

穿着洞洞鞋上山

结果被人抬下山

洞洞鞋，想必大家都不陌生，轻便柔软，适合短时间休闲穿着。但如果穿着这种鞋去户外运动，比如爬山——那就纯粹是给自己找罪受了。

7月15日，消防部门通报了一起案例：在鄞州区东钱湖镇，一名男子穿着洞洞鞋去爬山，结果在下山途中摔倒跌伤，因无法行走，求助消防部门才得以送医。



受伤男子脚上穿着洞洞鞋。

1 下山时滑了一下，脚脖子扭了

这起警情发生在7月14日晚上8点多。报警人就是伤者小吴，当时，他正跌坐在从羊角岩峰下山的路。天黑，山路难行，消防员找到他时，已经是半小时之后了。

从现场情况看，小吴意识清醒、状态良好，但腿部剧烈疼痛，寸步难行。医护人员对他进行了初步检查，发现其左脚踝疑似骨折，伤势较为严重。

消防员询问情况时了解到，小吴的受伤固然和山里光线暗、路况不好有关，但更大的问题应该出在他穿的洞洞鞋上。据他自述，他家

住在附近，晚饭后出来散步，临时起意上山去走走，结果下山时摔倒了。

“主要就是下山时，感觉鞋底没抬起来，结果整个人往前滑了一下，脚脖子当时就扭了，疼得不行。”小吴回忆说，他在路边坐了一会，情况没有任何好转，所以选择了报警求助。

为防止发生二次伤害，消防员将小吴抬上担架，小心翼翼地往山下转移。约1小时后，小吴被抬至山脚下，转交给120急救人员送医治疗。

2 洞洞鞋造成的“祸事”真不少

对于容易造成“祸事”的洞洞鞋，消防员并不陌生。“之前经常发生小朋友的脚被卡在自动扶梯的险情，多半和穿洞洞鞋有关。”消防员解释，这种鞋子摩擦力大、易变形，若与扶梯护栏、梳齿板发生摩擦，很容易卷吸被卡。

国家消防救援局官方公众号“中国消防”也通报了相关救援案例：今年5月，在广东省韶关市武江区，一名男童穿洞洞鞋乘坐扶梯时，右脚脚掌部分被卡进扶梯缝隙处。

此外，据湖南都市频道报道：2020年，长沙3岁男童搭乘手扶电梯时，洞洞鞋被卷入扶梯，其一半脚趾头都没有了，而且神经断了，男童被送往医院接受了2小时的手术。

且不说小朋友，成年人也没法完全避免——

2024年，甘肃兰州的武女士发文称，她穿着鞋底厚达7厘米的增高洞洞鞋下楼，脚没有踩稳，整个人重心往前扑，结果崴脚摔倒，造成了左腿粉碎性骨折。

3 登山时应选择防滑耐磨的鞋

记者查询了解到，针对洞洞鞋的安全隐患，央视曾开展调查。结果显示：洞洞鞋鞋头宽大（比正常的鞋子约宽20%），为了保证舒适度，塑料很厚，鞋面很高。与金属或其他物体表面摩擦的时候容易贴合，而事故往往就是这样发生的。

这也符合许多市民的认知。“比如，在家里或超市里行走，如果地面平滑，突然起脚时会觉得脚面抬起来了，但鞋底还吸附在那里，很容易‘自己被自己绊一下’。”市民刘先生接受采

访时说。

就爬山这个话题来说，穿洞洞鞋更是不可取——洞洞鞋防滑性能差，虽然穿着舒适，但并不适合户外运动。

消防部门提醒广大市民：登山时应选择防滑耐磨的专业登山鞋，雨天需格外谨慎。洞洞鞋只适合短途行走和休闲，切勿穿着洞洞鞋开车、跑步、爬山以及负重劳动。若有需要，第一时间报警求助。

记者 马涛
通讯员 俞佳梦 赵浩宇



胡懿邵教授做客甬上名医大讲堂。

分享作为一名“篮球高手”的护膝经验

骨科大咖胡懿邵做客甬上名医大讲堂

● 爱吃海鲜的宁波人关节病高发

“宁波等沿海地区的关节病患者要比内陆地区多。”直播一开始，胡懿邵就指出，宁波人的饮食习惯和气候环境对关节病变有很大的影响。“大部分海鲜，嘌呤含量较高，容易引发痛风等代谢性骨病，增加了关节疾病的风险。”此外，膝关节的退

行性改变、运动损伤都会引发关节疾病。

他提到，从发病部位来看，膝关节、髌关节是最容易病变的关节。不同程度的病变有着对应的症状，要及时识别身体发出的预警信号。首先，出现疼痛规律变化，比如起初是走远路才疼，后来走

平路也疼，甚至休息时也疼；接着，关节活动受限，比如原本能蹲下，现在蹲到一半就卡住，或者无法正常上下楼梯；最严重就是关节畸形，比如膝盖逐渐变‘O’型或‘X’型。出现这些情况，建议尽早到关节外科就诊。

● 3D打印人工关节“零部件”

对于不同程度的关节损伤，处理方式也各有不同。早期患者可以结合药物和理疗的方式进行修复，但更重要的是患者在医生指导下进行自我锻炼和康复。对于中期患者而言，通过关节镜下对局部病变组织进行修复或置换，以微创手术的形式就能缓解症状。

晚期患者则需要关节置换，选择合适的人工关节是手术成功的重要前提。近年来，胡懿邵教授带领团队成熟运用3D打印人工关节技术，尤其是在在

膝、髌等关节应用广泛。3D打印个性化定制手术在骨科中的运用为患者提供了更多可能，“传统的手术方法，患者骨头出现病变，需要从其他地方寻找骨头匹配、置换，周期长，匹配度也不一定高。3D打印技术可以‘指哪打哪’，患者需要哪部分‘骨零件’，什么样的形态、大小，都可以个性化定做。”

此外，胡懿邵团队研发的“陶对陶”人工关节在临床应用中表现出了显著的优势。“‘陶对陶’人工关节是一种应

用于全髌关节置换手术的假体，由陶瓷股骨头与陶瓷髌臼内衬组成，具有优异的耐磨性和生物相容性，可以更好地应对肥胖带来的持续压力，降低长期磨损导致假体松动的风险，对人体也更友好，延长了使用寿命。”随着胡懿邵团队在北仑区人民医院的深度帮扶，每周都有团队成员下沉坐诊、手术，这些国内领先的技术都可以在当地实现，为北仑乃至周边地区的患者提供了极大便利。

● 运动时要做到充分的热身、专业的设备和循序渐进的强度

直播中，胡懿邵分享了作为一名“篮球高手”在日常运动中保护关节的经验。“篮球、羽毛球、足球等运动，因为在运动时膝关节常可能有一个极力旋转的动作，半月板会随之扭转运动，极有可能发生损伤，所以年轻人是半月板损伤的高发人群。”

另外，像经常深蹲、肥胖、久坐等都是“谋杀”半月板的行为。我们该怎么保护它？他表示，最关键的还是要做好热身运动准备，在运动前一定要做好腿部的拉伸，像膝盖、脚踝等处都要尽可能进行旋转、屈伸。运动时要戴好护膝、护腕等专业设备，尽量避免剧烈的冲撞。

运动的强度也要循序渐进，把握好节奏。

如果在运动时感觉膝盖突然剧烈疼痛，这个时候千万不要继续勉强运动，一定要立即停下来，不要再让受伤的腿负重，如果有条件，可以进行支具或者木板固定，并及时到医院就诊。

记者 陆麒雯

在现代生活中，膝关节和髌关节的健康问题越来越受到人们关注。无论是长期伏案工作导致的关节压力，还是运动损伤带来的困扰，都让我们对重要关节的保养与使用倍感关心。那么我们究竟该如何保护关节？7月11日，浙江大学医学院附属第一医院骨科主任、博士生导师胡懿邵教授作为北仑区人民医院柔性引进专家做客甬上名医大讲堂，与网友们在线分享预防关节疾病的方法，以及日常生活中的保健小窍门。



扫码回看直播视频