

跑步为何伤膝盖

跑步是否会损伤膝盖,取决于方法与准备。正确跑姿如同为关节装上“缓冲器”,而强健的肌肉则是天然的“护膝”。忽略这两点,盲目追求速度或距离,才会让膝盖不堪重负。科学跑步不仅不伤膝,反而能增强关节韧性!

膝盖受伤的根源在于失衡

膝关节承受的压力与肌肉力量、动作模式直接相关。臀部无力会导致大腿内旋,增加髌骨摩擦;核心不稳引发身体左右晃动,加重半月板负担;小腿肌肉薄弱则让落地冲击力直接传导至关节。这些力学失衡如同“多米诺骨牌”,最终引发疼痛。

完美跑姿的五个关键点

身体微微前倾,利用重心前移带动步伐,减少刻意蹬地的力量;步幅不宜过大,落脚点落在髌关节正下方或稍前(10~15cm),避免“跨步”刹车;手臂自然弯曲90度,前后摆动不超身体中线;保持呼吸节奏稳定,避免憋气造成肌肉紧张;想象自己如钟摆般轻盈流畅,跳绳

肌(膝关节后侧稳定的关键肌群)的训练在跑步中十分关键。

强化肌肉的黄金动作

强化下肢肌群需精准刺激关键部位。单腿臀桥激活臀大肌:仰卧屈膝,抬起臀部使肩、髋、膝成直线,随后一腿伸直悬空,缓慢上下移动15次/组,核心收紧防腰部代偿,动作顶端保持2秒臀肌收缩。靠墙静蹲针对股四头肌:后背紧贴墙面,双脚前移约半步,缓慢下蹲至大腿平行地面(膝不过脚尖),维持姿势时想象双膝向外推开,可夹瑜伽砖辅助,从30秒渐增至2分钟。台阶提踵训练小腿三头肌:前脚掌站台阶边缘,快速抬起脚跟至最高,再缓慢下落至低于台阶(离心控制3秒),感受跟腱拉伸,每组重复20次。建议:融入生活(如刷牙时单腿提踵、看电视时静蹲);进阶可负重(如臀桥时臀部放书)。注意同一肌群训练间隔至少48小时,确保充分恢复。

避开五大常见误区

穿旧鞋跑步(超过800公里需更换)、突然增加跑量(每周

增幅超10%)、全程脚跟落地、忽视跑后拉伸、带痛坚持训练。在水泥地长期跑步会累积冲击力,尽量选择塑胶跑道或土路。

跑鞋挑选实战技巧

下午试鞋最准确(脚部会膨胀),穿上脚趾前留拇指宽度空间;体重较大者选加厚中底,扁平足优先支撑系鞋款。鞋不是越贵越好,合脚且能纠正错误发力模式的才是好鞋。两双跑鞋交替使用,可均衡分散压力。

跑前激活与跑后修复

启动时做“动态热身”:高抬腿跑、侧向滑步激活全身肌肉;结束后进行“静态拉伸”:重点放松大腿前侧(手握脚踝后拉)、小腿后侧(推墙压腿)。用泡沫轴滚动大腿外侧,能缓解髂胫束紧张。晚上用热敷袋温润膝盖,促进血液循环。

特殊人群的适配方案

体重超标者从快走过渡到跑走结合;膝关节术后患者先练水中行走;青少年避免过早专项训练,多练平衡能力;女性跑步

时建议穿高支撑运动内衣,减少躯干晃动带来的连锁反应。老年人肌肉流失快,建议以“6分钟走跑结合”为起点,重点强化股四头肌(如坐姿抬腿)和平衡(如单腿站立),避免坡度跑,减轻关节冲击。同时,老年人当中患有心肺疾病者,需注意跑步时的心率监测及时间控制,出现不适时需及时休息。

突发疼痛的紧急处理

立即停止运动,遵循“保护—休息—冰敷—加压—抬高”五步法。切忌揉搓或热敷急性损伤部位,48小时后若无缓解需就医。警惕持续隐痛,这可能是慢性劳损的信号。

跑步本身不是膝盖的敌人,错误方法和急于求成才是隐患。从调整姿势开始,配合循序渐进的肌肉训练,你会发现自己越跑越轻松。记住:真正的跑者懂得聆听身体的声音,用科学守护每一次迈步!

(作者:陈浩波 福建省南平市建阳第一医院 副主任医师)

中药妙招驱蚊 叮咬后巧应对

炎炎夏日,蚊虫活动频繁,不仅干扰日常生活,还可能传播疾病。

别担心,这里分享一些中药驱蚊的妙招,以及被蚊子叮咬后的应对方法,让大家在享受夏日美好时光的同时,也能远离蚊虫的困扰。

中药驱蚊,天然环保

(一)艾叶香囊,随身驱蚊,安神助眠

艾叶是一种常见的中药材,其浓郁的香气对蚊子有天然的驱避作用。我们可以将艾叶晒干后,装入小布袋,制成香囊。将香囊挂在床头、窗边或随身携带,艾叶的香气将持续散发,形成一道天然的“防护屏障”,使蚊子不敢靠近。此外,艾叶香囊散发的淡淡草本香气,还能安神助眠,令人倍感舒适。

(二)薄荷驱蚊,清凉驱蚊,一物多用

薄荷以其清新的味道为大家所熟知,在中药中亦具有驱蚊功效。我们可以将新鲜薄荷叶放置于房间角落或阳台,薄荷的香气弥漫于空气中,有效驱赶蚊子。此外,使用薄荷精油驱蚊亦

是一种好方法。将几滴薄荷精油滴在棉球上,置于房间通风处,其强挥发性将迅速散发出驱蚊气味,且对人体无害,特别适合老人和小孩的居所。

(三)丁香花,美丽又实用的驱蚊“小能手”

丁香花不仅花色美丽、香气宜人,还具有驱蚊功效。其香气对蚊子有强烈的驱避作用。我们可在花店购买丁香花,摆放于室内花瓶中,或将晒干的丁香花装入小布袋,挂在窗边或门口。丁香花的香气将持续散发,驱赶蚊子的同时,亦能提升室内环境氛围。

蚊虫叮咬,中药舒缓

(一)生姜擦涂,快速止痒消炎
被蚊子叮咬后,皮肤常出现红肿、瘙痒症状。此时,可切一片生姜,轻轻擦拭叮咬处。生姜中的成分能刺激皮肤血液循环,加速缓解瘙痒。其辛辣味道亦能使蚊子的唾液成分失效,减轻炎症反应。但需注意,擦拭时动作宜轻柔,避免擦破皮肤。

(二)马齿苋敷贴,清热解毒,消肿止痒

马齿苋作为一种常见野菜

和中药材,具有清热解毒、消肿止痒之效。被蚊子叮咬后,可将新鲜马齿苋洗净捣碎,敷于叮咬处。其有效成分能迅速渗透皮肤,达到消肿止痒的效果。敷贴时间15~20分钟,待皮肤感觉凉爽、瘙痒减轻后即可取下。使用时需保持皮肤清洁,以防感染。

(三)芦荟凝胶,温和保湿,修复皮肤

芦荟凝胶具有良好的舒缓皮肤作用。被蚊子叮咬后,可用芦荟凝胶涂抹于叮咬处。其补水保湿功能能减轻瘙痒和红肿,并促进皮肤新陈代谢,助其快速恢复。选择芦荟凝胶时,宜选用纯天然、无添加的产品,以充分发挥其功效。

中药防蚊,多管齐下

(一)金银花洗浴,清新又防蚊

金银花,自古便是清热解毒的良药,其花香淡雅,更兼防蚊之效。夏日里,不妨用金银花煮水沐浴,金银花中的有效成分能随水汽弥漫,于肌肤形成一层隐形的防护网,有效阻挡蚊虫的侵扰。同时,金银花洗浴还能清凉解暑,让身心在炎炎夏日中寻得

一丝宁静与舒爽。

(二)薰衣草精油,安神又驱蚊
薰衣草精油以其独特的香气和舒缓神经的功效而广受喜爱。殊不知,它亦是驱蚊的一把好手。将几滴薰衣草精油滴入香薰炉中,随着袅袅烟雾的升起,整个房间将被其香气所笼罩,蚊子自会退避三舍。此外,薰衣草精油还能助眠安神,让夜晚的睡眠更加香甜。

中药驱蚊与被叮咬后的处理方法,不仅体现了中国传统医学的智慧,更以其天然、安全、高效的特点,成为现代人夏日防蚊的首选。让我们在这个夏季,借助中药的力量,远离蚊虫的侵扰,享受一个宁静、舒适、健康的夏天。同时,也提醒大家,在使用中药防蚊时,出现过敏或不适,应及时停用并咨询医师。愿这些小小中药妙招,助您和家人度过一个安心、健康的夏天。

(作者:苏小玲 福建中医药大学附属第二人民医院 中药房)