

春日踏青登山如何不伤膝盖？

舟山医院骨科专家：登山前必须充分热身、掌握正确处置方式

□记者 傅明燕 翁青青 通讯员 叶青盛

登高望远本是春日乐事，可42岁的市民陆女士却因一次登山，被膝盖不适困扰了近半年。原本以为“静养就能养好”，没想到反而让病情加重。

近期天气回暖、万物复苏，正是登山徒步的好时节，不少市民相约出行，亲近大自然。医生提醒：登山并非说走就走的随性徒步，做好科学防护、掌握正确处置方式，才能守护关节健康。



AI制图

误“养”膝盖半年 病情反而加重

半年前，陆女士在定海登山，下山途中左腿膝盖突然发出一声“咯嗒”响。“当时没觉得疼，就是愣了一下，以为只是扭到筋了。”可那以后，膝盖不适感一直伴随：走路稍久就觉得膝盖卡顿、滞涩感，像零件没对上位置。

为了养好膝盖，陆女士选择绝对静养：尽量少走路，不再骑车，连日常家务都刻意减少。她以为只要给膝盖“放假”，关节就能自行修复。数月后，她以为关节已经“休养生息”完毕，在家跟着视频跳操恢复运动时，膝盖突然出现尖锐的疼痛，“一动就疼，只有静坐才能缓解。”

在舟山医院就诊后，磁共振检查结果显示：左髌骨软化症、左膝关节积液。医生告知，半年前下山时的异响，正是髌骨与股骨间异常摩擦，导致软骨轻微损伤。而后续“绝对静养”，恰恰是加重病情的关键：长期不活动让腿部股四头肌萎缩，而肌肉是膝盖最好的“天然护具”，肌肉力量下降会让关节稳定性变差，软骨磨损进一步加剧，最终引发疼痛、积液。

“不是大病，却磨人得很。”拿着报告单的陆女士懊悔不已。医生开出的“运动处方”给她敲响警钟：可通过慢跑锻炼肌肉，但严禁登山、上下楼梯、骑车等会大幅增加髌骨压力的动作。

从出发到结束 每一步都关乎关节保护

沉寂一冬，不少市民趁着春光外出登山徒步。但很多人不知道，登山对膝关节的冲击力是平地行走的3—5倍，下坡时更是高达7倍，容易引发软骨损伤、滑膜炎、关节积液等问题。

“很多人觉得‘爬山人人都会’，但八成登山者关节损伤，都源于前期准备不足。”舟山医院骨科副主任、主任医师宋肖舟表示，首先要做好自我健康评估。市民要清晰地了解自身身体状态和基础性疾病，心脑血管疾病、严重膝关节退变人群，不适合长时间、高强度登山；平时很少运动的新手，不要突然挑战2—3小时的山路，应从平缓步道、半小时左右开始，循序渐进。

即便如此，登山前必须充分热身，时间10—15分钟，以身体微微发热、关节舒展为宜。“可以做一些高抬腿、弓步压腿、手腕脚

踝环绕等动作，让心肺和肌肉提前进入运动状态。”宋肖舟建议。

此外，他还建议爬山前做装备与路线规划。新手优先选择平缓路线，登山时间不宜过长。除了水和食物，最好佩戴护膝、穿专业登山鞋，使用登山杖，从而减少膝盖、脚踝的负重，“好的登山鞋能缓冲冲击力，保护足弓和膝盖；使用双杖登山，可减少下肢关节30%—40%受力，既能减轻膝盖负担，又能保持身体平衡，降低摔倒风险。”

宋肖舟表示，很多人登顶后立刻坐下休息、猛灌冷饮，这一习惯并不可取，会加重心肺负担，还易造成次日肌肉酸痛、关节僵硬。建议先慢走5至10分钟，待心率慢慢平稳，避免突然静止导致血液淤积，给心肺和关节造成压力；重点拉伸大腿前侧、后侧、小腿和臀部肌肉，每个动作保持20—30秒，促进乳酸代谢，减少肌肉劳损和延迟性酸痛，“登山后也要避免立刻做下蹲、屈膝等动作，给关节有足够的修复时间。”

关节受伤别乱养 科学处置是关键

登山途中，关节一些不经意的感受，可能就是身体给你的预警信号。“腿部无力、打软腿，随后出现酸胀、滞涩感，这是关节‘提醒你休息了。’”宋肖舟表示。

若登山途中发生急性损伤，例如扭伤、摔倒，要立即遵循“停、冷、固”三步原则：立即停止活动，避免继续行走或运动，防止损伤加重；冷敷处理，用冰袋或冷毛巾敷在疼痛部位，每次15—20分钟，每隔2—3小时重复一次，能收缩血管、减轻肿胀和疼痛，切勿热敷或揉搓，否则会加重出血和肿胀；简单固定，在疼痛剧烈或关节不稳情况下，可用弹性绷带或护具，甚至树枝简单固定关节，避免二次损伤，随后及时就医。

而对于像陆女士这类慢性损伤，切忌“绝对静养”。“登山后出现短期肌肉和关节酸胀痛，多数情况都是正常的，一般休养几天就会慢慢消散。”宋肖舟表示，但休养并不意味着完全不动。要避免下山、下楼梯、深蹲、骑车等加重髌骨压力的动作，减少软骨磨损，但可以进行慢跑、直腿抬高、靠墙静蹲等低强度运动，锻炼股四头肌，增强关节稳定性，为软骨修复提供支撑。

如果关节疼痛、肿胀、活动受限持续多日不缓解，一定要及时就医，通过磁共振明确损伤程度，在医生指导下用药、理疗等，不要自行用药或拖延，以免小损伤拖成慢性问题。

别让“过度清洁” 伤了女性健康

□记者 高阳 通讯员 石冰沁

近日，市民王女士到舟山市中医院中医妇科就诊，她满脸困惑地向医生倾诉：“我每天仔细清洗，个人卫生做得很到位，为什么还是反复出现外阴瘙痒、白带异常？”

接诊的中医妇科医师方晶晶表示，临床上像王女士这样，因“过度清洁”引发阴道炎的患者十分常见。阴道炎作为妇科常见病、多发病，困扰着各年龄段女性，不少人却深陷认知误区，导致小炎症拖成反复难愈的问题。

方晶晶介绍，育龄期女性阴道炎发病率最高，绝经后女性因雌激素水平下降、局部抵抗力减弱，患病比例也不低；幼女也可能发病，但相对较少。

很多女性误以为，阴道炎只与性生活相关，对此，方晶晶明确纠正：“无性生活同样可能患阴道炎，该病与阴道菌群失衡、自身抵抗力、生活环境等多种因素相关，不必因此自卑、焦虑或刻意隐瞒。”

如何判断是否患有阴道炎？方晶晶表示，阴道炎最典型的信号集中在白带异常：量明显增多，颜色偏黄、发绿，或出现血丝（中医称“赤带”）；质地呈浓稠、稀薄、泡沫状、豆腐渣样等，常伴随外阴瘙痒、灼热、异味，严重影响日常生活与情绪。

究竟哪些习惯会“招惹”阴道炎？方晶晶梳理了几大常见诱因：

环境不洁。泳池、公共马桶消毒不彻底，卫生巾、卫生纸长期放在潮湿卫生间易滋生霉菌；内裤、毛巾未及时暴晒消毒，洗护用具混用，都可能造成病原体入侵。

过度清洁。频繁使用私密洗液、反复冲洗阴道，会破坏阴道内正常菌群平衡，相当于自毁防御屏障，进而引发炎症反复。

体质偏弱。长期熬夜、精神压力大、身体亚健康、寒湿体质等，会降低全身及局部抵抗力，让病菌有机可乘。

出现不适后，不少女性习惯自行买药用药，症状看似好转，却极易反复发作。

方晶晶提醒，切勿自行诊断、盲目用药。不同类型阴道炎症状相似，但病因、用药截然不同，例如霉菌性阴道炎白带呈豆腐渣样，细菌性阴道炎多为脓性分泌物，不典型症状很难自行区分。盲目用药会延误治疗、加重菌群紊乱。正确做法是及时到医院检查，明确类型后对症治疗。

针对阴道炎易复发的的问题，中医妇科具有独特优势。方晶晶介绍，中医坚持整体与局部结合、内治与外治并举：急性发作期，通过中药外洗、局部用药快速缓解症状；缓解期采用中药内服调理体质，补气养血、清热利湿，配合刮痧、拔罐等外治方法，从根源改善气血状态与免疫力，减少复发。核心是激发人体自身抵抗力，恢复私密部位自然防御功能。

日常私处护理，适度清洁远比“过度干净”更重要。方晶晶给出科学护理建议：每日用温水清洗外阴1—2次，严禁冲洗阴道内部；清洗时遵循从前往后的顺序，避免肛周细菌带入；使用专用盆具与毛巾，勤换内裤并单独清洗、暴晒；卫生巾、卫生纸勿在卫生间囤积，存放于干燥处；避免滥用私密护理液，维持阴道自然菌群平衡。

方晶晶呼吁，阴道炎是常见妇科问题，不必讳疾忌医。远离认知误区、科学清洁、规律作息、适度运动、增强体质，就能有效预防与控制炎症。一旦出现不适，及时就医、规范治疗，才能真正守护好女性健康，告别难“炎”之险。