

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



6月5日，山东大学齐鲁医院骨科运动医学科主任戴国锋做客《壹问医答》直播间，围绕膝关节韧带损伤这一常见运动伤病，从解剖原理、损伤机制到康复策略展开科普，为观众揭开膝关节韧带的“生命密码”。

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岁以上人群则因退化性变，韧带弹性下降，在滑倒等低能量损伤中更易出现完全断裂。膝关节间窝狭窄的女性，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%。

四种家庭教育方式,你属于哪一种

心灵驿站
记者 刘通 通讯员 赵珊珊
李加鹤 济南报道

人们常说“父母是孩子最好的老师”，不一样的家庭教养方式，对孩子性格塑造与未来发展会产生不同影响。山东省精神卫生中心儿少医学中心中西医结合科主治医师赵琳和心理治疗师王静，就家庭教养方式的奥秘，为家长们带来科学育儿的建议。“家庭教养方式主要分为四种类型：权威型、专制型、放纵型和忽视型。”赵琳表示，这四种教养方式，如同四种不同的种子，会在孩子心田中生根发芽，结出不同的果实。

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，

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，从衣服颜色到高考志愿，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。

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，帮你辛温解表、唤醒脾胃，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，绿豆清热解暑、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抠胸前后背的痘痕：不仅会越长越多，还会留下难看的黑印子。
- ③经常挖鼻孔：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