

揪出韧带损伤“隐形杀手”

运动时注意身体发出的“求救信号”

焦守广 济南报道

膝关节韧带： 人体运动的“稳定器”

“膝关节作为人体最大的滑车关节,依赖四条主要韧带构建三维稳定系统。”戴国锋首先以多哈世乒赛法国选手内侧副韧带撕裂退赛事件为例,讲解了膝关节韧带的解剖构造。

前交叉韧带(ACL)与后交叉韧带(PCL)如同“十字缰绳”,分别限制胫骨向前和向后移位;内侧副韧带(MCL)与外侧副韧带(LCL)则像“左右护栏”,防止膝关节过度内翻与外翻。这种精密的力学结构,使膝关节在完成跑跳、扭转等复杂动作时保持稳定。

“当运动员急停转身时,前交叉韧带会瞬间承受相当于体重8倍的牵拉力,若超过韧带抗拉极限就会发生撕裂。”数据显示,篮球、足球等项目中,前交叉韧带损伤占所有运动伤病的16.7%,而羽毛球、网球等侧向移动多的运动,内侧副韧带损伤风险较其他项目高3倍。

损伤背后的“隐形杀手”

戴国锋介绍,膝关节韧带损伤,分为“直接暴力”与“间接暴力”两大类型。“仪表板损伤就是典型的直接暴力案例——车祸中膝盖撞击仪表盘,会直接导致后交叉韧带断裂。”而间接暴力更具隐蔽性,如篮球落地时膝关节内扣,瞬间产生的扭转力矩,可同时造成ACL与MCL撕裂。

临床数据显示,三类人群需特别警惕韧带损伤:职业运



动员因高强度对抗,前交叉韧带完全断裂发生率是普通人的12倍;20~40岁年轻群体,因运动前热身不足,每年约有28万人发生韧带拉伤;50岁以上人群则因退行性变,韧带弹性下降,在滑倒等低能量损伤中更容易出现完全断裂。膝关节髌间窝狭窄的女性,前交叉韧带损伤风险比男性高2~3倍,这与解剖结构差异密切相关。

身体发出的“求救信号”

当韧带损伤发生时,身体会启动三重预警机制。典型症状:突发剧烈疼痛(疼痛评分常达8~10分)、关节内“啪”的撕裂声(提示完全断裂)、以及立即出现的活动受限。一位篮球爱好者描述“落地时膝盖像被电击,根本

站不起来”,戴国锋判断这符合前交叉韧带损伤的典型表现。

肿胀程度往往反映损伤严重性:轻度拉伤表现为局部肿胀,而完全断裂者会在1小时内出现关节腔积血,膝关节周径较健侧增粗3cm以上。“交叉韧带损伤者会有打软腿体验,就像膝盖突然掉了一样。”戴国锋强调,出现这些症状时切勿强行活动,曾有患者忍痛走回家,结果导致半月板继发性损伤。

保护环节,可用硬纸板或支具,将膝关节固定在伸直位,避免二次损伤。他特别纠正了常见误区:“很多人受伤后揉膝盖,这会加重内出血,正确做法是立即冰敷。”

冰敷操作有严格规范:用毛巾包裹冰袋(避免直接接触皮肤),每次15分钟,每2小时一

次。戴国锋曾接诊过用冰块直接敷膝盖导致冻伤的患者,这种做法得不偿失。

压迫环节建议使用弹性绷带螺旋包扎,以能感受到轻微搏动为宜;抬高患肢需超过心脏水平,卧床时可用两个枕头垫高小腿。

从术后护理到重返赛场

“康复不是术后才开始,我们提倡‘预康复’理念。”戴国锋介绍了齐鲁医院的特色康复体系:术前即开始股四头肌力量训练,术后24小时介入CPM机(关节持续被动活动仪),出院后通过“体卫融合”项目进行运动功能测评。

针对康复期细节,戴国锋表示,拄拐时,拐杖应放置在健侧,避免患肢过度负重;穿脱裤子时“先穿伤腿,后脱伤腿”;家中铺设防滑垫防止跌倒。禁止动作清单包括深蹲、爬山、跑步等,而游泳(非蛙泳)是理想的康复期运动。

在预防环节,戴国锋推荐“动态热身五步法”:高抬腿(激活股四头肌)、侧弓步(拉伸内收肌)、后勾腿(牵拉腘绳肌)、开合跳(提升心肺功能)、膝关节绕环(增加滑液分泌)。热身应持续10~15分钟,使核心体温升高1~2℃,这样能将韧带损伤风险降低40%。

前交叉韧带重建术后,患者可佩戴功能性护膝,但健康人群不建议长期佩戴,以免造成肌肉废用性萎缩。

选择运动鞋时,应优先考虑足弓支撑与缓震性能,篮球鞋的踝部支撑设计可减少30%的扭伤风险。戴国锋表示,对业余球员做过测试,使用肌效贴能使膝关节稳定性提升18%。

生活课堂

紫苏生姜饮

春夏养阳、秋冬养阴,夏天正是养护阳气的好时机,专家推荐“紫苏生姜饮”。

取紫苏10克、带皮姜3片、红糖1块煮水代茶饮用,帮你辛温解表、唤醒脾阳,健康过夏天。注意:痰热咳嗽人群不宜饮用。

五色清络饮

制作方法:1.取绿豆、赤小豆、生薏苡仁、黑豆各15克,用开水闷泡一夜备用;2.锅中放入适量清水,加入泡好的食材、10克黄冰糖,将豆子煮至软烂即可。

功效:清湿热、健脾胃、补肾利尿。其中,绿豆清热解毒、解暑;赤小豆通便、利水、利小便;黄冰糖健脾胃、补益;生薏苡仁健脾、利湿渗水、祛湿;黑豆补肾、利尿。

四种行为伤身体

①吃太烫的食物:可能造成食管黏膜损伤,甚至诱发癌变。

②抠前胸后背的痘痘:不仅会越长越多,还会留下难看的黑印子。

③经常挖鼻屎:可能导致鼻黏膜受损,感染细菌,严重可能引发颅内感染。

④爱撕脚后跟的死皮:脚后跟一年四季粗糙起硬皮,这是真菌感染引起的角化型脚气,手撕可能导致真菌跑到手上,变成手癣。

揉耳朵养生法

①揉搓耳根:我们的耳朵前后都有淋巴系统,用剪刀手上下揉搓耳根,至耳根发热为止,有助于提高身体免疫力。

②按揉三角窝与提拉耳朵尖:用食指、拇指按揉耳朵上面的三角窝十次以上即可,然后用力向上提拉耳朵尖,可以帮助泻热清火。

③按揉耳垂:用食指、拇指按揉耳垂十次以上,然后向下前方拉耳垂,帮助补肾固精、调理气血。

护发食疗方:红枣桑葚蜜

制作方法:干红枣(去核)、桑葚干各100克,浸泡在蜂蜜中,蜂蜜没过食材两厘米左右,一周后可以食用。早晚各一勺,可以先吃一个月。功效:养发护发。禁忌人群:血糖高的人群不建议食用。

如何防止湿气侵袭

北京中医药大学教授翟双庆介绍,外湿多因气候潮湿、涉水淋雨、居住环境潮湿等外在的湿气侵袭人体所致。内湿则是由于脾胃虚弱、水湿停聚所致,如大量吃生冷食物等。

1. 痰湿患者:调理脾胃可练单举,左臂上举,掌心向上;右臂掌心向下,缓慢用力下压。再换一侧,重复动作即可。平时可用茯苓薏米代茶饮:5克茯苓、5克薏米煮水代茶,大火烧开,小火煎煮20分钟即可。

2. 湿热患者:可以用生薏米煮粥祛湿,加红小豆效果也不错。

3. 寒湿患者:需把薏米炒熟,炒薏米时要注意,先将薏米放到锅里,用小火炒制,薏米表面变成微黄就可以用来熬粥了。

要清淡饮食,不能一边祛湿一边损伤脾胃。比如在食用红豆薏米祛湿时,应避免同时饮用冰水以损伤脾胃。

据CCTV生活圈

四种家庭教育方式,你属于哪一种

既对孩子提出高标准、严要求,又给予充分的关爱与尊重。

“这类父母会全程积极参与孩子的成长规划,从学习习惯到为人处世,无一不体现出高标准的期望。”赵琳解释,“父母还会鼓励孩子表达自我,在决策中充分考虑孩子的意见,尊重其个性发展。权威型父母会为孩子设定明确的规则,但这些规则背后,是对孩子成长的深切关怀与支持。”

这类环境中成长的孩子,往往自尊心与自信心兼备,独立思考与自我控制能力出众,具备良好的社交技巧。王静补充说:“这些孩子在面对挑战时,能勇敢表达自己的想法,既尊重他人,也懂得坚持自我。”

专制型教养方式

与权威型教养方式形成鲜明对比的,是专制型教养方式。专制型父母对孩子要求极高,却缺乏情感上的回应。他们倾向于通过权威手段迫使孩子服

从,忽视孩子的内心需求与意愿。王静举例说,有的“专制型”家长,对孩子的生活细节控制到极致,从衣服颜色到高考试愿,生活中的一点一滴几乎都体现着对孩子的高压管理。

长期处于专制型教养模式下的孩子,内心往往压抑,情感表达受限,在人际交往中可能表现出讨好型人格,成年后也相对容易出现焦虑、退缩等心理问题。

忽视型教养方式

忽视型教养方式则表现为父母对孩子低要求、低回应。这类父母往往因工作忙碌或其他原因,对孩子的情感需求关注不足。孩子的情感表达常常被忽视,甚至引发父母的不耐烦。

赵琳指出:“忽视型教养下的孩子,缺乏安全感,情感需求得不到满足,容易发展出自卑、焦虑等负面情绪。”这些孩子在学业、交友及自我成长等方面面临诸多挑战,可能表现出孤

僻的性格,缺乏同理心,甚至出现逃课、结交不良朋友等行为。

放纵型教养方式

放纵型教养方式以高回应、低要求为特征。父母对孩子百依百顺,缺乏必要的行为规范与引导。王静解释:“放纵型父母给予孩子极大的自由,却忽视了规则的重要性。孩子在这样的环境中成长,容易以自我为中心,缺乏同理心与自控能力。”这类孩子在面对挫折时,往往表现出情绪失控与适应困难。成年后难以应对复杂的社会规则与人际关系。

如何成为权威型父母呢?赵琳表示,一方面,父母要让孩子感受到坚定不移的爱。另一方面,父母需在规则与自由之间找到平衡,设定规则的同时,尊重孩子意愿,鼓励其独立思考。此外,父母双方需在育儿观念上保持一致,避免孩子因接收到矛盾信息而感到困惑。

权威型教养方式

权威型教养方式堪称理想的育儿典范,父母在此模式下,

编辑:梅君 美编:杨晓健 组版:颜莉