



跑步到底伤不伤膝盖？康复专家励建安身体力行

运动是良药，膝盖疼也要动起来！



□本报记者 杨明洁

跑步是大众运动中的明星，因其方便易行的特点受到大众喜爱。跑步对于我们的全身健康，特别是对心肺功能、骨骼与肌肉有很大的益处。但在实际运动中，不少人总是担心跑步会对身体造成伤害，生怕跑出了“跑步膝”。

跑步到底伤不伤膝盖？最近记者采访到我国运动康复学专家励建安教授，他旗帜鲜明地给出答案：在合理安排计划和做好准备的情况下，跑步并不会伤害膝盖，科学的运动反而能改善关节和全身健康。

名医档案

励建安

美国国家医学院国际院士
南京医科大学第一附属医院康复医学中心主任
江苏钟山老年康复医院院长
亚洲和大洋洲物理医学与康复医学学会副会长
中国康复医学杂志主编
国家卫健委能力建设与继续教育中心康复专委会主委
国家卫健委脑防委康复专委会主委
中国老年医学学会副会长
中国非公立医疗机构协会康复医学专委会主委

对话

问：什么原因促使您坚持跑马拉松？

励建安：其实以前我是“口号派”，总是教别人怎么运动，自己却不运动。2013年起，我的身体出现了一些问题，经常感冒发烧，带状疱疹发作。我感觉自己的身体素质在下降。2016年，我的一位朋友送我一双价值不菲的跑鞋，对我说跑起来吧！我就开始尝试跑步。这一跑就一发不可收拾，成效也很好，4年来除了那一次骨折，我没有生过一次病，没有医疗费用消耗，体重下降了10公斤，精力也更充沛了。

问：如果膝盖已经疼了，还要不要运动？

励建安：要！运动可以使骨骼粗壮、肌肉有力、增强关节内软组织的营养、改善和延缓软骨衰老，这也是从根本上处理骨关节炎的办法。如果不运动，膝关节周围的肌肉会更不发达，骨骼和关节没有了肌肉的保护，只会加剧膝关节疼痛。但是，膝盖疼要注意适当运动，选择合适的运动项目和运动强度，比如游泳、散步、小步慢跑等，尽量少爬楼梯、下蹲或者长时间弯曲膝盖。



励建安教授参加2019广州马拉松。

骨折40天就跑马拉松，运动促伤口快速愈合

今年68岁的励建安自己就是一位长跑高手，他从4年前开始跑马拉松，到现在为止已经跑了31次全马、33次半马，总里程达数万公里。2016年9月，他在一次晨跑中不慎摔倒，导致足部骨折，医生建议需要立即休息。但骨折后他不仅照常上班、出差，还坚持跑步。他做了这些尝试：骨折后第11天慢跑3公里、第12天徒步攀登紫金山15公里、第30天正常跑步10公里，骨折后第40天

和第70天先后完成2次半马，第80天在广州完成了人生第一个全马，而那时的骨折已基本康复。这一系列尝试之后，他发现，患处并没有因为运动而加剧损伤，反而缩短了伤口的愈合时间。“我并不是呼吁每一位骨折患者都参照我的做法，毕竟我是一名康复科医生，知道如何科学地运动来促进骨骼的愈合。”他亲身经历告诉大家，“运动是良药”这个观念。

励建安介绍，业余的跑步训练不仅不会伤膝盖，还能降低关节炎的发生率。他说，有一项调查了11万人次的研究表明，只有3.5%的业余跑步爱好者患上膝或髌关节炎，而那些久坐不动的“肥宅”们和专业竞技跑步运动员们患上膝或髌关节炎的几率则提高到10%以上。研究还指出，15年以上甚至更久的跑步锻炼，对膝盖和髌部的健康有显著的促进作用。

跑步时有三种情况，让膝盖容易“挨子弹”

但还是有人担心，长期的跑步锻炼会对膝关节造成伤害，事实上，在临床上确实有人锻炼不成反而得上“跑步膝”。

励建安解释说，“跑步膝”是一种常见的过度劳损性伤害，临床上名为髌骨疼痛综合征，是因为髌骨在股骨上滑动造成膝盖前方的疼痛。

为啥有些人跑步时膝盖容易“挨子弹”呢？励建安分析有三个原因：

一是跑步前不做热身运动，“这就好比突然把你从睡梦中拖起来跑个几千米”，突然进行较剧烈的运动，不利于骨骼、肌肉、关节等器官由静止状态向运动状态转变，因此极易造成韧带、关节损伤。

二是跑步姿势不正确，比较常见的脚步动作分为前脚着地和后脚着地两种方式，初学者与业余者最好选择脚跟先着地然后将身体重量逐渐滚动到前脚掌的方式，这样的

着地方式速度较慢，能给肌肉和关节提供缓冲的时间，带来的冲击力也就较小。

三是训练计划不恰当，长跑是一项持续时间较长的运动，而我们一般都会坚持每天或者经常性地运动，但这样一来，膝关节在受到强冲击后却未能得到足够的休息，便会造成损伤。因此应该合理安排训练密度和单次训练时间，给予膝关节足够的养精蓄锐的时间。

开出冬天的“运动处方”，“猫冬”不科学

冬日的上午，记者穿着厚厚的羽绒服采访，对面坐着的励建安却是一身“轻装”：衬衫、运动裤、球鞋。“我一大早起床沿着酒店跑了10圈。”他说，中国有个传统的说法叫“猫冬”，很多人冬天是不运动的。事实上，一个冬天“猫”下来，会让春夏秋冬三个季节累积的运动训练效应全部消失。因此，他提出：冬天也不要“猫”在家里。“冬季运动一定要讲究方法”，励

建安开出冬天的“运动处方”说，冬天气温比较低，而且可能有大风，适当的衣物保暖是很重要的，在运动之前需要有更长时间的热身，关节、肌肉、心肺都需要有一定的准备活动才能开始运动。气温越低、风越大，运动的强度相对来说就应该越小。尽可能选择没有风或风很小，有阳光、气温不过低的环境下运动；也不要让自己有任何不适的情况下强行运

动。冬天是感冒高发季节，感冒了再去勉强运动，风险会增加；如果还有支气管炎，然后吸入过冷的空气，问题会很大。冬天也是运动损伤的高发季节，比如路面湿滑会使跌倒的风险增加。他提醒，下雪结冰的时候不要运动，避免跌倒。如果关节的准备活动不充分，一开始运动就特别剧烈，也很容易造成韧带、关节、肌肉的损伤。

今年全国卫生健康工作 关注“一老一小”照护服务

1月6日-7日，2020年全国卫生健康工作会议在北京召开。会议总结2019年工作，研究加强卫生健康制度建设，部署2020年重点任务。

会议指出，2020年要扎实做好“一老一小”照护服务和妇幼保健工作；构建支持家庭生育的制度体系和社会环境，发展多种形式的托育服务。持续巩固母婴安全五项制度。强化老龄办综合协调职能，探索建立失能老年人长期照护服务体系，为老年人提供早期、系统、专业、连续的康复医疗服务。会议还部署了其他七个方面的工作：一是全面实施健康中国行动；二是持续深化医药卫生体制改革；三是确保实现贫困人口基本医疗有保障目标；四是全面加强医疗卫生健康机构的监管；五是加强公共卫生和重大疾病预防；六是推进中医药在传承创新中高质量发展；七是继续做好卫生健康各项重点工作。

(综合)

全市首家社区糖尿病 专科护理门诊开诊

近日，全市首家具有专科护士资质的社区糖尿病专科护理门诊在梁溪区广瑞通江街道社区卫生服务中心揭牌开诊。中心与无锡二院签署了社区糖尿病专科护理门诊工作协议。今后广通社卫中心社区糖尿病专科护理门诊将依托医联体和糖尿病专科护士的优势，由无锡二院糖尿病专科护士与中心糖尿病专科护士共同为辖区内糖尿病患者进行饮食、运动、药物、血糖监测、自我管理等多方面的指导。社区糖尿病专科护理门诊的开设，使患者享受到了更优质专业的“家门口”护理服务。

社区糖尿病护理专科门诊的开设，标志着我市基层医疗机构护理服务水平的提升，护理服务范围的延伸。这种护理工作模式对于基本医疗服务是全新的尝试和有益的补充，通过专业化护理手段，让“专业人做专业事”与医生形成“医护一体化”的管理模式，达到共同管理的目的，为患者提供优质、全程、连续的诊疗护理服务。

(周盛飞)

医技前沿

灭口腔溃疡 要分清实火虚火

最近两个多月周女士的口腔溃疡一直反复发作，市中医院耳鼻喉科主任任思秀说，顽固的口腔溃疡要分清实火还是虚火，然后对症下药。

口腔溃疡是一种常见的发生于口腔黏膜的溃疡性损伤病症，多见于唇内侧、舌头、舌腹、颊黏膜、前庭沟、软腭等部位。口腔溃疡发作时疼痛剧烈，局部灼痛明显，严重者还会影响饮食、说话，对日常生活造成极大不便，有些可伴有口臭、便秘或腹泻、睡眠质量不好等症状。现代医学认为，口腔溃疡发病原因诸多，包括进食时咬伤等局部创伤、生活工作压力等精神紧张、喜食辛辣食物、维生素或微量元素缺乏等，临床医生一般会先让患者口服抗生素、牛黄解毒片或六神丸等清热解毒药，补充维生素B。而中医对口腔溃疡的认识是，要分清实火还是虚火，发病初期多为实火，清火药物起到“泄”的作用，如果溃疡反复不愈，到了后期伤到了身体的气，此时就转为虚火，继续口服前面提到的药物就没用了，反而越“泄”越严重，此时需要让医生结合整体与局部辨证、内治与外治相结合的原则，施以适合患者体质的中药汤剂的同时，用外治秘方养阴生肌散喷吹于患处，加速口腔溃疡的愈合。此外，冬季膏方、贴敷、针灸等综合治疗对灭火也能起效。

(卫文)

医路观察

体检者绝大多数不做大便常规、直肠指检

管用的小检查尴尬遇冷

随着人们健康意识不断增强，近年来体检呈现越来越热的趋势。有些市民在体检中还主动要求增加磁共振、CT等大项目，但有些很管用的小检查意外受冷落。无锡市中医医院每年有近5万人体检，做大便常规的不到400人，弃检率达到99%以上。做直肠指检的也不多，无锡二院每天体检60-70人中，做指检的不到八成。事实上，这两项检查的费用不过几元钱，可以说是最便宜的检查，为何会被弃检呢？

据介绍，粪便检查的“尴尬”在于，需要体检者当天能留取粪便，并且取样。很多人体检时没有便意，或者嫌取样脏或麻烦，因此放弃。至于直肠指检，是医生戴好手套后将食指伸入肛门内的检查。这个地方比较私密，让人碰触会害羞、排斥，甚至从心里反感。也有人认为，这些小检查费用太便宜了，连十元钱都不到，可能检查不出来什么而选择放弃。

体感不适、不被待见的这些小检查到底

有没有意义呢？无锡市中医医院健康管理中心体检部副主任医师刘武介绍，大便常规检查包括大便颜色、形态、细胞、潜血、胆红素等多项检查内容，在胃肠道肿瘤筛查预警方面有着重要的意义。一般的大肠癌患者和1/3的腺癌患者会有定期出血的现象。在消化道癌症早期，有20%的患者可出现潜血阳性，晚期患者的潜血阳性率更是超过了90%。粪便隐血试验的优点是无创、方便和便宜，建议大家不要轻易放弃。

二院普外科副主任医师陈义钢介绍，直肠指检这个看似尴尬的检查其实非常有用，而且不需要任何辅助设备，通过指检，大致可以确定距肛缘5-7厘米有无病变和病变的性质，七成的直肠癌、1/3的大肠癌可以通过指检摸出来。不少便血者以为是痔疮，其实是直肠癌，若不进行指检，很容易漏诊。另外，经指检触摸前列腺可以了解前列腺有无病变，还能诊断出内痔、直肠脱垂、肛门失禁、肛管直肠瘘、肛裂等。

(张纪红)

