕妈妈跑马拉松“台前幕后”的故事。

## 从菜鸟到资深“跑马”

“早在今年2月，我就报名去参加10月9日在芝加哥举办的国际马拉松比赛了。”10月12日，吴雅冰告诉今日女报/凤凰网记者，尽管一开始信心满满，但到了今年6月，她却不得不重新考虑——原来，她发现此时自己已经有了两个月的身孕，而芝加哥国际马拉松全程长达42.195公里。

“这是个意外。这个时候生孩子并不在我的计划之内，参加马拉松才是我计划好的事情。”

经过一番思索，吴雅冰做出了一个非常大胆的决定——她还是要去跑马拉松，尽管参赛时她将会是一个怀有6个月身孕的孕妇。

吴雅冰之所以如此勇敢，这跟她丈夫的支持分不开。

今年26岁的吴雅冰出生在湖南省永州市，从小成绩优异，从市里的重点高中到复旦大学，再出国到伦敦商学院留学。在伦敦商学院，她认识了现在的丈夫廖LEE，一个名字中包括中英文的中国人。在认识廖LEE前，吴雅冰只是喜欢跑步，从没想过会跑挑战人体极限的马拉松。

“我丈夫每个月都会跑一次马拉松比赛，我就跟着他一起去。”受丈夫的影响，长跑成为了小两口的共同爱好，而吴雅冰也很快从一名马拉松菜鸟成为一名资深跑者。

吴雅冰参加的第一场马拉松是2015年4月举办的朝鲜平壤国际马拉松赛，10公里的赛程，她迈出了成为马拉松跑者的第一步。随后，吴雅冰开始了马拉松周期性训练：每周跑步4-5次，累计40公里左右。在参加今年的国际马拉松比赛前，吴雅冰已经跑过柏林、上海、名古屋3次全程马拉松和上海、婺源、大连3次半程马拉松（21.0975公里）。

“马拉松对我而言已经不只是一种运动方式了，而是一种生活方式，对我的生活节奏和心态有了影响。”吴雅冰说。



▲在4.1万人参加的芝加哥国际马拉松比赛中，吴雅冰在丈夫的陪同下跑完了全程，总排名39672位。

## 鱼与熊掌想兼得

像芝马这样的知名大赛，由于来自世界各地想要参赛的跑者很多，组委会便采用抽签的方式，在已经取得一定马拉松成绩的报名人员中随机抽取，被抽中的才有参赛资格，中签率只有10%，而今年的芝马有四万多名选手报名参加，其中中国选手555名。“真是机会难得，能获得参赛资格就像是中了彩票。”吴雅冰很幸运地被组委会抽中，她打算用“半年1000km”的训练计划来备战10月9日的芝加哥国际马拉松赛。

在加训2个月后，雅冰发现身体异样，训练变得越来越吃力。“我开始还以为训练的量太多了，没太注意。”随着身体的反应越来越大，6月时，吴雅冰去医院检查，这才确认自己怀孕了。

“当时也很困惑，因为此前没打算要孩子，我的心思都在工作和芝马上。”吴雅冰告诉今日女报/凤凰网记者，她并不想浪费难得的参赛机会，但宝宝已经在自己的身体里渐渐长大，“考虑了一两天之后，我觉得我是想要这个孩子的，我把他带到这个世界，不会抛弃他。”

但一边是孩子，一边是心心念念的马拉松比赛，这可怎么办？

“我把这份苦恼告诉了丈夫，他说，也不是不能跑。”吴雅冰说，丈夫拥有4年跑龄，是一名资深的马拉松跑者，在“见多识广”的丈夫的鼓励和支持下，吴雅冰做出了决定：孩子要生，马拉松也要跑。

## 小试牛刀初见效

“有了孩子，参赛目的就变了，之前想争名次，但现在能够完成比赛就不错了。”吴雅冰开始重新定位这次对自己意义非凡的芝马。为了在确保孩子安全的情况下完成比赛，她在丈夫的推荐下研究了国外一些孕妇参加马拉松的先例，并根据自身情况采取针对性的训练和措施。

“我丈夫给我推荐了一本关于孕妇跑步的书，里面有一个自评的问题清单，测试你是否能够在孕期继续孕前的运动习惯。”做完测评后，吴雅冰惊喜地发现自己测试达标，便开始了训练计划。“我减少了训练量，以前每个月跑120公里，现在减少到60公里。”除了减少训练量，吴雅冰还特意定制了专用的运动服来支撑身形，同时服用保健品来保障自己和孩子的营养需求。在研究国外孕妇“跑马”的先例后，吴雅冰调整了节奏，“马拉松的全程跑走结合，跑5公里走1.5公里，跑六走六。”

孕妇长跑期间，胎儿的供氧是最大的问题。“这种跑走结合的方式，可以很好地控制我的心率，确保我和孩子的供氧不出问题。而我在跑的过程中也会随时关注我的心率表，将心率控制在150以下（心率超过150/min即为缺氧状态——编者注）。”

如此训练了两个多月后，吴雅冰参加了今年9月11日的大连长山岛半程马拉松（21.0975公里）来检验自己的训练方式是否科学合理。当时，胎儿已经五个月了，但吴雅冰并不是很显怀，“很多人以为跑马拉松的我是个胖子”。

最终，吴雅冰用时三小时零四分完成比赛，“跑下来没啥特别的感觉，就像计划好的那样”。

## 有惊无险，孕妈妈完成马拉松

大连长山岛“半马”的小试牛刀给了吴雅冰很大的信心。于是，吴雅冰在美国中部时间10月9日上午7:30（北京时间10月9日20:30）如愿参加了芝加哥马拉松比赛。

虽然自觉准备充分，但在赛程10公里过后，雅冰遇到了一个之前从没碰到过的意外。赛后，吴雅冰向今日女报/凤凰网记者回忆道：“我的起步状态挺好，5公里完成热身出汗，但跑过10公里后，手脚慢慢开始肿胀，越来越痛，走的时候我丈夫就给我按摩，后来实在痛得受不了，就停下来再让他按摩几分钟。虽然身体不适，但是我感觉胎儿没什么问题，所以没放弃。”

后来，医生给吴雅冰一检查才得知，在参赛时，胎儿已经有六个月了，与吴雅冰在上个月参加大连半程马拉松时相比，孩子的体型已经长大了一倍。在长跑时，胎儿压迫到了母体的血管，所以吴雅冰的身体会出现浮肿。

最终，吴雅冰有惊无险地完成了比赛，在4.1万人参加的芝加哥国际马拉松比赛中，她总排名39672位，在女性跑者中排名17958位。赛后，她第一时间到芝加哥就近的医院进行检查。“一切正常，孩子很活跃，他很坚强”。

专家 >>

## 跑步不适合孕妇

“雅冰能完成马拉松比赛是因为她有一定的长跑基础，跟体质有很大关系，这属于个例，不能效仿。”关于孕妇进行体育运动时的安全问题，记者采访了长沙市中心医院产科副主任医师郑岚琳。

“怀孕前三个月是高危期，适合散步、短时间游泳等轻微运动，后期可以根据自身情况，再进行适当的锻炼。”郑岚琳提醒，跑步这种运动方式并不适合孕妇，“越到后期，孕妇心率功能负担越大，胎儿有窒息风险。而且，跑步时上下晃动，容易引起子宫收缩导致流产。”

TIPS: 这些孕妇也参加了马拉松

## 她跑完马拉松就去医院生产

综合英国媒体2011年10月10日报道，美国伊利诺伊州的安布尔米勒怀着39周的身孕完成芝加哥全程马拉松比赛，并在赛后7个小时顺利产下一女。米勒在赛后接受采访时说，在比赛的最后阶段，她感到宫颈明显收缩。但米勒并没有放弃，而是以半走半跑的方法完成比赛，历时6小时25分钟完成了整个马拉松赛事。

## “英国长跑女皇”身怀六甲跑10公里马拉松

2006年10月11日，据英国媒体报道，有“英国长跑女皇”之称的保拉·拉德克利夫怀胎6月参加了当地举办的一场慈善长跑。在顺利跑完10公里赛程之后，保拉一脸轻松地表示：“我只当这是一场快速散步。”

■资讯

## 郴州特困白血病患儿最高可获15万元救助

今日女报/凤凰网（通讯员 胡国华）10月10日，郴州市慈善总会与郴州市第一人民医院2016年度特困儿童白血病患者慈善救助合作协议正式签订。该项目救助对象为郴州市14岁以下的白血病患者。

白血病又称作血癌，在我国，白血病发病率位居儿童肿瘤的首位。据调查，我国10岁以下小儿白血病的发病率为7/10万。但白血病并非绝症，由于儿童是主要发病群体，且多以低危险性为主，因此治愈率也较高。以1-9岁低危儿童急性淋巴细胞白血病为例，化疗治愈率可达到90%。急性骨髓细胞白血病预后极好型化疗治愈率在80%以上。

据介绍，2016年度该项目资金总额40万元，其中市慈善总会拨付项目资金30万元，市第一人民医院配套10万元。救助对象的基本条件：1、郴州市辖区户籍人口；2、年龄在1-14岁的白血病患者；3、农村建档立卡贫困户家庭或城乡低保户家庭以及特殊困难的典型患者。特困典型重例，且需在郴州市第一人民医院北院（儿童医院）实施骨髓移植治疗术的患者，单例最高可享受不超过15万元的救助。

救助者由患者本人或监护人以患者名义提交申请报告，申请报告需村、社区民政部门签署盖章；郴州市第一人民医院北院（儿童医院）项目组按照协议条件进行初审；初审确定对象后，报市慈善总会复核审定。