

“医生，我还能参加马拉松吗？”

运动损伤需科学识别、有效预防、及时处理

3月15日，2026宁波马拉松开赛。对跑友来说，赛前如何科学训练？有旧伤能否参赛？宁波市医疗中心李惠利医院关节与运动医学科夏臣杰医生提醒，只有科学识别损伤信号，有效预防、及时处理，才能跑得更远。

1 跑步扭伤脚踝后跳着进诊室

“夏医生，我这个脚还能参加马拉松吗？”2个月前，48岁的周先生（化姓）在家人的搀扶下跳着来到夏臣杰医生的诊室。

周先生是一名长跑爱好者，报名参加了宁波马拉松。2个月前他在跑步时不慎扭伤脚踝，肿痛明显，来到医院就诊。结合影像和查体，夏医生诊断为距腓前韧带II度损伤。距腓前韧带是维持踝关节外侧稳定的关键，一旦损伤未及时发现正确处理，易导致慢性踝关节不稳，甚至发展成“习惯性崴脚”，加速关节磨损。

“尽管不用手术，但至少佩戴护踝或支具固定3周。”夏臣杰开出运动处方——前3周只能做肌肉等长练习和主动足趾屈伸，第4周开始进行背伸、跖屈、外翻关节活动度训练，第5周开始力量、平衡与本体感觉训练。“也就是说，先把踝关节保护好，不再进一步受伤；再把功能练回来，两步缺一不可。按照这个节奏来，基本不会影响2个月后马拉松参赛。”

夏臣杰说，在马拉松中踝关节扭伤属于常见的中低风险损伤，也是需重点预防的急性损伤之一。

2 运动强度突然增大出现膝盖疼痛

除了踝关节，膝关节也是运动损伤的常见部位。“有些跑友在赛前会加大运动量，这样容易导致骨髓水肿。”夏臣杰说。

24岁的小郑（化姓）从大学开始接触马拉松，跑步之余还会到健身房锻炼增肌，身形矫健。去年他因为工作错过了甬马，今年为此做足了准备。一个多月前开始，他逐渐加大锻炼力度，将原本一周一次跑十公里增加至一周三次。持续了一周后，他出现膝盖疼痛，影响

了走路。

在医院进行核磁共振时发现虽然没有结构性问题，但存在骨髓水肿，好在情况不算太严重，夏臣杰为他进行热敷、理疗、红外照射等联合治疗，加速炎症物质的代谢。只是这段时间，他需要控制运动频次。

“突然高强度运动还容易损伤半月板，特别是中老年人。”夏臣杰解释，这类损伤在膝关节屈伸时会出现剧烈疼痛，甚至出现打软腿等情况。一旦发生，需

要跑友及时至医院就诊，避免进一步损伤关节软骨。

夏臣杰分享了自己的热身、激活小妙招——先热身5分钟，原地或绕场慢跑，让身体微微出汗，提高核心温度和血流量；再花10分钟激活关节，高抬腿、后踢腿、侧向弓步、原地双脚起跳等动作可以激活膝关节，同时进行足尖/足跟行走、单腿足底抓握、单腿画圈等动作激活膝关节。做好运动前准备，能够有效减少或避免踝、膝关节损伤。

3 赛前体检应在赛前一个月内完成

马拉松是高强度耐力运动，对参赛者身体状况有严格要求，建议跑者赛前进行专业体检。假如日常无明显病症者，建议选择以下体检项目，进行筛查——

心电图是最常用和最基本的诊断心脏疾病的方法。如果心率每分钟明显高于100次或者低于60次，或提示危险型有心律失常或者明显的心肌缺血等，不建议参加比赛。

血压正常值范围为收缩压

130mmhg~90mmhg，舒张压90mmhg~60mmhg，明显超出正常范围的不宜参加比赛。

专科心脏彩超是快速筛查心脏结构的重要手段。肥厚型梗阻性心肌病、马凡氏综合征、升主动脉瘤、主动脉夹层动脉瘤等疾病在日常生活中有时并无明显症状，难以发现，通过心脏彩超，可有效避免类似悲剧的发生。

假如平时有胸闷、心脏不舒服

等症状，且心脏彩超及心电图等均查不出问题，建议做一下运动平板试验。一般情况下报告呈阳性，建议不要参加比赛。

赛前体检应在赛前一个月内完成，为调整和处理存在的问题提供必要的时间，以确保能够安全完赛。如果您有既往病史或正在长期服用药物，请务必与医生进行详尽沟通，确保您的健康与安全。

记者 陆麒雯

清晰见证 飞秒白内障手术突破 1500 例 双院长主刀守护光明

随着人口老龄化程度不断加深，白内障已成为影响老年群体视力健康的主要眼病之一。近年来，随着眼科技术的不断进步，白内障治疗方式也逐渐迈向更加精准、安全和微创的时代。飞秒激光技术的应用，使白内障手术在角膜切口制作、前囊撕开以及晶状体劈核等关键步骤中更加精准稳定，大幅提升了手术的安全性及可控性。为更好防控白内障，宁波爱尔光明眼科医院将在3月17日上午8:30，举办“飞秒白内障手术突破1500例”科普讲座，现场为市民普及白内障防控知识和免费眼健康检查。



▲宁波爱尔光明眼科医院新院区

依托先进设备与成熟技术体系，宁波爱尔光明眼科医院不断提升白内障诊疗水平，截至目前，医院飞秒激光白内障手术量已突破1500例。这一数字不仅标志着技术应用的持续成熟，也见证了医院在白内障精准治疗领域的深厚积累。

在这1500例手术背后，是一位位患者重新看见清晰世界的真实故事。78岁的汪奶奶因“右眼视物模糊半年有余”来到宁波爱尔光明眼科医院就诊。检查发现，她患有右眼老年性白内障，同时合并双眼老年性黄斑变性，左眼为人工晶体植入术后状态，并伴有原发性高血压。

术前检查显示，汪奶奶右眼裸眼视力仅为0.1，左眼裸眼视力仅指数10cm，日常生活已受到明显影响。入院后，医院为其完善了系统检查并制定个体化治疗方案。本月，由眼底科高小明院长主刀，在局部麻醉下为汪奶奶实施左眼飞秒激光白内障超声乳化抽吸术联合白内障摘除伴人工晶体一期植入术。随后又完成右眼飞秒激光白内障超声乳化抽吸术及白内障摘除伴人工晶体一期植入术，两次手术均顺利完成。术后汪奶奶双眼裸眼视力恢复良好，视物清晰度明显改善，生活质量得到显著提升。

同样受益于飞秒激光白内障手术的还有来自宁波慈城的田大伯。76岁的他因视力逐渐下降来到宁波爱尔光明眼科医院就诊。检查发现，田大伯患有双眼皮质型老年性白内障，同时伴有双眼屈光不



▲左：高小明院长 右：曾庆森副院长

正、左眼黄斑前膜，并合并原发性高血压、心房颤动以及血管支架植入术后状态。术前右眼裸眼视力仅为0.15。

入院后，为其进行了全面检查与术前评估，各项检查结果显示无明显手术禁忌。近期由青白科曾庆森副院长主刀，在局部麻醉下为其实施右眼飞秒激光白内障超声乳化抽吸术联合白内障摘除伴人工晶体一期植入术，手术过程顺利。术后复查时，田大伯右眼裸眼视力恢复良好，视觉质量明显提升，重新获得清晰视力。

从第一例飞秒激光白内障手术，到如今突破1500例，这一数字不仅是技术发展的重要节点，更是宁波爱尔光明眼科医院长期深耕白内障诊疗领域的成果体现。同时，依托成熟的超声乳化技术、丰富的人工晶体植入经验以及规范完善的围手术期管理体系，医院能够针对不同年龄、不同眼部条件的患者制定更加个性化的手术方案。

记者 毛雷君