



编者按

每年六月的第一个星期三是“全球跑步日”。在中国,路跑运动正从小众爱好演变为全民运动新风潮。

据中国田径协会发布的《2026年全国马拉松赛事目录》,今年全国将举办492场马拉松赛事,覆盖31个省市区及新疆生产建设兵团,赛事高峰期集中在3月、4月与10月、11月。

路跑大众化的同时,运动健康风险问题日益凸显,多地医院推出“马拉松门诊”,针对性解决跑者运动损伤、赛后恢复等各类健康问题,成为赛事热潮下的重要配套。

大众路跑的规范化、安全化发展,也迎来国家级标准的保驾护航。2026年3月,国家体育总局发布《路跑

赛事大众选手健康风险防控》,对健康风险防控提出全流程要求,同时对赛事医疗保障团队的人员资质、职责分工以及设施配置作出明确规定。

现代医学研究早已印证跑步的健康价值:与不跑步者相比,跑步者的全因死亡风险降低27%,心血管死亡风险降低30%,癌症死亡风险降低23%。此外,跑步在缓解不良情绪方面效果显著。

然而,运动的治愈价值始终应建立在科学的基础上。大众路跑热潮之下,摒弃盲目竞速、树立全周期健康运动理念,才能让奔跑回归本质。毕竟,对所有跑者而言,运动的终极目标始终是健康奔赴每一段前路并平安归来。

(详见4~5版)

超龄劳动者劳动安全卫生保障有新规

本报讯 近日,人力资源社会保障部会同国家卫生健康委、应急管理部、国家税务总局、国家医保局出台《超龄劳动者基本权益保障暂行规定》(以下简称《暂行规定》),自2026年7月1日起施行。《暂行规定》的出台,旨在保障超过法定退休年龄的劳动者的合法权益,明确用人单位与劳动者的权利和义务。

《暂行规定》提出,用人单位应当保障超龄劳动者获得劳动报酬、休息休假、劳动安全卫生、工伤保障等基本权益。超龄劳动者应当遵守职业道德和用人单位的劳动规章制度,执行安全生产、职业卫生的规程和标准,完成劳动任务。

《暂行规定》提出,各级人力资源社会保障、卫生健康、税务、医保部门,负有安全生产监督管理职责的部门,工会、企业代表组织等应当按照职责,优化政策措施,强化工作协同,共同做好超龄劳动者权益保障工作。

在医疗保险方面,《暂行规定》明确,超龄劳动者已享受职工基本医疗保险退休人员待遇继续工作的,不改变其享受职工基本医疗保险待遇。超龄劳动者未享受职工基本医疗保险退休人员待遇、选择继续参加职工基本医疗保险的,可以个人身份继续缴纳职工基本医疗保险费;经与用人单位协商一致,用人单位也可以按照有关规定为其缴纳职工基本医疗保险费,个人应当缴纳的职工基本医疗保险费由用人单位代扣代缴。

《暂行规定》要求,用人单位应当根据超龄劳动者身体状况确定合适的工作岗位和劳动强度,不得安排超龄劳动者从事危害其身心健康的劳动或者危险作业。用人单位应当对超龄劳动者进行安全生产、职业卫生的教育和培训,执行安全生产、职业卫生的规程和标准,预防事故和职业病发生。(李春雨)

02 | 王宁利:夏季眼健康重点在“三防”



夏季眼健康防护重点在于“三防”,即防晒、防干燥和防感染。一旦出现不明原因的畏光、流泪,特别是刺激性流泪等症状,应及时前往医院接受专业检查和治疗。

06 | 闻德亮:儿童青少年肥胖防控不能以牺牲发育为代价



儿童青少年不是“缩小版成人”,其BMR变化与能量分配必须放在生长发育与免疫任务的框架中理解,肥胖防控不能以牺牲发育为代价追求短期体重下降。

休刊
启事

根据出版计划,本报6月19日休刊一期。