

年纪轻轻上个楼梯严重骨折 竟是这个爱好惹的祸



走路是“长寿药” 这样走对膝关节更友好

走路被称为“长寿药”，研究显示 40 岁以后，保持一定运动量的人寿命更长。《英国运动医学杂志》2024 年的研究表明，每天以约 4.8 公里/小时的速度步行 111 分钟，相当于约 1.1 万步，或完成同等运动量的其他运动，可能将寿命延长 11 年。当然，这个数字只是参考，每个人应根据自身情况适量调整，老年人每天 7000~8000 步也能达到健康效果，不必盲目追求步数。需要注意的是，任何运动都应适度，如果走路后膝关节疼痛持续超过 2 小时，就说明运动量过大，应适当减少。2025 年 8 月，《柳叶刀-风湿病学》研究发现，走路时脚稍微向内或向外偏 5~10 度，能够有效减轻膝盖压力，延缓关节损伤，甚至可能延缓骨关节炎的进展。对于已有骨关节疾病的人群，最好先咨询医生再调整走路姿势。

健步走时姿势非常重要，步幅比平常稍大，脚落地膝盖微屈，重心随步伐自然移动，上身保持挺直，双手自然摆臂。开始之前可以做一些下肢拉伸和踢腿动作，上肢辅以手臂摆动进行热身，这样能减少运动伤害。走路时不要驼背、挺腹或拖脚，这些不良姿势容易造成腰酸背痛、关节压力增加，甚至损伤足弓。速度方面，每秒约走 2~3 步，每分钟约 120~144 步，有助激活心肺功能。健步走过程中，当呼吸略急、身上微微出汗时保持 20 到 30 分钟以上，每周进行 3~6 次，就能达到理想的运动效果。早晚均适合健步走，只要保护膝关节不受凉即可。如果在用餐后进行健步走，应休息至少半小时再开始，空腹长时间快走可能导致血糖下降，出现不适感。

场地和鞋具选择也很关键，公园、体育场或其他远离马路的安静场所最适合，最好选择弹性塑胶跑道，配合带气垫或气囊的运动鞋，可以减缓冲击，保护膝关节。

中日友好医院骨科
副主任医师 陈星佐
来源：CCTV 生活圈

11 月 2 日，北京马拉松鸣枪开跑，3.2 万人同场竞速。近年来，全国各地马拉松赛事扎堆举行，跑友参赛热情持续高涨。然而，激情与健康并不总能画上等号。

上楼轻轻一“扭”， 大腿股骨严重骨折！

银川 36 岁的马拉松爱好者李女士就是一个典型例子。她在家上楼时轻轻一扭，竟导致股骨严重骨折。一位年轻女性，仅仅扭了一下就骨折，这不符合常理。经详细询问，医生得知她每月跑量高达 300 至 400 公里。最终确诊为应力性骨折，也就是常说的“疲劳骨折”。手术中发现，她的股骨长期承受高强度冲击，已经出现疲劳性损伤，那次轻微扭伤只是压垮骆驼的最后一根稻草。

随着健身潮流兴起，长跑成为许多人追求健康与自律的象征。但专家提醒，长期或过量跑步会让骨骼、肌肉和关节承受过高压力，易引发骨折、肌腱炎等问题；同时，心肺负荷也显著增加，若身体基础状况不佳，甚至可能危及生命。

“跑马”途中 应关注三大身体信号

跑马拉松时机体代谢剧烈变化，心脏压力明显上升。如果出现以下三种信号，应立即停跑并就医：

- 一是胸闷、胸痛。任何压迫感、烧灼感或疼痛，都可能是心脏发出的“求救”信号。
- 二是极度疲劳或虚弱。若出现前所未有的疲惫、冷汗、晕厥感，可能提示心脏供血不足。
- 三是呼吸困难、心跳紊乱、

严重头痛或肌肉无力，提示循环系统异常，应及时处理。

长跑爱好者： 两件事需关注，跑量不走极端

对于跑步爱好者，这里特别提醒两点：一要控制跑量，二要关注心肺安全。建议每周总跑量应控制在 25~105 公里之间，少于 25 公里训练效果有限，超过 105 公里则受伤风险显著增加。每周跑步 3 到 4 次即可，避免连续高强度训练，留足恢复时间。同时，应了解自身静息心率、安全心率区间和最大摄氧量，对心肺功能一无所知地“盲跑”，是马拉松猝死事件的重要诱因。

此外，跑步过程中常见的几类突发问题也不容忽视。

岔气时，通常会出现腹部疼痛或呼吸急促，可通过放慢速度、调整呼吸频率、避免张口呼吸来缓解。

肌肉痉挛多见于小腿或大腿，常因寒冷、热身不足、电解质失衡或疲劳引起。应立即停跑，小腿抽筋可坐地伸直腿，双手扳脚掌向身体方向牵引；大腿抽筋则可抱腿做震颤动作后伸直，补充水分和电解质有助缓解。

若发生急性扭伤，应立即停止运动并制动患肢，冰敷 15~20 分钟以减轻肿胀，再用弹性绷带包扎并抬高患肢，防止进一步出血渗出。

马拉松是一场“挑战人体极限”的运动。尊重身体的极限，识别危险信号，科学训练、量力而行，才能真正享受跑步带来的健康与快乐。

北京大学人民医院
心内科主任医师 刘健
骨关节科副主任医师 刘强

运动后拉伸 竟然这么重要

我们都知道运动很重要，但运动前后一个关键环节，很多人却忽视了——拉伸。

拉伸能让肌肉更柔韧、身体更灵活，还能减少运动伤害。可在实际生活中，许多人“直奔主题”，运动前不热身、运动后不放松，结果不是拉伤肌肉，就是第二天酸痛难忍。

拉伸之所以重要，是因为它能让肌肉和关节“醒一醒”，提高心率和柔韧度，减少突然发力带来的风险。运动结束后，肌肉就像跑完高速的发动机，也需要冷却放松。拉伸能促进血液回流，带走乳酸，缓解酸胀感，预防肌肉僵硬结块。

拉伸分为动态牵拉和静态牵拉两种。运动前适合做动态牵拉，通过连续动作激活身体，让关节更润滑、心率逐渐上升。常见的动作包括弓步压腿、绕臂运动等，能有效预防运动损伤。运动后则以静态牵拉为主，保持姿势不动，拉伸并放松肌肉，比如腿部、肩颈、背部的轻柔伸展，都能帮助身体恢复，缓解疲劳。

但拉伸也有误区。第一是用力过猛，不少人觉得越疼越有效，其实轻微酸胀才是正确感觉，疼痛反而会造成肌肉损伤。第二是时间太短，每个动作至少要维持 20 到 30 秒，才能真正起到放松作用。第三是运动前只做静态拉伸，这会让肌肉反应变慢，影响表现，正确做法是运动前动态、运动后静态。最后是姿势不对，比如弯腰摸脚尖时背部拱起、膝盖过弯，都会让腰椎、膝关节受力过大。

肌肉是身体的动力来源，合理的拉伸能帮助我们更好地运动，也能在日常生活中保持舒展与轻盈。记住：科学拉伸，才是让肌肉为你“服务”更久的秘诀。

北京葆石运动康复诊所创始人
原北医三院运动医学科
康复治疗师 黄涛



饮水机“洗澡”攻略： 5 步轻松搞定消毒

饮水机用久了不清洗，可能比你想象的更脏。研究发现，饮水机出水口和电磁阀处常残留 2 至 3 毫升的水，与空气接触后极易滋生细菌，甚至形成生物膜，成为隐形污染源。想要喝得安心，定期给饮水机“洗澡”非常必要。

清洗其实不复杂，只需五步。第一步，切断电源。拔下插头，取下水桶，打开排污管排尽余水，这一步能防止残水二次污染。第二步，擦洗内胆。用镊子夹酒精棉球仔细擦拭饮水机内胆，去除附着的污垢。第三步，配制消毒液。可使用 84 消毒液或含氯消毒片，按比例兑入约四升清水，倒入储水器中浸泡五分钟，用海绵擦拭后放水排空。第四步，反复冲洗。注入清水排放，至少四次，直到没有消

毒剂气味。第五步，清洁细节。用酒精棉擦拭出水口、开关和杯托位置，这些地方最易被忽略。

至于消毒频率，家庭饮水机建议每三至六个月清洗一次，夏季最好缩短至两至三个月；每次换新桶装水后，也要顺便清洗。公共场所如办公室、学校，由于使用频繁，建议每周清洗一次，高温或人多时可增至每三至五天。桶装水开封后最好三至七天内喝完。

小贴士：不要长期开启加热开关，防止反复烧成千滚水；有内胆的饮水机每月可清洗一次。只要花十几分钟定期清洁，就能大大减少饮水污染风险，让家人喝得更健康。
上海市浦东新区疾病预防控制中心
消毒科 邱烨