



## 夜跑正流行，且行且珍“膝”—— 为何只有2%的 骨科医生会跑步健身

文：今日女报/凤凰网记者 李诗韵  
通讯员 汤雪 胡翠娥

如果把人体比作一座大楼，那么骨骼就像钢架，支撑着整座楼。而每年冬季，正是关节疾病的高发期。为了避免骨头提前“老化”，不少人选择跑步来锻炼关节，强骨健体。然而，浙江省中医院骨科近日发布的一个数据表明，科室50名医生中，只有1名选择跑步运动；该科大多数医生认为“跑步可能导致更严重的骨病发生”。

如今流行的夜跑，究竟是养生还是伤骨？今日女报/凤凰网记者带着疑问来到了长沙几家医院的骨科，看看咱们的医生正用什么样的方式锻炼关节。

### 故事 | 白领爱夜跑， “跑”上手术台

“今天不加班，约个夜跑呗！”28岁的李婷是浏阳人，在长沙某私企工作，是一名资深“夜跑族”，每次跑完后，她都会在朋友圈发微信，经常获赞无数。

前不久，李婷报名参加了长沙马拉松赛，临近比赛，她每晚大概会上10公里左右。在坚持一个多月后，她左边膝盖隐隐作痛，有时还会发出“嘎吱、嘎吱”的响声。因为年轻，李

婷并未重视，继续坚持夜跑。

三四天后，李婷的膝盖疼痛愈发明显，还发生肿胀。近日，在好友陪伴下，她来到长沙市中心医院运动医学、关节骨病科检查，结果显示其左膝半月板前角破裂，不得不接受手术治疗。

“不正确的跑步姿势、过量的运动、防护措施不到位等，都是导致膝关节受伤的重要因素，临床经常能遇到跑步导致膝盖损伤的患者。”长沙市中心医院骨病科主任丑克告诉今日女报/凤凰网记者，跑步确实不是一项大多数医生会选择的强身运动，因为“分寸”很难拿捏。膝关节是人体内最大、最复杂的关节，还是承重最大的关节，当人体在跑步时，膝关节的承重大约是平躺的4倍，所以跑步导致的膝关节损伤相当常见，但又常常被市民忽视。

“急停、转向、旋转及突然加速等动作，很容易造成膝关节损伤，市民跑步时要特别避免进行此类动作。”丑克表示，保护膝关节最重要的是运动前必须适当热身，因为热身以后，肌肉灵活性、韧带弹性、人体协调性都会改善或加强，可以避免很多运动损伤，运动量要注意循序渐进。

### 专家 | 游泳、散步都可以代替跑步

今日女报/凤凰网记者了解到，因

为跑步过度、运动量过大、跑步姿势不正确以及个人体质等因素，都能引起身体健康损伤。这类损伤大多为反复性，少部分为一次性创伤，影响腿部的骨骼、肌肉、肌腱和关节。而在跑步人群中最常见的症状是膝关节疼痛、胫前疼痛以及其他的足部损伤等。

丑克介绍，膝关节的退变，“男女不公平”的现象尤其突出。世界卫生组织(WHO)统计，骨性关节炎在女性患病率中占第四位，在男性患病率中占第八位。在整个生命历程中，女性的膝关节比男性要多两次退变的机会，因此对于女性来说，尤其要注意保养膝盖。

那么，为了保护膝关节，骨科医生都会选择怎样的运动方式呢？“我更喜欢游泳和散步，锻炼力度比跑步更小，对身体有益。”丑克告诉记者，选择适合自己的运动很重要，比如已有病史的市民可选择游泳、散步等关节负重较轻的运动。生活中尽量避免长时间上下高层楼梯和下蹲、跪坐、爬山等运动，也可通过直腿抬高、静蹲等锻炼方式来增强股四头肌肌力。

值得注意的是，膝关节的半月板、前后交叉韧带、内外侧副韧带、软骨等在运动时容易损伤，这些结构损伤后要在运动医学科医生的专业诊疗下方能有良好的预后，必要时须进行手术治疗。市民若出现膝关节反复疼痛、肿胀、交锁、弹响等症状，请及时就医。

### 中医支招 | 中老年人如何预防骨折

特邀专家：邓博（湖南中医药大学第一附属医院骨科副教授）

随着工作强度与社会压力的加大，越来越多人出现不同程度的骨质疏松，从而导致骨折年轻化。那么，中医专家是怎样锻炼身体，避免骨折呢？

“在阳光下有节制的运动更重要。”邓博告诉今日女报/凤凰网记者，他平时会增加户外活动，找机会接触到更多的阳光，因为阳光可促进钙磷代谢，是预防骨质疏松最简单的方法。

另外，在邓博看来，合理的锻炼比跟风夜跑更有效。体育锻炼可改善心肺功能，增强消化能力，给予神经系统适宜刺激，延缓骨质损失，提高心理应激水平和代谢水平，但他平日更青睐于脑力活动与体力劳动交替运动，比如选择桥牌、书画、步行、气功、广播操、太极拳、门球、乒乓球等活动。

值得提醒的是，锻炼时，我们应持之以恒，不要随意中断。做到循序渐进，运动量由小到大，动作由易到难，让机体逐渐适应，避免突然增大运动量造成身体损害。还应个别对待，根据各人体质、年龄、职业和运动习惯的不同，选择不同的运动方法和运动量，以运动后有轻度疲劳感、微微出汗、稍事休息即可恢复为佳。倘若效果不佳或出现不良反应要及时休息，并对运动方案加以调整。

说到保护骨关节，邓博认为，最需要强调的还是要避免外伤，因为这是造成骨折的直接原因。所以，在锻炼时尽可能选择安静人少的地方；外出时，选择适宜的交通工具并避开交通高峰期，注意交通安全；在浴室中放置防滑垫；在便池旁安装扶手，地板选用防滑材料；保留夜间照明灯；应急电话号码放在醒目位置，防止意外事故发生等。

### 健康身边事 >>

#### 糖尿病日：妊娠糖尿病盯上“二胎妈妈”

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 秦璐)11月14日是第十个“联合国糖尿病日”，今年的主题是“健康饮食与糖尿病”。长沙市中心医院内分泌科举办大型宣教“糖友会”，邀请百余名“糖友”参加。既有“糖尿病”专家讲座，又有“正确注射胰岛素，机智连连看”互动游戏，精彩纷呈。

“常见的糖尿病并发症有糖尿病性心脏病、脑卒中和肾功能衰竭。”长沙市中心医院内分泌

科邵挥戈主任表示，随着“二孩政策”的实施，二胎高龄产妇会逐年增多，妊娠糖尿病患病率也在逐年上升。“年纪大了生孩子要比年轻时更注意补充营养”的错误观念，令不少“二胎妈妈”妊娠期“大补特补”，随之而来的是各类妊娠期并发症，其中最常见就是妊娠期糖尿病。

邵挥戈提醒，二胎高龄产妇更易受到妊娠糖尿病的侵犯，建议孕妈妈孕期要早筛查、合理饮食、

适量运动。一般来说，孕妈妈在怀孕24-28周时可进行75G糖耐量试验，若空腹血糖 $\geq 5.1\text{mmol/L}$ ；1小时血糖 $\geq 10.0\text{mmol/L}$ ；2小时血糖 $\geq 8.5\text{mmol/L}$ ，符合上述条件之一，即可诊断妊娠糖尿病。

#### 小学生罹患结核病，零食当主食或为诱因

今日女报/凤凰网(记者 李诗韵 通讯员 杨艳)近日，湖南省胸科医院内二科陆续收治了来自不同地方的4名小学生，她们年龄在

10-12岁，都被确诊为结核病住院治疗。一番了解得知，他们有一个共同点——长期把零食当主食，尤其喜欢到学校周边和街边购买廉价的辣条、烤串等食品当早餐，不爱吃饭。

“孩子们正是长身体的时候，经常吃零食，影响正常食欲，导致营养不良，抵抗力下降，从而给结核菌以可乘之机。”该院内二科主任医师李芳白提醒，学龄期儿童生长发育迅速，一定要少吃不卫生不健康的食品如含有防腐

剂、甜味剂的零食以及碳酸性饮料等。平时要注意作息规律，均衡饮食，多给予维生素、碳水化合物、蛋白质丰富的食物，如豆类、鱼肉蛋奶、蔬菜、水果、坚果等。

当孩子出现精神不振、脾气急躁无故哭闹，或出现夜间盗汗、发烧不退、脸部潮红、日渐消瘦、全身乏力、身体疼痛、食欲减退等状况时，要及时进行结核排查，如确诊患病，要到专业机构进行早期、规律的治疗后再返回学校上课。

