

# 都市“夜跑族”，跑对才健康

■沈超

相对统一的运动装束，身上或鞋上带有荧光反光条，十人相约的“夜跑团”不时出现在冬夜申城的街头。一份中国跑者运动大数据报告显示，早、晚已成为跑者跑步的两大高峰。其中，“晨跑族”以70后为主，“夜跑族”以90后为主，因为“早上跑步爬不起来”，夜跑日益成为都市人年轻人兼具运动、社交等属性的新潮流。

那么问题来了，是早晨起来跑一会儿好呢？还是睡觉前跑几圈好呢？冬季夜跑又有什么注意事项？哪些情况不适合夜跑？

## 晨跑、夜跑，到底哪个好？

夜跑好，还是晨跑好？网络上，围绕这个问题的讨论可以盖起高楼。作为医生给出的答案是：夜跑和晨跑有各自优势，选择何种方式取决于个人喜好、身体状况。

### ■夜跑优势

**温度较低**：在夏季高温的地区，夜晚的气温相对凉爽，减少了跑步时身体过热的可能性。

**放松身心**：夜晚的环境相对安静，没有白天的喧嚣，能够帮助更好地放松心情，缓解日常的压力和疲劳。

**睡前锻炼**：有些人喜欢在晚上跑步，因为它能消耗一定的能量，有助于入睡后放松身体，改善睡眠质量。

### ■晨跑优势

**空气清新**：早晨通常是城市空气污染较少的时候，空气清新，更适合呼吸。

**提神醒脑**：晨跑可以激活大脑，使人更加清醒和专注，有助于提升一天的工作效率和思维能力。

**活动关节**：晨跑可以帮助活动身体的关节和肌肉，增加身体的灵活性，预防运动相关的伤害。

**规律生活**：晨跑需要早起，无形中培养了一个规律的生活作息，提高了自律性和时间管理能力。

当然，最终选择夜跑还是晨跑取决于个人生活习惯、作息时间和喜好。无论哪种方式，保持适度运动量，并听从自己身体的反馈，确保安全和舒适感为宜。

## 哪些情况下不宜夜跑

要提醒的是，夜跑并非适合所有人。这些情况下容易引发悲剧，不适合夜跑：

**安全隐患高的地区**：如果你所在地区的夜间治安较差或存在高风险因素，那么夜跑可能不适合你。安全始终是首要考虑因素。

**健康问题**：如果有心脏病、呼吸系统疾病或其他健康问题，建议在进行任何高强度锻炼前咨询医生建议。夜跑可能会对心脏和肺功能产生一定负荷，不适合患有相关疾病或风险较高的个体。

**视力问题**：如果有严重视力问



## 相关链接

### 膝盖受伤如何康复运动

跑步容易伤膝盖。如果膝盖受伤，康复运动可以帮助加强膝关节周围的肌肉、提高稳定性和灵活性，并逐渐恢复正常的运动功能。一些常见的膝盖康复运动供参考：

**直腿抬高**：平躺在地上，伸直膝盖并轻轻抬起，在空中保持几秒钟，然后缓慢放下。重复15次，逐渐增加次数。

**股四头肌练习**：坐在椅子上并保持躯干直立，将膝盖伸直并脚跟贴在地面上，然后将膝盖缓慢伸直，直到小腿与地面平行，然后缓慢弯曲膝盖恢复到起始位置。重复15次，逐渐增加次数。

**内外侧膝盖抗阻训练**：坐在椅子上，双脚平放在地面上。使用一个带有阻力的橡皮带固定于膝盖上方，将膝盖推向外侧（外展）或向内侧（内收）。重复15次，逐渐增加次数和阻力。

**平衡练习**：站立时保持平衡，将受伤的膝盖微微弯曲，尽量保持平衡。可以试着在一个脚上保持平衡一段时间，并逐渐延长时间。

请注意，康复运动应根据个人情况和医生或物理治疗师的建议进行。重要的是，逐渐增加运动强度和范围，避免过度运动或造成二次受伤。如果疼痛或不适应加剧，请立即停止运动，并咨询专业医生的建议。

## 哪些危险征兆要当心

跑步时，这些运动伤害的可能征兆需要引起注意：

**疼痛**：在跑步过程中，突然出现疼痛，如膝盖、脚背、腰部、臀部或其他部位，这可能是肌肉韧带受到过度压力或其他损害的表现。

**肿胀**：受伤部位可能出现肿胀，手感可能会比较紧张，症状较明显。如果

肿胀比较明显，可以使用冰袋外敷或绷带固定。

**感觉沉重或僵硬**：如果在跑步后感觉肢体沉重、僵硬或酸痛，可能是肌肉拉伤或疲劳过度的表现。

**摔倒或扭伤**：如果跑步时不小心摔倒或受到扭伤等伤害，可能会出现肿胀、疼痛等表现，这时需要及时就医。

如果出现以上情况，应该立即停止跑步，并给受伤部位进行热敷或冷敷等常规处理，然后休息一段时间进行观察，以便确定伤害严重程度并做出相应治疗方案。对于疼痛或不适应持续时间比较长的症状，建议到医院进行详细检查和诊断。

在进行跑步或其他运动时，需要注意身体反应，逐渐适应和增加运动量，避免过度疲劳和受伤。合理的营养和休息也是防止运动伤害的重要因素。

(作者为上海交通大学医学院附属新华医院骨科主任医师)

# 滑雪场里的“显眼包”，这样运动少受伤

■叶庭均

冬奥会之后，冰雪运动的热潮可以说是一年高过一年，每到冬季，身边越来越多的朋友拿起滑雪板走进滑雪场，近来哈尔滨旅游火爆，南方游客挤爆哈尔滨医院骨科的报道更一度上了热搜。一时间，“雪场显眼包”等特有名词时有听闻，“雪道的尽头是骨科”这句话火到出圈，皆因为滑雪相关的运动损伤概率相对较高，这其中多半的损伤都发生在膝关节周围。

## “最佳治疗方案”是预防

滑雪伤情最常见的是膝关节，由于滑雪损伤的高能量特性，其造成的膝关节损伤往往都比较严重，其中典型的损伤就是前交叉韧带撕裂。当然其伴随的例如半月板损伤，乃至骨折脱位等损伤也不少见，对于运动爱好者的健康危害极大。

像这样的运动损伤，最佳的治疗方案其实是预防，而非损伤后手术，用一句流行的话说叫做“关口前移”。

关口如何前移？首先，需要了解造成损伤的常见原因。大家往往认为，滑雪损伤多是撞击损伤，比如与人相撞或高速翻滚等等。但实际上，造成前交叉韧带损伤的病因，往往并非如此。

比如，滑雪转向时，身体失去平衡向内向后倾斜，位于外侧的滑雪板“抓不住”雪面，此时滑雪者为了掌控平衡，不得不“伸长”外侧的腿试图够着雪面，这时滑雪板与雪面再次接触往往会发生意外扭转，导致膝关节过度内旋和外旋，引



本版图片：视觉中国

发韧带损伤。

再如，当滑雪者失去平衡身体向后倒下时，受力较多的腿会向外伸出，承重较多的腿会向内移动。此时滑雪板会刮到雪面产生扭转，导致膝关节发生内旋外翻损伤。

由此可以发现，假如要用一个词概括滑雪运动中的前交叉韧带损伤机制，“失控”可谓最恰当。当我们的身体失去平衡，也就进一步失去了对滑雪板的控制力，此时滑雪板就像一条延长力臂的撬棍，引发我们膝关节韧带的严重损伤。

## 应对措施别“踩雷”

误区一：继续负重前行

正解：固定患肢并抬高

## 三类人群要当心

如何才能增强对身体的控制力呢？

首先，当然是科学的训练，其中包含

平衡性训练、力量训练、技术训练等。每一项运动都有自己的技术特点和训练方法，区别只在于入门的门槛高低。滑雪运动作为一项技术难度大、受伤风险高的运动，作为运动医学医生会强烈推荐大家进行滑雪相关的专项训练，以降低受伤的概率。

当然，“控制力”是一个相对概念，除了我们对于自己身体的控制力之外，还要注意的是场地和环境的因素。在一些高速雪道，或者做回转弯角较大的动作时，又或者落地坡度较陡的情况下，滑雪者膝关节受伤的概率就会相应加大。因此，建议爱好者们在没有充分准备之前，不要轻易挑战高难度雪道，或者为了“耍帅”而刻意增加动作难度。

数据显示，滑雪所致的前交叉韧带损伤与一些特定人群相关，他们是女性、青少年和膝关节旧伤人群。

女性和青少年的易伤原因在于力量不足。膝关节有旧伤的患者高发前交叉韧带损伤有两个原因，一是这类人群本身可能就比较活跃，特别喜欢有挑战的高风险运动，二是膝关节受伤前提下力量和平衡感减弱，导致易于损伤。

写在最后的建议：假如大家遭遇了膝关节受伤的情况，一定要到医院运动医学专业医生处就诊，进行膝关节磁共振检查，因为要想判断前交叉韧带损伤，磁共振是无创诊断的“金标准”。只有尽快判断伤情，才能制定合理的手术或保守治疗方案，减少后遗症，加速恢复。

(作者为上海交通大学医学院附属瑞金医院骨科医生)

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

## 问 冬季如何减少脑血管意外？

王丽玲

上海交通大学医学院附属仁济医院脑血管病中心主任

岁暮天寒，彤云酿雪，作家笔下的寒冬依然是一幅静谧而又唯美的画卷。然而，美丽画面背后，存在着一个不可忽视的健康问题——脑血管的保暖与防护。每到气温骤降，罹患急性脑血管病意外的患者明显增加。

## 寒潮增加脑血管意外风险

脑血管负责向大脑供血，保障着我们的思维、记忆、语言和运动功能等。寒潮来临、气温急剧下降时，为了维持体温，血管会收缩，血压随之上升，这些变化易引发脑出血或脑梗塞。此外，寒冷天气常使人们减少外出，久坐时间增长，这也可能间接增加脑血管意外风险。

寒冷还能激发身体应激反应，促使交感神经系统活跃，进一步导致血管收缩。因此，在冬季加强脑血管的保护措施，是保持健康的重要策略。

## “脑血管保卫战”五要诀

### ■第一，及时增减衣物。

要有效开展脑血管冬季防护行动，首要任务是注重保暖措施。选择合适的帽子和围巾，穿着多层衣物，采用透气且保暖的材料。保持室内温度适宜，避免室内外温差过大。

### ■第二，适度运动。

在寒冷的冬季，有规律的体育锻炼对保护脑血管至关重要。首先选择合适的运动类型，如室内瑜伽、太极、健身操或跑步机，或室外快步走和慢跑，但一定要注意保暖和路面安全。其次，要关注运动强度和持续时间，运动量应适中且根据个人体质逐步增加，合理控制时间避免过度劳累。运动后进行拉伸和温热水

淋浴有助于肌肉恢复。最后，密切监测身体反应，如感到不适应立即停止运动。在极冷或大风雪天气应避免外出运动，选择室内活动。通过这些措施，可在冬季保持健康活力，有效保护脑血管的健康。

### ■第三，平衡膳食。

健康饮食是不可忽视的要素。为了维护脑血管健康，冬季饮食应适当增加富含高蛋白和高纤维素的食品，例如鱼类、肉类、豆制品以及丰富的新鲜蔬菜和水果。此外，要减少辛辣和油腻食物摄入，控制酒精摄入，因为它们都有可能触发血管痉挛，从而对脑血管健康产生不利影响。通过这样的饮食调整，可以更好地保护脑血管，抵御寒冷季节带来的风险。

### ■第四，规律作息。

规律的作息也是重要的。在冬季，确保有充分的睡眠和休息，以避免身体过度劳累。此外，尽量平抑情绪波动，避免因过度激动或愤怒给心脑血管系统带来不必要的压力。保持平和的心态，不仅对脑血管健康有益，而且能使冬日生活更宁静、愉快。

### ■第五，重视预防与检查。

最后也是最重要的事，重视脑血管疾病的预防与检查。定期进行血压、血脂、血糖等方面的检查，这对早期发现和预防脑血管疾病至关重要。特别是对于高血压、糖尿病等慢性病患者，更应密切关注自己的身体状况，严格遵循医生的用药指导，并在必要时，根据医生的建议调整药物治疗方案。

要记住，无论何时，预防永远比治疗更重要。在冬季，通过穿戴保暖、适度运动、合理饮食、良好生活习惯以及及时的健康检查，我们可以有效抵御寒潮，保护脑血管健康。

## 问 没有肾病史，怎么突然查出尿毒症？

张璐芸

上海中医药大学附属龙华医院肾病一科副主任医师



近来，王老伯在子女搀扶下来到门诊，一坐下来老人就焦急询问：“医生，我不是要透析吗？还有没有其他办法治疗？”

原来老人有多年的高血压、糖尿病病史，平时虽按时吃药，但自觉没什么不舒服，从不体检。此前新冠确诊后，自觉乏力、胃口差，听周围人说这可能是新冠后遗症，也就没有引起重视。近一个月来，老人总觉得恶心、胸闷，下肢浮肿，越来越觉得没力气，才到当地医院检查。一查发现，已经是尿毒症了。

老人吓得六神无主，走了多家医院，得到的答复都差不多。老人不解：“我平时身体挺好的，没肾脏病病史，怎么一查出来就是尿毒症，要透析了？”

要解答这个问题，得了解什么是慢性肾功能衰竭。

慢性肾功能衰竭(CRF)是指慢性肾脏病引起的肾小球滤过率(GFR)下降及与此相关的代谢紊乱和临床症状组成的综合征，简称慢性肾衰。

### 诊断要点：

1. 慢性肾脏病史超过3个月。所谓慢性肾脏病，是指各种原因引起的慢性肾脏结构和功能障碍，包括病理损伤、血液或尿液成分异常及影像学检查异常。

2. 不明原因的或单纯的GFR下降<60ml/min(老年人GFR<50ml/min)超过3个月。

3. 在GFR下降过程中出现与肾衰竭相关的各种代谢紊乱和临床症状。像王老伯这样，虽然病史较短，但出现GFR下降，且已出现肾衰相关并发症，所以也能诊断为慢性肾衰竭。

慢性肾脏病的分期包括G1期(临床描述为肾功能正常或增高)、G2期(临床描述为肾功能轻度下降)、G3期(临床描述为肾功能轻度至中度下降)、G4期(临床描述为肾功能重度下降)、G5期(临床描述为肾衰竭)。

## 慢性肾功能衰竭早期表现

王老伯之所以一查出来就已进入

G5期，也就是肾衰竭末期，是因为慢性肾脏病早期常常没有症状，或症状较轻，不易引起重视。当出现症状时，往往已进入慢性肾脏病中后期。因此一旦出现以下症状，一定要及时就医：

1. 浮肿；
2. 尿色发红或尿中有大量泡沫；
3. 尿量减少；
4. 尿夜增多；
5. 乏力；
6. 食欲减退，恶心呕吐(排除消化道疾病)；
7. 不明原因贫血；
8. 难以控制的高血压；
9. 不明原因的皮肤瘙痒。

## 哪些人要警惕慢性肾衰

1. 有慢性肾小球肾炎病史。慢性肾小球肾炎是引起肾衰竭的第一位原因，占50%以上。

2. 多囊肾、遗传性肾衰、长期尿路梗阻，包括双侧输尿管结石和前列腺肥大。

3. 有高血压、糖尿病等内科疾病史。据统计，高血压有15%可能会发展为肾衰竭，30%糖尿病患者会进展为肾衰竭。

4. 反复尿路感染成为慢性肾盂肾炎。

5. 反复痛风或长期服用止痛片、抗生素等肾损害药物引起的慢性肾间质损害。

像王老伯这种有高血压、糖尿病病史，平时一定要定期查肾功能、尿常规，一旦出现“苗头”，要及时到专科就诊。不要拖到出现症状才看病，往往就晚了。

肾脏常常被人称为“哑巴器官”，因为慢性肾脏病发病往往比较隐蔽。所以，日常生活中一定要注重肾脏方面的体检，注意肾脏向我们发出的求助信号。尤其是一些易感人群，更应该加强肾脏病的筛查。做到早发现、早治疗，避免进入终末期肾病。