

“跑步膝”困扰运动爱好者

毓璜顶医院专家支招如何预防

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 王婧
摄影报道

“跑步膝”，医学上常指髌股疼痛综合征，听起来平平无奇，但它背后代表的，是“慢性劳损”。这不是被撞了一下，也不是踩到别人的脚，而是日复一日、年复一年高强度运动积累下的损耗。

烟台毓璜顶医院运动医学科主任徐强表示，这种疾病是跑步爱好者最常见的运动损伤之一，每10名跑者中就有2-3人受到这种困扰，其特点是反复发作。

髌股疼痛综合征根源来自髌骨与股骨之间的关节面压力异常增高、受力不均，长期反复刺激引发软骨、滑膜及周围软组织的无菌性炎症。徐强介绍，正常跑步时，髌骨会在股骨凹槽内平稳滑动，这一过程高度依赖髌部肌群、股四头肌核心稳定性的协同控制。临床研究证实，超过85%的患者存在髌外展肌群激活延迟、力量不足的问题。当髌中肌薄弱、下肢力线异常、跑步姿势内扣、步频过低或突然加量时，髌骨轨迹会发生偏移，关节面压力急剧上升，最终诱发疼痛。

徐强表示，该病典型症状非常有辨识度：上下楼梯、蹲起、久坐站起时膝盖前侧酸痛明显，跑步初期疼痛较轻，持续运动后加重，休息后可缓解，但一般不会出现明显肿胀或关节卡顿。很多跑者会误



以为是“膝盖受凉”或“肌肉酸痛”，从而延误调整。

对于应对，徐强建议，急性期可采用“RICE”原则，即休息、冰敷（每次15分钟，4-6次/日）、加压、抬高，同时联合非甾体抗炎药缓解炎症；物理治疗可选用冲击波疗法，促进组织修复，同时配合动态关节松动术，80%的患者可在4周内缓解症状。康复训练遵循“强髌、练股内侧、松外侧”的核心原则。首先，重点强化髌中肌等髌外展肌群，改善髌骨轨迹，推荐动作：蚌式开合、侧卧抬腿、单腿臀桥、侧桥支撑。其次，必须锻炼股四头肌，但要侧重激活股内侧肌，

提升髌骨稳定性，训练以直腿抬高、浅位靠墙静蹲等动作为主。最后，要放松紧张的股外侧肌与髂胫束，通过泡沫轴松解、拉伸等方式，降低外侧结构的紧张度，减少髌骨向外的牵拉。另外，定制化的矫形鞋垫能纠正下肢力线偏移，配合每周3次的泡沫轴松解，可降低60%的复发风险。

对于运动爱好者，徐强表示，预防的关键在于提前优化肌力、力线与运动习惯。日常加强髌部与核心力量，维持下肢稳定；注重股四头肌均衡发展，避免外侧过紧、内侧薄弱；运动前，特别是跑前充分动态热身，重点

激活髌关节、股四头肌和核心，如做高抬腿、侧向移动等动作；合理安排恢复与交叉训练，避免连续高强度跑步，可结合游泳、骑行等低冲击运动，减少膝关节反复负荷；选择支撑性良好的跑鞋，帮助稳定步态，优化下肢力线。及时处理疼痛信号：若出现膝盖前方、髌骨周围酸痛，应减少跑量，并进行冰敷、放松与肌力调整。

“当疼痛持续超过1周末缓解时，应及时寻求专业运动医学评估。”徐强强调，“科学的训练不仅需要循序渐进，更要注重身体反馈，避免因过度训练导致损伤。”

走路快的人 比走路慢的人更长寿

走路，是身体最隐蔽的“健康显示器”。美国《梅奥诊所学报》曾发表一项研究显示，无论体重如何，走路快的人往往更长寿。数据显示，走路快的人平均寿命可能比走路慢的人多15~20年。保持快走习惯的人到中年时，身体年龄要年轻16岁左右。

如果一个人原本走路不快，却在短时间内明显慢下来，可能是“危险信号”。特别是老年人步速下降，除了自然的肌肉减少外，还可能暗示着心脑血管疾病、神经系统疾病、慢性呼吸道疾病、消化道疾病、骨关节病等。

走路时小步快速、脚掌擦地、身体前倾像刹不住车，这种情况要警惕帕金森病的可能，这种疾病多见于中老年人；明明没喝酒，走路却摇摇晃晃、东倒西歪，这可能是共济失调的表现，可能与脑部疾病有关，比如脑出血、脑梗、脑肿瘤、小脑病变等；走路时脚尖向内，膝盖向外弯曲，有时还伴有疼痛、肿胀或早晨僵硬、关节弹响，这常见于骨关节炎患者；走路一段时间后，双腿出现麻木、酸痛、无力的感觉，必须休息才能继续走，可能提示下肢动脉硬化或腰椎管狭窄等；走路时两条大腿夹紧，两腿交叉如剪刀，这种步态常见于脑血管病（脑梗、脑出血等）、脊髓损伤等患者。

如果发现自己或家人走路方式突然改变，千万别忽视，及时关注、及时检查，才能走得更稳、更远、更健康。
据人民网

肥胖会显著增加 感染重症风险

一项由芬兰、英国等国研究人员合作开展的研究发现，肥胖会显著增加因常见感染而住院甚至死亡的风险。在重度肥胖人群中，这一风险可达正常体重人群的约3倍。

芬兰赫尔辛基大学近日发布公报说，该机构参与的这项研究覆盖了芬兰和英国超过54万人。研究人员通过相关国家登记系统对参与者进行追踪研究，平均随访时间为13至14年，以分析肥胖与感染重症之间的关联。研究涉及流感、肺炎、胃肠炎和尿路感染等多种常见感染。

研究人员以身体质量指数（BMI）衡量肥胖程度，BMI在18.5至24.9之间为正常体重人群，超过25为超重人群，超过30为肥胖人群，超过40则为重度肥胖人群。研究结果显示，与正常体重人群相比，肥胖人群因感染性疾病住院或死亡的风险高出约70%。随着体重增加，这一风险呈上升趋势，重度肥胖人群这一风险约为正常体重人群的3倍。

研究人员解释说，肥胖似乎会削弱免疫系统应对感染的能力，从而增加常见感染发展为重症的风险。他们强调，肥胖应被视为严重感染的重要危险因素之一，建议肥胖人群尤其要及时接种疫苗，以降低严重感染风险。

相关研究成果已发表在英国医学杂志《柳叶刀》上。
据新华社

做好这4步，帮助肠胃“减负”

亲朋好友聚餐、畅聊欢笑之余，难免陷入“胡吃海喝”的状态，不少人会出现腹胀、反酸等不适。有些人急于给肠胃“减负”，却误入节食、喝浓茶等调理误区，反而让本就疲惫的肠胃负担更重。其实，肠胃调理贵在科学温和、循序渐进，切不可急于求成。

这些饮食习惯正在悄悄损伤肠胃

除了明显的暴饮暴食，一些容易被忽视的饮食习惯同样在悄悄伤害肠胃。

饮食不规律，饥一顿饱一顿，让本已疲惫的肠胃“不知

所措”，打乱了胃酸分泌和肠道蠕动的节律；短时间内交替食用火锅等热食、冷饮等冰品，会导致胃肠道血管剧烈收缩，容易引发痉挛和疼痛；摄

入高脂、高糖、高盐的食物，如年货零食、油炸点心、腌腊制品等，不仅难消化，还会刺激胃酸过度分泌，加重炎症。过量饮酒与浓茶、咖啡，酒精会

直接损伤胃黏膜，浓茶和咖啡会刺激胃酸分泌，影响消化。吃饭过快或边吃边聊，会导致吞入过多空气，这是导致腹胀、嗝气的重要原因之一。

科学调理四步法帮助肠胃“减负”

给肠胃“放个假”，选择易消化的食物，如粥、烂面条、蒸蛋、山药、南瓜等，持续1-3天。

补充“好帮手”，适量摄入富含膳食纤维的蔬菜（如西兰花、菠菜）和水果（如苹果、香蕉），并考虑补充益生菌（如双

歧杆菌、乳酸杆菌），帮助恢复菌群平衡。

保证充足饮水，每日饮水1.5-2升，温水为佳，能促进新

陈代谢，软化粪便。

恢复规律运动，从温和的散步、拉伸开始，每天坚持30分钟，能有效促进肠道蠕动。

对于已出现不适症状的人群，这些建议请收好

饮食方面，立即采用“少食多餐”原则，将一日三餐分为五到六小餐。适量食用豆类、薯类、乳制品等易产气食物，以及甜食、油腻食物。反酸者可尝试吃几片苏打饼干中和胃酸。

排便不畅者建议充足饮水，适当进食火龙果、西梅等富含纤维的水果。

运动方面，饭后不要立刻坐下或躺下，缓步行走15-20分钟，顺时针腹部按摩，有助于

缓解腹胀、排便不畅。

用药方面，腹胀可尝试服用消化酶制剂（如复方消化酶）；反酸可短期使用抗酸药（如铝碳酸镁）；排便不畅者可短期补充益生菌、乳果糖

等。需要注意的是，这些药物仅为缓解症状，若不适症状持续超过3天，或出现剧烈腹痛、呕吐、便血、不明原因消瘦等情况，必须及时就医。

据新华社