

# 热爱冰雪运动也需量力而行

## 针对不少市民滑雪受伤,沪骨科专家支招:运动前要进行下肢热身,有条件的可以提前做好针对性训练

### 健身教练反复扭伤

小李是健身教练,一次假期和朋友滑雪时受伤,左膝关节肿痛、活动受到影响。回来后,小李到医院拍片显示没骨折,之后回家静养。一个月后小李自觉恢复良好,又踢起足球。谁料,半年中他运动时反复发生左侧膝关节的扭伤。上海市第一人民医院运动医学科门诊医生通过详细询问病史,结合体格检查、核磁共振等发现,小李左膝关节里的前交叉韧带断裂。医生根据小李对于运动功能的需求,为他进行了前交叉韧带重建手术。最终,小李的膝关节恢复,成功摆脱困扰。

陈疾忤医生说,新冠疫情尚未开始时的每年冬季,尤其是春节前后,运动医学门诊都会迎来一些因冰雪运动不慎受伤的患者。其中膝关节损伤最为常见,大多数伤情是膝关节屈曲内旋状态下的关节外翻导致的。如果扭伤后出现膝关节“疼痛、肿胀、交锁、打软腿”,应尽快到专业的运动医学医生处就诊。

另外,初学滑冰者的损伤中,约有1/3是因崴脚导致的足踝部损伤。需要提醒的是,如反复出现崴脚情况,可能提示脚踝韧带撕裂,需要进一步治疗。有的人在滑雪后出现超过三个月的腹股沟部位慢性疼痛,可能是髌关节唇唇、软骨损伤。业余爱好者摔倒时的不恰当撑地姿势,则可能导致腕关节和肘关节损伤。

### 运动“小白”及时就诊

“你这种情况,如果不及时进行

### 第 医 线

眼下,冬奥会火热进行,点燃了全民冰雪运动的热潮,让那些从没有尝试过滑雪、滑冰的市民都跃跃欲试。不过,怎样才能尽情享受冰雪运动的魅力,又规避运动损伤呢?昨天,记者来到上海市第一人民医院,请骨科临床中心副主任、运动医学科主任陈疾忤医生为大家支招。



■ 陈疾忤正在为患者进行踝关节检查

本报记者 徐程 摄

治疗,下肢血管断裂,时间一长,下肢就会坏死……”每每想起医生的话,20多岁的姑娘王飞都心有余悸。

王飞是个滑雪“小白”,但禁不住朋友的诱惑,“开板”季一到就从上海直奔东北,幻想着在白雪皑皑的赛道上撒欢驰骋。不料,由于缺乏相关培训,在滑雪中受伤导致右侧膝关节脱位、小腿后方血管损伤。幸亏当地医院急诊进行了及时手术,保住了她的小腿。后来,她又到运动医学科就诊,接受相关韧带的手术和康复训练,最终重新获得了良好的运动功能。

“乒乓球、羽毛球即使第一次拿起拍子也可以挥舞两下;冰雪运动

则不一样,对身体素质等多方面有较高要求。”陈疾忤医生表示,在接诊的患者中,有的人因为好奇、新鲜而参加冰雪运动,艺不高人胆大,摔了;有的人自认为身体素质不错,但对冰雪运动本身了解不多,盲目上场,撞了……年轻人难以抗拒冰雪运动的魅力,喜欢挑战、突破是他们的特点,所以有必要给出一些科学的建议,更好地保护大家的运动热情,同时减少身体的损伤。

### 损伤处理要讲科学

陈医生说,对于骨关节运动系统的急性损伤,现代运动医学推荐采用“警察原则”(POLICE),即“保护、适当负荷、冰敷、加压包扎和抬

高患肢”。受伤后应立即停止运动,根据损伤程度采用八字绷带、支具,甚至石膏、夹板等固定保护,以避免损伤加重或重复损伤。

过去多主张损伤后绝对休息。但是现代运动医学的研究证明有效的冰敷有助于消肿和减轻疼痛,一般急性损伤时2小时冰敷一次,每次不超过15分钟,冰敷要隔着袜子、毛巾等,防止冻伤。急性期不要热敷,热敷会加重出血肿胀。

适度包扎有助于消肿,但要避免包扎过紧,导致患处麻木、疼痛加剧。另外,受伤后,垫高患肢,促进血液回流,减少肿胀和出血。许多人在损伤后会尝试一些所谓“活血

化瘀”的方法,陈医生建议,损伤早期尽量不要采用,避免加重肿胀和疼痛。简单自我处理后,如果一直疼痛肿胀,自己又不能判断严重程度,还是要尽快就诊。

### 如何摔倒也有秘诀

如何提高预防意识和能力,安全享受冰雪运动?首先,要提前做好功课,对项目的技术要点有所了解,有条件的可以做简单培训。冰雪运动对骨盆、腰腹部、大腿力量要求高,可以提前一两个月有针对性训练。

其次,运动前要进行下肢热身,尤其要注意下肢肌群的激活、拉伸。应听从专业人士指导,佩戴好护具。新手选择初级道,在距离短、坡度小的场地练习;老年人参与较为平缓的项目,不要太“高估”自己。滑行中如果失控摔倒,应迅速降低重心,向后坐,顺着摔倒方向滑行。注意要避免头部朝下和手掌撑地,更要避免翻滚。

此外,陈医生表示,冰雪项目诱人,但参与者的体力消耗快,疲劳会导致反应力、平衡感及各项机能下降,因此不宜长时间运动。运动中,不要因为好胜心而跟身边人攀比,要量力而行。

“最近几年,健康生活方式的培养深入人心,运动人群越来越多,运动医学科也与时俱进,帮助大家更好地投入运动。”陈医生透露,在门诊还可以为市民科学评估,了解身体素质 and 运动频次等,开出“运动处方”,推荐适合的运动项目。

首席记者 左妍 通讯员 陈燕

## 华东师大探索“冬季体育课程+俱乐部模式” 让更多人了解、参与冰雪运动

本报讯(记者 王蔚 通讯员 符哲琦)冬奥会上,华东师范大学校友李凌姝作为冬奥历史上首位中国冰壶裁判,华东师大博士后郝磊作为雪车/钢架雪车项目技术官员,他们在赛场上的专业表现不仅获观众点赞,也展示了高校体育人的风采。

华东师大体育与健康学院博士后郝磊目前正在延庆国家雪车雪橇中心担任赛前演练、赛时协作工作。能成为冬奥会项目技术官员,离不开他读博期间担任中国钢架雪车国家队体能教练和参与科研的经历。他参与了为期一年半的“国家体育总局冬季运动管理中心科技服务工作——钢架雪车国家集训队备战2022冬奥会个性化服务”,其博士学位论文也以此为研究方向。此外,郝磊还是持证的钢架雪车国家级裁判,多次参加冬奥组委举办的雪车/钢架雪车竞赛裁判培训。

自进入华东师大从事博士后研究工作以来,郝磊的学术研究领域从钢架雪车运动员体能训练,拓宽至运动干预与健康促进、运动专项理论与实践。合作导师、华东师大体育与健康学院教授孙有平介绍,我国雪车/钢架雪车项目起步较晚,目前仅建有国家队,运动员梯队还未形成,优秀运动员和教练员队伍较薄弱,项目训练理念、训练方法和手段等均有待发展。孙教授希望郝磊在展现中国裁判专业水平的同时,了解世界优秀运动员的竞技水平和训练现状,为提升中国钢架雪车项目竞技水平寻找科研攻关的突破口。孙有平说:“冬奥会将有有力推动我国冰雪项目后备人才队伍培养,完善运动员培养体系,提高教练员水平,加大冰雪项目科研力度,提高冰雪项目管理水平。”

华东师大2018届博士毕业生李凌姝是中国首位冬奥冰壶副计时长。本硕博均就读于华东师大体育与健康学院的李凌姝,在校期间就表现出了过人的意志力和科研潜力。毕业后,她从2011年开始与冰壶结缘,被选拔进入上海冰壶人才培养计划,短短几年又从冰壶教练

成长为冰壶裁判,如今又成为冬奥会裁判。为让更多南方学生了解冰雪运动,李凌姝在她任教的上海外国语大学开设了冰壶选修课,用理论课的方式让更多的人走近冬季体育,同时在慕课平台上开设了冰雪运动课程,还会定期到上海的冰雪特色学校教授陆地冰壶。

借北京冬奥会契机,学校表示将持续推进冰雪运动师资教育,抓好相关专业本科教育,促进研究生参与冰雪运动、参与冰雪运动研究的热情,并推进冬奥项目的国际交流与合作。同时将继续围绕完善冰雪运动普及推广体系,树立“健康第一”的教育理念,帮助学生在冰雪运动中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志,把“教会、勤练、常赛”的要求贯穿于冰雪运动人才的培养之中,让更多的人了解冰雪运动、参与冰雪运动、爱上冰雪运动。

华东师大体育与健康学院院长李训教授说:“未来的学校冬季体育课程开发,将会呈现出具有地域特征、校内体育课程+俱乐部模式、线上+线下、VR+等特点。华东师大将着力打造‘具有上海特色的冬季项目体育教育方案’。依托数字技术的进步发展,让更多青少年随时随地享受冬季体育的乐趣。”

### 新民随笔

#### 冰墩墩为何人见人爱?

“请落实一户一墩、一户一融政策;落实到每省、每市、每镇、每户、每人;包产到户、包产到人,求求了”……网民对冰墩墩喜爱、追求、拥有的呼声连日来高涨不降。据预测,冬奥会期间的特许纪念品销售额将达到25亿元。毫无疑问,作为卡通形象的冰墩墩,已成为当前全球最热门的IP,从冬奥体育圈、电视娱乐圈,破圈入门到千家万户。我们暂时还没有机会拥有谷爱凌、羽生结弦等头像的T恤、抱枕等衍生物品,但我们有可能会抱一个冰墩墩回家。

冰墩墩为何人见人爱?首先,国宝熊猫历来就是国礼级别的顶流。这一圆滚滚、慢悠悠的动物,是作为与中国人民友谊的象征,被赠予美国、日本、法国、英国、西班牙等国家,拥有国际知名度的。《功夫熊猫》动画电影、动画电视剧的流行,也让其形象蜚声全球。

其次,它具备卡通形象流行

开来的基本线条和外形——圆滚滚,亦即我们常说的大脑袋“Q版”。“Q”这个字形,就是“大头小身体”的形象比喻。无论日本的哆啦A梦、Hello Kitty,还是迪士尼的米老鼠、玲娜贝儿等,都拥有一个大头。事实上,这也是婴幼儿“可爱”的共同特征。心理学上有个概念叫“婴儿图式”,引发“娃娃脸效应”,看到婴幼儿的脸,就能触发人类普遍的积极情感、激发保护欲、卸下防备心……这是大自然赋予婴幼儿乃至小动物的“自我保护机制”。进而反思,《哪吒之魔童降世》这部电影带红了“我命由我不由天”这句话,但其IP形象并不曾火爆,其衍生产品并不流行。因为该片中哪吒的脸,并非童真可爱款。这一点,对于国产动画在产业发展角度具有启迪。

朱光

再者,毫无疑问,我们对冰墩墩的形象自然寄予了文化自信与民族自豪。这是基于国家大事、体育豪情为背景的文化突破,也是人类命运共同体的凝结案例。如果能再赋予其生动有趣、意义非凡的中国故事,冰墩墩将成为划时代的中国卡通形象顶流代言人。

江苏银行上海分行  
三年期个人大额存单  
3.55% (20万起)  
详细江苏银行上海分行各营业网点  
021-22258262 021-22258273