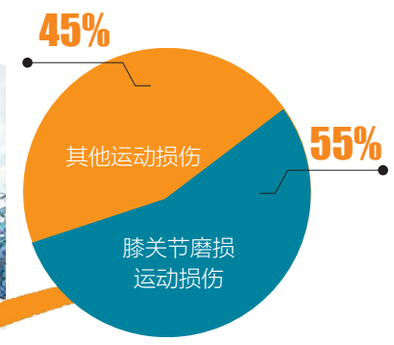
聚焦



数据来源：美国运动协会

数据统计 膝关节的磨损、运动损伤占所有运动损伤总数的55%左右 发病率都排在人体关节的第一位

制图/许丽

“全民健身计划”点燃上班族运动热情，专家提醒防范运动损伤

越动越受伤？运动有处方！

■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

伴随着全民健身国家战略的深入实施，全民运动热情日益高涨。国务院发布的《全民健身计划（2021-2025年）》显示，到2025年按14亿人口计算，将有近6亿人口经常参加运动。全民健身运动增多的同时，带来的运动损伤也势必有所增多，尤其是普通老百姓对运动损伤的诊治存在不少认知误区，对运动医学本身也了解不多。健康周刊特邀海南省人民医院运动医学科主任王广积为大家答疑解惑。

莫当『周末勇士』『上班族』运动需谨慎

自由式滑雪大跳台比赛运动员脚踏双板，从助滑区沿斜坡顺滑或倒滑而下，经起跳台腾空表演空翻、转体、抓板等各种技巧。当观众们惊异于该比赛项目的刺激与优美时，有一群人一直心系运动员们的安全与健康。他们就是运动医学科的医生们。

“专业的运动员有时都无法避免一定的运动损伤，而普通老百姓如果缺乏科学的运动指导，运动损伤在所难免。”王广积介绍，所有运动损伤中最常见的就是前交叉韧带断裂，它是运动医学界损伤率、手术率最高的疾病，在海南省人民医院运动医学科的手术量里占到了三分之一以上，大概一年要做300多例前交叉韧带的重建手术。

“篮球、足球等运动均有可能产生这样的运动损伤。”王广积说，在门诊中，他经常接诊到一些“周末勇士”。他以一个常见的运动场景举例：篮球比赛中，一队比分落后，为帮助自己的队伍追回比分，一位曾在场上叱咤风云的老将登场了。他虽然表现亮眼，但膝关节不慎受伤，发生前交叉韧带断裂。

生活中，有很多和受伤的“篮球老将”相似的人，被称为“周末勇士”。平日里，他们忙于工作和应酬，运动较少，但一旦到了重要比赛就想要上场为团队出力，此时就会因为很长时间没有适应高强度运动而出现损伤。因此，平时疏于运动的“上班族”，一定要谨慎参与剧烈运动，并做好热身运动。

跟腱断裂误当扭伤 运动医学来帮忙

“日常门诊中，我们接诊最多的就是膝关节、踝关节、肩关节、肘关节及腕关节的运动损伤。”王广积说，运动损伤不光涉及骨骼的损伤，更有可能是肌腱、韧带以及软骨等的损伤。近日，他在门诊中遇到一例打羽毛球导致跟腱断裂的患者。该患者受伤后先是到骨科门诊就诊，医生拍片检查后，发现骨骼并没有损伤，便误诊为普通扭伤，结果病情愈加严重，最后该患者辗转到运动医学科就诊，才发现是跟腱出了问题。

“跟腱处血运不足，断裂后出血不会很多，往往不会感觉到特别疼。”王广积说，跟腱断裂很多人认为可以走路，骨头没问题，就认为问题不大。跟腱完全断裂后很难自然愈合，因为跟腱弹性很大，断裂后会明显分离开，如果不做手术，根本上就不能将两个断端对合，即使部分愈合，断端之间充填的也都是疤痕组织，稳定性和弹性都不够，很容易再次受伤。

王广积提醒，除了运动以外，踩空楼梯、跳下自行车的一瞬间也有可能发生跟腱断裂。如果发现走路无力，特别是不能用前脚掌着地，上下楼时感觉脚的力量不够，就要当心跟腱断裂的可能。

公众对运动医学这一专科了解较少，不清楚哪些症状应该去运动医学科就诊。王广积指出，与运动有关的损伤都可以考虑到运动医学科就诊。运动医学的覆盖面广，不论是脊柱、关节的运动损伤，还是肌肉、肌腱、软骨、韧带这样的结构损伤都属于运动医学的范畴。

“运动医学针对的是骨关节、肌肉、肌腱、韧带或半月板等，在不正确的运动或者不科学运动的情况下，这些部位都有可能损伤。”王广积介绍，国家现在要实现全民健身、健康中国的目标，很多普通老百姓都参与到运动中，这就涉及如何安全地、科学地运动。

运动医学非年轻人专利 退行性病变须重视

需要强调的是，运动医学不仅为年轻爱运动群体提供医疗服务，还包括老年人。一般四五十岁以上的人群肌肉、骨骼、韧带机能开始下降，包括身体的平衡性、灵活性、协调性都在下降，不一定是特定的体育锻炼，就连上楼、走路、提重物等一些生活中看似一般的动作，都有可能造成身体损伤，这也属于运动医学的范畴。

王广积在门诊中经常遇到这样的病例：刚退休不久的老人，因为膝关节疼痛前来就诊。老人说，退休前没时间锻炼，每天只走几百步，退休后有了大量空闲时间，一天可走上几万步，运动量陡然增加，半月板出现严重磨损，膝关节疼痛难忍。

还有老人表示：“我只是上个楼梯就扭伤了半月板”“我没有受到外力的冲击和撞击，但去医院检查却发现半月板损伤了”。王广积指出，因为老年人的半月板出现退变，更容易受到损伤。

据介绍，半月板是一个夹在股骨和胫骨之间的纤维软骨结构，它能够分散关节压力、增加关节稳定，起到缓冲的作用；同时它还分泌一些滑液，有一定营养关节的作用。王广积表示，随着年龄的增长，半月板局部的水分会减少，弹性会下降，它承载负荷的能力也会下降。这种情况下，膝关节受到轻微的扭转也可能使半月板被挤压而损伤。而对于年轻人，半月板损伤可能是受到冲击或暴力扭转导致的。

除了半月板，人体的其他关节也会因为年龄的增长而出现退变。一旦出现突如其来的疼痛症状且无法缓解，一定要第一时间到医院就诊。王广积表示，随着国民运动的普及，越来越多的人参与到运动中，根据每个个体的不同身体状况，制定相应的“运动处方”，对运动方式、运动量、运动时间提供专业指导，才能最大程度地避免运动损伤。

急性运动损伤『先救命后治病』

急性运动损伤的处理和施救原则是“先救命后治病”。如果有危及生命的颅脑损伤，伤者出现意识问题或者气道、心脏等器官出现急性损伤，应立即送急诊抢救。无专业知识的人员切不可尝试复位或者无保护搬运，以免加重损伤。

不过，大部分情况下，急性运动损伤均可按照RICE原则处理。即：

R（rest）：休息。制动受伤的关节，可使用石膏、支具等来保护关节。

I（ice）：立即冰敷。伤后24~72小时内冰敷，可以起到消肿止痛作用。以膝关节内侧副韧带损伤为例，冰敷每次持续10~20分钟，间隔1~2小时反复施加，第一天5~6次，以后酌情递减。

C（compression）：加压包扎。可应用弹力绷带或者软敷料外加绷带加压包扎，以减轻肿胀。

E（elevation）：抬高受伤部位。使其高过心脏，有助于静脉回流以减轻肿胀。

涉及脊柱骨折脱位或关节脱位等有神经血管损伤风险的重要部位，在搬运时应使用多人平举法，以免脱位加重导致神经血管损伤。

尽管意外损伤很难预防，但我们在平时可以采取一些措施，保护自己免受运动性损伤。定期有规律的锻炼是避免急性运动损伤最好的办法。活动前充分热身，活动中穿戴必要的护具，活动后做好拉伸放松。此外，既往发生过韧带损伤者，经过充分康复锻炼后应该逐步恢复运动。

大医精讲

疼痛，千万别靠忍！

腰痛、腿痛、肩膀痛……

■ 本报记者 唐咪咪

日常生活中，你是否遭受过这类困扰——腰痛、腿痛、肩膀痛等各类疼痛时不时发作，让人直呼受不了！其实，身体不同部位发出的疼痛可能是某些疾病的预警信号，若不及时治疗会产生一系列健康问题。近期，海南日报健康融媒工作室推出《大医精讲》系列直播第34期，特邀三亚中心医院疼痛医学科主任荣雪芹做客直播间，教你正确对待疼痛。

疼痛医学科主任 荣雪芹（海南省第三人民医院三亚中心医院）

疼痛是身体发出的信号

疼痛医学科，对不少人来说较为陌生，有人甚至是第一次听说。荣雪芹介绍，由于疼痛科在海南发展较晚，不像内外科、消化科等科室为人熟知，因此不少人在医院挂号时，不知道慢性腰腿痛应该去看疼痛科，经常走了一大圈弯路，最后才找对地方，但此时却已错过最佳治疗时机。

同时，有的人还被一种错误认知影响，认为疼痛“忍一忍”就过去了，吃点止痛药缓解就行，只有痛到无法忍受时才前往医院就诊，结果再次延误病情。

“我接诊过部分患者，他们认为肩膀疼痛不算什么，休息几天就会好。但过了一阵子，疼痛并没有缓解，一检查，却发现患上了肩周炎，甚至部分严重的患者还会过渡到肩关节炎。”荣雪芹说。

据介绍，肩周炎一般发生在45岁~55岁人群。该病早期表现是肩部疼痛，尤其是一到晚上，疼痛感较为明显；之后，夜间疼痛会逐步变为全天疼痛；再往后，会导致肩关节的逐步僵硬。若得不到及时有效治疗，将严重影响肩关节功能。

荣雪芹提醒，身体的慢性损伤总是先从局部软组织开始，包括肌肉、筋膜、韧带等开始发生结构、功能退变，失去了软组织的灵活性和活动性，加上没有及时纠正和治疗身体的骨、关节等结构，便会发生代偿性改变。这些部位疼痛时，千万别掉以轻心，可能是身体正在发出预警信号。

久坐易致腰椎间盘突出

如今，人们的生活水平提高了，脊柱活动度却下降了。脊柱犹如一间房子的“大梁”。“大梁”不正，自然延伸出临床上常见的四肢痛。其中，作为一种常见的脊柱病——腰椎间盘突出症发病率越来越高，并呈现年轻化趋势。

荣雪芹介绍，腰椎间盘突出症的诱发因素包括外伤、久坐、遗传等。其中，长期久坐使腰部肌肉处于紧张状态，导致腰椎受力增加，还会引起腰椎周围血液循环变差，特别是坐姿不正情况下，更易引发腰椎间盘突出症。平时可以尝试进行腰背肌和腹肌的锻炼，如“小燕飞”、平板支撑、游泳等，既能增强腰背肌的力量，稳定腰椎，又能缓解腰部疼痛。

临床上，治疗腰椎间盘突出症可以采用多样化的治疗方法，除常见的保守治疗和手术外，还可以进行疼痛介入治疗和微创治疗。

疼痛介入治疗可以理解成“一根针”治疗，适合症状较轻，椎间盘纤维环完整的患者。

微创治疗即“一根管子”能做下来就不需要开刀的治疗方法。例如，在“椎间孔镜手术”过程中，医生和患者都能通过显示屏看到手术的全过程。随着技术的成熟和医疗器械的更新迭代，由之前单一的“椎间孔入路”变成多种安全的入路形式，真正做到“小孔办大事”。

“我们推荐阶梯化的治疗方法，也就是‘能保守的不手术，能做微创的不开刀’。”荣雪芹总结。

巧用碎片化时间运动

伴随年龄增长，日常累积的肌肉、韧带、脊柱和关节结构等慢性损伤，会使身体感到疼痛，运动则是恢复和强化身体机能的有效方法。

荣雪芹建议，平时工作忙、没时间锻炼的人群，不妨利用碎片化时间进行个性化锻炼，渐渐养成健身习惯。比如，在等电梯时，可以踮起脚尖（双足跟离地），收腹保持身体的挺拔和平衡，时间持续5秒以上。

乘车、坐飞机时，可以随身携带一根弹力带，在保持躯干稳定的情况下，练习四肢的力量和关节的灵活度。

开会时，保持挺胸收腹的坐姿可以使椎间盘受到的压力最小。如果开会时间持续较久，可以后倾坐姿，小腹收缩，臀部离开椅子，膝关节屈曲受力3~5秒钟，3~5次为一组，连续2~3组可以缓解腰背部不适。还可以小腹强力收缩，双小腿交叉，做单脚尖立地、臀部抬起等类似动作，能减轻久坐产生的身体不适。

二维码扫一扫 观看直播回放

健康海南行动

海南中医药·传承与创新

春节吃吃吃“上火”怎么办？

春节假期期间，各种聚会纷至沓来，大吃大喝在所难免。再加上熬夜追剧，作息时间不正常，一不小心，节后却发现牙龈肿痛、口腔溃疡、便秘、尿赤症状冒出来了，其实这就是“上火”了。

今天，海南医学院第二附属医院中医科医生张丽咪跟您聊聊“上火”那些事儿。

缘何“上火”

张丽咪说，“上火”是中医学专用名词。当人们出现耳鸣、两眼红赤、鼻腔热烘、流鼻血、口干舌痛以及烂嘴角、牙龈肿痛、口腔溃疡、便秘、尿赤等症状时，即是中医所说的“上火”。中医认为，只要人体阴阳失衡，一年四季都可以“上火”，但加上冬天的季节特征，更容易“上火”。“上火”在中医脏腑表现来说形式多样，比如胃火可以有胃疼、大便干等症状，肺火可以有咯血、咳嗽、黄痰等症状，肝火会有一些烦躁、失眠，女性会有乳房胀痛等。

“火”又是如何产生的呢？张丽咪介绍，冬季寒冷，人们喜欢坐在开着暖气的室内，再加上进食大量肉类及辛辣食物，就好比“火上浇油”，使内热不断聚集。冬天，人们喜欢进食牛羊肉来御寒，比如火锅、烧烤、涮羊肉等都是很受欢迎的冬季美食，但牛羊肉本身偏温，加上葱、姜、蒜、辣椒等辛辣配料和桂皮、生姜、枸杞、当归等滋补品，可谓“燥上加燥”。人们食用后体内积热，不容易散发，加之空气干燥，运动量减少，饮水不足，很容易引起“上火”，出现咽喉肿痛、口干舌燥、风热感冒等症状。另外，作息时间不规律，夜晚休息不够、过度劳累等也是导致“上火”的重要原因。“火”散不出去就成了“毒气”，使机体免疫力下降。

食疗降火

有什么方法治疗“上火”呢？张丽咪说，家庭聚餐常常需要大鱼大肉，可以通过搭配清热解毒降火的食物来避免“上火”发生。清热解毒降火的食物主要有以下几种：

1.梨能止咳化痰、养阴生津、滋润肺胃，主治咽干口燥、声音嘶哑、大便干结等。春季食用可以祛火，既可以生吃，也可与白萝卜等一起煮水喝。不过，脾胃虚寒而致的大便稀薄、外感风寒而致的咳嗽痰白者忌用。

2.白萝卜是一种凉性食物，本身有清热化痰、下气宽中的功效，对燥热痰多、痰液黏稠难咳等不适症有不错的缓解作用。将白萝卜和梨切块后一起熬水饮用，可以辅助治疗咳嗽痰黄黏稠。

3.冬瓜性寒，有清热利水的功效，这时候适量吃一些冬瓜，可以起到清心火、泻脾火、止渴、化热的作用。《本草再新》中也记载冬瓜能够：“清心火，泻脾火，利湿去风，消肿止渴，化热。”

4.芹菜可以清肝热、清胃热、通血脉，有健齿润喉、明目醒脑、润肺止咳的功效。

5.百合性寒、味甘淡，富含淀粉、蛋白质和矿物质等，为公认的滋补佳品。功效为养阴清热、止渴生津、清心安神、滋阴降火和养阴润肺。

6.苦瓜具有清凉解渴、清热解毒、清心明目、益气解乏、益肾利尿的作用，含有清脂减肥的特效成分，可加速排毒。

7.莲藕味甘，性寒，鲜藕入心、肝、脾、胃四经。有清热利尿、滋阴降火、生津解渴的功效。

闲暇在家，不如试一试“下火”的食疗方。

1.莲子汤

莲子30克（不去莲心），栀子15克（用纱布包扎），加冰糖适量，水煎，吃莲子喝汤。莲子可以补脾止泻，益肾涩精，养心安神。栀子可泻火除烦，清热利尿，凉血解毒。

2.马蹄茅根萝卜汤

红萝卜100克，马蹄10个，鲜白茅根30克。

白茅根可清退血液和肺胃膀胱经的伏热，马蹄可引热下行，祛热的同时可通便祛积，整道汤方可以清胃热、润肺燥，适用于烦渴、咽喉肿痛、大便不顺畅、小便黄赤和排尿涩痛等症状。需要注意的是，身体虚寒、大便溏泻者不宜饮用。

“上火”原因不仅来自饮食不调，也来自起居不慎，可通过调节起居习惯来避免“上火”。

1.规律生活

长期熬夜，会导致内分泌失调，从而引起“上火”。因此，要避免经常熬夜，调节好作息时间。

2.保持心情舒畅

精神过度紧张，促使身体内分泌失调，很容易造成“上火”。保持乐观的生活态度可缓解“上火”。

3.少吃辛辣食物

有些人很喜欢吃辣的食物，如麻辣烫、麻辣米线等，长期吃这些食物很容易“上火”。

4.多吃水果蔬菜

蔬菜水果可以为人体补充每日所需的各类维生素和矿物质，促进毒素排出。

地址：海口市金盘路30号 邮编：570216 总值班：66810666 广告许可证：琼工商广字015号 广告部：66810888 发行部：66810999 海报集团新闻热线：966123 邮发代号：83—1 报费：每月45元 零售每份1.5元 昨天开印时间3时40分 印完：5时35分 海南日报印刷厂印刷