

# 科学运动， 你的跟腱保护好了吗？

冬春交替，天气寒冷，加之地面湿滑、过度使用等因素，运动时容易导致运动损伤，特别是跟腱损伤。近日，张先生就在打羽毛球退击球的动作中，不慎损伤跟腱，当时感到伤处发出了“嘭”的一声，意识到伤情不乐观，赶紧来到湖南省中西医结合医院进行核磁共振检查，被诊断为跟腱断裂。目前，患者已接受手术治疗，现正积极康复锻炼中。

## 什么是跟腱

跟腱，是身体最强壮的肌腱。是从小腿三头肌（比目鱼肌、腓肠肌内、外头）的肌腱融合形成，延伸至跟骨，一般人跟腱长约15厘米，对人行走、站立和维持平衡有着重要的作用。

## 跟腱损伤有哪些类型和症状

跟腱一旦损伤，不仅会带来剧烈疼痛，还会影响运动能力。跟腱损伤通常分为两种类型：急性损伤和慢性损伤。急性损伤多由于突然的高强度运动或不正确的运动方式引起，表现为跟腱的撕裂或断裂。慢性损伤则多由于长期的过度使用或不适当的运动负荷导致，表现为跟腱的炎症和疼痛。

## 跟腱损伤的常见原因有哪些

**热身不足** 气温低，很多人往往忽视热身，导致肌肉和筋腱没有准备充分。

**突然增加运动量** 运动时，尤

其在节假日，很多人久坐后突然增加活动量，容易造成跟腱损伤。

**不适合的鞋子** 穿着不适合的运动鞋，可能导致足部支撑不足，从而增加跟腱损伤的风险。

**不正确的动作** 不正确的运动姿势会使跟腱承受过大的压力，比如足在跖屈位突然背伸，以及当跑步或跳跃时，如果脚跟首先接触地面，可能会对跟腱施加额外的压力。

## 如何预防跟腱损伤

**热身充分** 在运动前进行充分的热身，特别是针对小腿和跟腱的拉伸和强化练习，可以提高跟腱的弹性和耐受力。

**选择合适的运动** 根据自身的年龄、体重、自身状况等条件，选择适合的运动项目，避免剧烈活动的项目，可以减少跟腱受伤的风险。

**穿着合适的装备** 穿着保暖且具有足够支撑的运动鞋，可以为跟



腱提供额外的保护。同时，穿戴合适的保暖衣物，保持身体温暖，避免肌肉和肌腱僵硬。

**注意地面情况** 尽量在干燥、平坦的场地上进行运动，避免在湿滑或不平的路面上跑步或跳跃。

**适度运动** 根据自己的体力和健康状况，合理安排运动强度和运动时间，避免过度训练。

如果不幸发生跟腱损伤，应立即停止运动，进行冷敷以减轻炎症和疼痛。必要时，应寻求专业医生的帮助，进行针对性的治疗和康复训练。在恢复期间，应避免再次进行可能导致跟腱损伤的运动，直到完全康复。

湖南省中西医结合医院

创伤外科 曹阳

指导专家：创伤外科主任 陈希龙

## 数九寒天， “猫冬”还是“冬练三九”？

“猫冬”和“冬练三九”都是传统的养生智慧，需要理性和辩证地来看待。

“猫冬”并不是说绝对静止不动，像有些人因为“猫冬”，就在家久坐不动，或者闭门不出，这种过度的“猫冬”反而容易导致气血的郁滞，气血运行不畅，反而不利于阳气的潜藏与萌动。

正确的做法应该是在天气温度比较高一点的时候，要走到户外，进行和缓的运动，达到“身有微暖、气机舒缓”的状态，实现“藏中有导、静中有动”的平衡，这才是比较好的状态。

“冬练三九”也是要科学对待，不能过度。“冬练三九”本意也是让大家走出户外，在冬天的时候通过锻炼来增强体质，抵御外寒，但是需强调的是要“动而适度，不可过汗”。因为中医认为“汗为心之液”，在冬季的时候，我们的腠理是一个紧密的状态，如果大汗淋漓的话，就特别容易导致人的阳气外泄、津液耗伤，反而会容易出现疲劳、抵抗力下降。

同时，要特别避免忽视自身条件而盲目尝试极限性的运动。平时有些怕凉或者本来心脑血管功能不佳的人群，如遇过度寒冷刺激以后，血管的收缩会导致血压的波动，甚至会导致心脑血管意外事件的发生。

任慧

## 家庭“消毒级”洗衣指南： 洗得明白，穿得安心

每次洗衣，你真的确定把细菌洗干净了吗？除了看得见的污渍，看不见的微生物可能仍藏在衣物纤维里。借鉴国家《医疗机构医用织物洗涤消毒技术标准》，这份家庭“消毒级”洗衣指南，让你洗得明白、穿得安心。

**洗衣第一步是分类** 医院按污染风险处理织物，家庭同样适用。内衣裤、袜子、毛巾、床单、抹布等直接接触皮肤或污染风险高的织物，应单独清洗，优先高温洗涤；外衣、裤子等按颜色和材质分类。羊毛、丝绸需冷水手洗或轻柔机洗，避免高温损伤。

**水温决定消毒效果** 棉质内衣和床单建议70℃~90℃洗涤，可有效杀灭多数细菌和病毒；普通棉麻外衣40℃~60℃即可；功能性运动服需严格按洗标操作。关键消毒参数是：75℃以上持续30分钟，或80℃以上10分钟，可达到“消毒级”效果。

建立标准洗衣流程 洗衣

并非“丢进去就完事”。建议遵循五步法：先用低于40℃的水短时预洗，去除浮尘；主洗阶段根据衣物选择水温，运转不少于10~15分钟；漂洗2~3次，减少洗涤剂残留；可少量加入柔顺剂，帮助织物pH值接近皮肤；最后及时晾晒或烘干，烘干温度不低于60℃，避免二次污染。

**消毒剂要用对** 含氯消毒剂适合白色棉质衣物、抹布等，按说明稀释后浸泡10~30分钟，再常规洗涤。不可用于彩色衣物、羊毛丝绸，也不要与柔顺剂同时使用。

**这些细节别忽视** 洗完衣物应在30分钟内取出晾晒；内衣裤、毛巾1~2天更换，每周高温或消毒一次。婴儿衣物单独清洗，避免强消毒剂；运动后衣物及时洗；二手衣物穿前高温处理；梅雨季节注意除湿防霉；皮肤敏感人群可增加漂洗次数并充分日晒。

上海浦东疾控中心

消毒科 张金

## 皮肤胶原蛋白在流失， 敷面膜到底有没有用？

胶原蛋白因其有助于头发、皮肤和指甲健康，近几年在护肤领域迅速走红。研究发现，体内胶原蛋白含量较高时，皮肤通常更光滑、更有弹性，也显得更年轻，因此胶原蛋白面膜逐渐成为不少抗衰老护肤程序中的常见选择。

胶原蛋白是人体含量最丰富的蛋白质之一，主要作用是维持皮肤的强韧和紧致，并参与伤口修复。随着年龄增长，人体合成胶原蛋白的能力逐渐下降。一般在20岁以后，皮肤中胶原蛋白的生成速度会逐年减慢，到了30岁和40岁，细纹、皱纹和松弛等变化会更加明显。

因此，很多人开始通过饮食或护肤品补充胶原蛋白。胶原蛋白具有一定的锁水能力，可帮助皮肤保持水润，使外观更光滑饱满，从直觉上看，富含胶原蛋白的保湿面膜似乎颇具吸引力。但关键在于，外用胶原蛋白是否真的能促进皮肤自身合成胶原蛋白。

胶原蛋白面膜通常是以胶原蛋白为主要成分的乳霜、凝胶或片状面膜，通过在皮肤表面停留一定时间发挥保湿作用，目标是改善皮肤光滑度、弹性以及细纹和松弛问题。影响效果的关键在于成分能否穿透皮肤表层。相较之下，水解胶原蛋白或胶原蛋白氨基酸分子更小，更容易被皮肤表层吸收，一些研究也提示其具有一定的抗氧化作用。

目前，关于胶原蛋白面膜功效的研究证据仍然有限。有小型研究发现，连续使用外用水解胶原蛋白产品数周后，皮肤水分含量和弹性有所提升，但这些结果仍需更大样本和更长期研究验证。

从安全性来看，外用胶原蛋白本身一般不易引起刺激，但面膜中常添加抗氧化剂、植物提取物或香料，这些成分在部分人群中可能引发不适。如果敷用后出现明显刺痛、灼热或发红，应立即停止使用。

在促进胶原蛋白生成方面，研究证据较充分的外用成分包括维生素A衍生物和维生素C。此外，日常防晒有助于减少紫外线对胶原蛋白的破坏，是延缓皮肤老化、保护已有胶原蛋白的重要基础措施。

宋晓晴

