

# 脚踝扭伤后用“咔”的手法复位，真的能“一秒治愈”吗？

专家：有风险，应提高对运动损伤的防范意识

相信不少人都在影视剧里看到过这样一个情节：角色A因脚踝受伤走路一瘸一拐，偶遇身怀“绝技”的主角，只见主角握住角色A受伤的脚踝一番动作，“咔”的一声后，脚踝一秒“治愈”，不仅疼痛止住了，更恢复了正常行走，身边人无不啧啧称奇。踝关节扭伤后，手法复位真的这么神奇吗？

其实，这种做法有一定风险。手法复位需要专业医生了解患者受伤的前因后果、受伤的程度后方能进行，贸然复位很可能会造成受伤部位的二次损伤。

踝关节扭伤是骨科门诊、急诊中比较常见的一种损伤类型。其损伤占整个运动损伤的15%，而其中85%为外侧韧带损伤。

导致踝关节扭伤常见原因多为上、下楼跌倒，行走于凹凸不平地面、女性穿“恨天高”高跟鞋所致。

对于轻症患者，踝关节扭伤后一般会出现关节嵌顿、疼痛、活动障碍。这种情况下医生通过手法复位——一手握其足跟，一手握住足背，在固定患者小腿的同时作拔伸牵引，让踝关节背屈。这时多能听到弹响声，即嵌顿的组织复位成功，患者疼痛消失，可正常下地活动。然而即使复位成功，还需关注软组织损伤，如踝关节内翻扭伤所致的距腓前韧带撕裂没有及时处理，会遗留踝关节不稳，导致后期的骨关节炎、软骨囊性变、创伤性关节炎可能。

临床上，踝关节扭伤多伴有踝部骨折、撕脱骨折以及周围韧带的损伤。专业的骨科医生在接诊患者、进行手法复位前，必须通过临床症状、体格检查以及影像学检查了解患者是否有骨折脱位、是否存在韧带损伤。如有脱位，需急诊手法复位后石膏固定，减轻软组织肿胀、皮肤坏死的风险。

踝关节扭伤是日常生活、运动健身活动中最常见的损伤，为了减少这类损伤的发生，必须更多地关注对踝部损伤的预防：避免穿高跟尖底鞋在凹凸不平的道路上快走，对于有过损伤史或者是特殊职业人群需按常规着防护装备，保持正确体位，避免不良姿势，防止急性扭伤和慢性劳损；日常生活中适当地进行体力劳动或体育锻炼，使薄弱、松弛的踝部韧带和软组织得到增强，增加踝关节活动的柔韧性及骨的刚度，可在一定程度上预防踝部损伤的发生和将损伤减低至最小限度。

踝关节急性扭伤后，治疗原则首先是休息，停止走动，让受伤部位静止休息，减少进一步损伤；伤后48小时内要进行冰敷，让受伤部位温度降低，减轻炎症反应和肌肉痉挛，缓解疼痛抑制肿胀。



冰敷每次20~30分钟，2小时一次，注意不要直接将冰块敷在患处，可用毛巾包裹冰块，以免冻伤；使用弹性绷带包裹受伤的踝关节，适当加压，以减轻肿胀。注意不要过度加压，否则会加重远心端肢体的肿胀、缺血；尽量将患肢抬高，高于心脏位置，增加静脉和淋巴回流，减轻肿胀，促进恢复。

需要注意的事，损伤后72小时内严禁在损伤部位进行任何形式的理疗，避免运动，不要按摩损伤部位；同时还要避免过度的酒精摄入，这些措施会导致出血、水肿和疼痛加重。

长沙市第三医院骨科 刘堂友  
指导专家：骨科二十二病室  
副主任 蒋明辉

## 护肤品用多了是负担

别以为护肤品用得越多就越好，就算你有的是钱，很多护肤品的用量也有限制。用得太多，反而会欲速不达。

1. 洁面，不是用得越多越干净。清洁是护肤过程中重要的第一步。而油性肌肤的人总觉得皮肤油乎乎的，怕脸上的油洗不掉，洗面奶忍不住挤了又挤。时间长了，皮肤不但没有变好，反而出现了很多问题。这是为什么呢？这个道理就像洗衣粉放太多，不但洗不干净，还会在衣服上留下白色痕迹一样，洗面奶用多了也会冲不净，造成残留而导致肌肤问题。现在有很多洁面产品都是浓缩型的，只需一点点，沾水就能揉出很多泡沫，足够清洁油脂和灰尘了。如果是膏状的洁面产品，每次挤出约为小拇指第一指节的一半就足够了；如果是乳液状的，像一元钱硬币的2/3那么多即可。

2. 精华起效，不靠挥霍靠坚持。不管你是不是很有钱，或者肌肤状况很差，建议都不要把精华当水用。因为精华液的浓度很高，用量有一定的标准，如果超过说明书指示的用量，反而会增加肌肤负担而造成损伤。全脸涂抹厚厚的精华其实没有效果。想要维护好皮肤的状态，就是要持续、固定地使用适合的精华。一般来说，一次用量约为一角钱硬币的1/2。

3. 眼霜，用一粒米大就足够。眼周肌肤很薄，几乎没有毛孔，眼霜使用过多会造成眼周皮肤的负担，造成脂肪粒出现。脂肪粒消除起来很难的。在发现眼下出现第一道细纹时，很多人会厚厚地涂上眼霜试图让细纹消失，这样完全没用。皱纹的关键在于预防，一旦皱纹产生，护肤品无法让它消失，只能保持或减轻。

郴州技师学院美容专业教师 梁燕

## 11岁孩子骑行被碾身亡 血的教训唤醒全民安全意识

在如今这个快节奏的社会里，骑行已成为许多人追求健康、环保出行的首选方式。然而，随之而来的安全问题也不容忽视。近日，一起发生在河北容城县的事故，再次将这一问题推到了风口浪尖。8月12日，一名11岁男孩在与父亲一同骑行时不慎摔倒，随后被对向车道的汽车碾压，经抢救无效不幸身亡。这起悲剧不仅令人痛心，也引发了社会各界对于未成年人骑行安全的深刻反思。

根据《中华人民共和国道路交通安全法实施条例》，未满12岁的儿童不允许在道路上骑自行车。这一规定的背后，



是基于对未成年人身心发育状况以及应对紧急情况能力的考量。尽管法律已有明确规定，但在实际生活中，仍有家长忽视相关规定，带着孩子参与骑行活动，甚至将公路当成“竞技场”。

骑行爱好者在公路上竞速、追逐的行为，无疑增加了交通风险。这不仅扰乱了交通秩序，更给其他交通参与者带来了潜在的危險。北京市第二中级人民法院在今年5月通报了多起未成年人参与交通出行活动受损害的案件，其中不乏未成年人骑自行车的情况。

数据表明，由于缺乏危险躲避和安全自救能力，未成年人在交通事故中受到的伤害往往比成年人更为严重。如何避免类似的悲剧再次发生呢？

首先，家长必须严格遵守法律法规，不让未达法定年龄的孩子上路骑行。

其次，家长自身也应树

立正确的交通安全观念，为孩子树立好榜样。在带孩子参与骑行活动时，应当选择安全的地点，避免在繁忙的公路上骑行，尤其是不要进行速度竞赛或追逐。

再次，社会各界也应加强交通安全教育，提高公众的交通安全意识。例如，学校可以在体育课程中增加安全骑行的内容，社区可以组织交通安全讲座等。

此外，政府和相关部门也应加大对违法行为的惩处力度，通过立法和执法相结合的方式，营造一个更加安全的骑行环境。

面对未成年人骑行安全问题，我们需要从家庭、学校到社会各个层面共同努力，提高认识，采取有效措施，确保每一个孩子都能在安全的环境中成长。只有这样，我们才能避免类似悲剧的再次发生，让骑行真正成为健康、快乐、安全的出行方式。

雨晴

## 家居运动抗衰老

中医《素问》中指出，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤筋。一些强化肌肉和骨骼的家居运动，能起到抗衰老、保持身体健康的作用。

1. 贴墙站 站立、背靠墙，后脚跟远离墙壁1拳远，肩胛骨往脊柱方向夹，挺胸收腹，使腰后的弧度可以放下一只手的宽度，收紧下巴。目视前方，呼吸自然。此动作可改善含胸、驼背等不良姿势。

2. 靠墙半蹲 双脚与肩同宽，背靠墙，缓缓屈双膝向下，收小腹，好像坐着无形的椅子。双膝不能超过脚尖，否则会造成膝关节受伤。

3. 踮脚 直立，双脚跟离地，保持5~10秒，此动作可强化小腿肌肉，锻炼下肢肌肉的力量。

4. 抬腿运动 坐直，收小腹，脚抬至膝部完全伸直。保持5秒，再换另一只脚，这个动作可训练腹部及大腿肌肉。

张瑜