



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
肌骨康复中心主管治疗师 马玉宝

### 什么是“跑步膝”？

膝关节是人体最大最复杂的关节之一，它由股骨的下端、胫骨的上端和髌骨及附着骨骼表面的软骨、肌肉和韧带组成。这些部位中任何一处发生损伤都会感觉到膝盖痛。

无论跑步与否，膝前痛的症状都有可能发生。“跑步膝”通常是指髌股关节疼痛综合症，是跑步运动中常见的膝关节问题。它主要表现为膝关节前方或周围的疼痛，特别是在跑步、上下楼梯、蹲起等活动中疼痛加重。“跑步膝”并非仅仅是跑步者的专属问题，任何涉及膝关节高频使用的运动都可能引发这一症状。

### “跑步膝”是如何形成的？

膝关节反复、过度的运动在跑步过程中，膝关节需要反复屈伸。长时间、高强度的跑步会使膝关节承受过大的压力，导致髌韧带束与股骨之间的摩擦增加，进而引发疼痛。

肌肉力量不均衡 尤其是臀部和 大腿外侧的肌肉力量不足，会加大髌韧带束工作量，使髌韧带束变紧张，这样导致一侧髌韧带束被拉紧，从而造成摩擦损伤。

不良的跑步姿势或训练方式

近年来，跑步作为一种简单而高效的有氧运动方式，受到了广泛欢迎。然而，“跑步膝”也逐渐进入公众的视野。跑步到底伤不伤膝盖？跑步膝盖疼，还能继续跑吗？怎样才能预防膝关节损伤？首都医科大学附属北京康复医院肌骨康复中心主管治疗师马玉宝为您介绍一下“跑步膝”的相关知识，帮助广大跑步爱好者更好地了解并应对这一常见问题。



## 防治“跑步膝” 且跑且珍“膝”

□本报记者 陈曦

包括过度内旋的跑步姿势、跑鞋不合适、长期跑在倾斜的路面上或坡道上。

柔韧性差 髌韧带本身或周围的肌肉（如臀大肌和股四头肌）过紧，会增加髌韧带束的压力和摩擦。

### 如何预防“跑步膝”？

“跑步膝”虽然常见，但是如果掌握了正确的方法和技巧，通过科学的训练和预防措施，可以大大减少其发生的概率。

注意跑步姿势 保持正确的跑步姿势是预防跑步膝的首要原则。匀速跑时保持身体躯干垂直地面；手臂前后摆臂，不要左右交叉摆臂，双手轻微握拳；步子应该充分迈开，前脚落地时脚后跟外侧先落地再过渡到足弓、球趾部、再到脚趾；避免脚过度内翻或外翻；躯干保持稳定，眼睛自然向前看。

逐步增加运动量 避免突然增加跑步距离或强度，给身体足够的适应时间。

选择合适的跑鞋 穿着适合自己足型和跑步风格的跑鞋，定期更换跑鞋。

做好热身和拉伸 跑步前充分热身，跑步后进行拉伸，特别是大腿外侧和髌韧带束的拉伸。尽量

在塑胶跑道或者草坪上面跑步，因为有缓冲力，落地的瞬间软地面会吸收一部分的反作用力。

### 如何治疗“跑步膝”？

急性期治疗 主要遵循处理急性运动损伤的“PRICE”原则：

P(Protection)保护，即保护疼痛部位，避免再次受到伤害。

R(Rest)休息，受伤的部位暂时禁止活动。

I(Ice)冰敷，用冰敷或冷敷受伤的部位20到30分钟，每小时重复一次，有助于减轻受伤部位的毛细血管继续出血，减轻肿胀。

C(Compression)加压 包扎，用绷带包扎受伤的部位，有助于避免受伤部位进一步肿胀。

E(Elevation)抬高，抬高患者受伤的肢体，尽量高于心脏平面，可促进局部血液回流，减少瘀青肿胀。

药物治疗 口服非甾体类抗炎药（布洛芬、塞来昔布、双氯芬酸钠等）或应用激素，进行局部封闭治疗。

理疗 包括热疗、电疗法、光疗法、超声波治疗、肌内效贴布以及体外冲击波疗法等，促进血液循环，缓解膝关节周围肌肉的痉挛和疼痛，降低软组织刺激性，从而达到缓解症状，加快康

复的目标。

周围肌肉组织放松 使用泡沫轴进行髌韧带束和膝关节外侧肌群的放松，在痛点处进行1到2分钟的深度放松。采用侧卧位，使用上臂支撑身体，放松侧腿伸直，大腿外侧放置在泡沫轴上，另一侧腿做支撑。30到60秒/组，3次/组。

肌肉强化训练 在仰卧位下屈膝仰躺在瑜伽垫上，脚后跟靠近臀部，用上背部和脚后跟作为支撑点将臀部尽量抬高，10到15次为1组，每次训练2到3组。强化髌关节肌群，不仅可以有效减少髌韧带束压力，结合平衡控制训练还可以使跑步姿势更加稳定。

改善跑步姿势 跑步时保持上身稳定，核心收紧，避免不规律的晃动。踝关节力量较强的参训者可以尝试循序渐进地改变为前足或中足落地的跑法，可以相对减轻膝关节冲击力，减少不良症状的发生。

健康在线

协办

首都医科大学附属  
北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

早上晒30分钟太阳能缓解情绪低落



血清素不仅有助夜间入睡，对保持积极心态也至关重要。有研究发现，纬度高的国家（日照时间短）比纬度低的国家（日照时间长）居民患抑郁症的几率高。通过阳光的照射，大脑血清素水平提高，能减少情绪问题，预防抑郁。如果你最近感觉情绪低落或疲惫不堪，请试试每天早上晒太阳30分钟。

易拉罐喝之前一定要擦一擦



从工厂到货架，罐装饮料经历了复杂的运输和储存过程，表面可能沾染灰尘、昆虫，甚至老鼠排泄物。建议饮用前一定要用清水或湿巾彻底擦拭罐口和拉环周围，或使用吸管来减少嘴唇与罐口的直接接触。

### 红灯

“出汗排毒”其实不靠谱



有人认为出汗能排毒，其实，99%的汗液都是水分。指望靠出汗来“排毒”，就像指望用一杯水冲走整间屋子的灰尘。至于运动后容光焕发的错觉，和刚洗完澡时的水润感一样，只是角质层短暂水合带来的“即时美颜”。

秋天过敏可能比春天更猛



秋季花粉期，空气中飘散的主要致敏原为蒿属、藜/苋科、葎草属、豚草属等花粉，多为生长在公园、路边、田间地头的野生杂草。与春季的花粉相比，秋季草本植物花粉的颗粒直径更小，传播距离更远，传播速度更快，因此致敏性更强。

## 北京市属公园暑期红色游持续升温

□本报记者 周美玉

记者近日从北京市公园管理中心了解到，北京市属公园暑期红色线路持续升温。香山革命纪念馆旧址、陶然亭公园慈悲庵、中山公园来今雨轩等北京市属公园中的爱国主义教育基地持续打造定制化暑期服务与沉浸式“课堂”体验，让革命薪火代代传承，为新时代爱国主义教育书写生动注脚。

自7月以来，北京市公园管理中心整合香山双清别墅、颐和园益寿堂等革命旧址资源，推出了24项精准化服务项目，包括提

供标准化入队护碑仪式场地及党团队旗、入党誓词展板等，目前已开展主题党日活动137场。重点面向暑期游、研学游等团体推出“1+N”红色课堂，融入音乐快闪、读书分享会等形式，打造红色音乐思政课、青少年志愿讲解等品牌活动，在公园奏响铭记历史、致敬先烈的时代强音，已开展活动讲解1582场次。

以北京市属公园红色印迹为主题打造的9条公园红色线路成为今年暑期的又一“经典游”。香山革命线通过“赶考·香

山——行走的思政课堂”红色研学游还原“进京赶考”历史；从“保卫华北”石刻到万萍荷香，国家植物园一二九运动纪念馆、玉渊潭公园中国少年英雄纪念碑串联起抗战烽火线路；青春觉醒线路吸引青少年、学生团体到中山公园来今雨轩、陶然亭慈悲庵打卡，探寻中国共产党早期北京革命活动的故事。

覆盖香山公园内八处革命旧址的“红色印迹”集章打卡活动持续升温，各地游客通过集章打卡、红色文化宣教员实地讲解，

深度探访革命旧址，重走进京“赶考”路。

北京市公园管理中心宣传处相关负责人表示，今年9月起，公园红色景点预计将迎来新一轮客流高峰，北京市公园管理中心将通过三项举措强化公园中的爱国主义教育基地功能，包括打造金秋红色游主题游线，面向社会招募青少年参与公园志愿讲解，公园红色宣教团队走进校园与同学交流授课，让红色资源“活起来”，使爱国主义教育既有历史厚度，又具有时代温度。

## “漫步北京·追光夜游” 10条主题游线路发布

□本报记者 边磊

近日，北京市文化和旅游局发布“漫步北京·追光夜游”10大主题线路，涵盖光影打卡地、夜间文化市集、主题夜游活动等热门场景，全面展现北京夜游消费新地标。本次活动联合抖音生活服务推出万家商户专属优惠，辐射文旅、餐饮、零售等多元场景，打造“可逛、可玩、可吃、可晒”的沉浸式体验。

这10条精心设计的夜游线路各具特色：

“夜中轴”：贯穿正阳门箭楼与前门老字号，尽享京城夜游一站式消费新体验。

“夜巴士”：路线全长40公里，让乘客在移动中感受城市的历史脉动与时代变迁。

“夜奥园”：串联奥林匹克森林公园绿意与鸟巢演唱会热潮。

“夜亮马河”：从三里屯潮玩店启程，乘游船穿越亮马河光影画卷，终抵朝阳公园星空草坪派对。

“夜京西”：在首钢园感受工业遗存与科技交融的硬核空间。

“夜大运河”：泛舟可享南门涮肉船宴，夜逛月亮河艺术小镇感受古今交融的烟火生活气息。

“夜五棵松”：用演唱会+西山国家森林公园夜爬感受夜京城。

“夜长辛店”：以汉服大赛激活国潮街区。

“夜长城”：双层观光巴士载客360度仰望星空登八达岭长城。

“夜水镇”：摇橹船穿越古北

水镇光影水道，夜攀司马台长城触摸星空下的雄关险隘。

10条光影线路交织成网，构筑起古都文脉与现代活力共振的夜间全景图。北京市文旅局同步联合抖音生活服务发起“Let’s北京·夏日美食节”。活动依托夜游线路，通过内容种草、场景体验到即时消费的完整链条，深化文商旅融合。目前已有上万家餐饮、零售商户加入，为夜游消费者提供专属优惠套餐。