

复刻球星经典动作 造成韧带二次断裂

业余球友须认清自身短板、守住身体边界

随着世界杯赛程火热开赛，球星们花式过人、极速变向的高光动作不仅刷屏全网，也点燃了无数业余球友的模仿欲。不少球迷看完赛事即刻奔赴球场，试图复刻经典动作以重现赛场高光时刻。

然而，结合世界杯周期的接诊规律，宁波大学附属第一医院运动医学科贾学文主任医师给出专属健康警示：业余球场上最危险的往往不是近身对抗，而是不加思考的盲目模仿。许多业余球友常见的前交叉韧带撕裂、半月板损伤等重伤，大多并非对手冲撞所致，而是盲目复刻高难度动作引发。

“这也是为何每逢大赛过后，运动医学门诊伤病量总会暴涨的重要原因。”贾学文说。



贾学文在手术中。

1 绿茵场上旧伤复发，竟因复刻梅西经典

“总觉得球星动作看着轻松简单，自己练过几次就能驾驭，没想到一次逞强，直接断送了自己热爱的运动。”近日，30多岁的球迷张先生（化姓）来到宁大一院运动医学科，满心懊悔。

作为资深梅西球迷，张先生极度痴迷梅西标志性的小范围急停变向摆脱动作。在他看来，梅西的高光招式无需绝对速度，仅凭极低重心、细腻步频和巧妙节奏变化，就能在围堵中轻松突围，看似门槛不高，十分适合业余复

刻。为此，他时常在野球场上刻意模仿这套经典动作，想要再现偶像的赛场风采。

殊不知，看似轻盈灵动的技术动作，背后藏着极高的身体负荷。5年前，张先生曾因前交叉韧带断裂接受手术治疗，术后虽坚持锻炼、时常踢球，但下肢体能与肌力储备却远未达到职业运动标准。此次在野球场上，他全力复刻梅西快速变向动作时，膝关节骤然受力错位，瞬间传来明显震感。当时无明显外伤、无剧烈疼痛，张先生并

未放在心上，直到不适感持续加重，才前往医院检查，结果令人揪心：前交叉韧带二次撕裂，同时伴随半月板损伤。贾学文查体后表示，张先生双侧腿部肌肉状态尚可，之所以出现严重复合损伤，核心原因是过度自信、体能储备与动作强度严重不匹配。

经历二次重伤后，张先生选择放弃继续踢球的想法，以后打算更换温和的休闲运动。而这，也是无数盲目追星复刻动作的业余球友的真实缩影。

2 警惕认知产生错位，身体从未做好准备

球迷眼中一气呵成、毫不费力的球星招式，从来不是临场天赋的即兴爆发，而是日复一日枯燥训练沉淀的成果，更是职业球员专属的身体机能馈赠。

贾学文解释，梅西引以为傲的小范围变向摆脱、急停虚晃动作，看似轻盈松弛，实则对下肢肌力、核心平衡、神经反应、关节稳定性有着极致要求。职业球员能够从容驾驭，是因为经过数千次、上万次的动作拆解与重复打磨，早已形成本能肌肉记忆。

长期标准化的专项训练，为他们搭建了完善的神经肌肉控制体系，即便在高速跑动、瞬时转向的高压状态下，也能自主把控肢体力线，规避关节扭转、韧带过载等损伤风险。

而业余球友频频受伤的核心症结，在于视觉认知与身体素质的严重错位。看懂了动作轨迹、记住了发力姿态，不代表身体具备了实操能力。

多数球迷观赛过后，仅凭肉眼记忆，便直接在对抗赛场复刻花式

技巧，完全跳过零基础拆解、慢速磨合、无对抗适应的关键流程。此时业余爱好者的韧带承载力、下肢肌肉力量、神经反应速度，完全无法适配球星动作的瞬时扭转、极速制动与重心切换。

这也是世界杯期间运动医学科门诊高发的共性根源：肌力不足、关节不稳的业余球员强行复刻，极易出现膝盖异响、韧带拉伤、脚踝崴伤等问题，轻则短期休养，重则造成不可逆的运动损伤，如同张先生一般落下终身遗憾。

3 遵循四步科学法则，安全兼顾踢球乐趣

想要兼顾踢球乐趣与运动安全，贾学文送给所有足球爱好者一条黄金准则：先练动作，再做动作。“切勿直接在实战对抗中尝试球星的高难度技巧，而应遵循四步循序渐进的练习法，让动作安全适配身体能力。”

第一步 低速拆解练习。摒弃

急于求成的心态，慢速拆分球星动作，找准核心发力点位，熟悉肢体运动轨迹；

第二步 零对抗原地打磨。脱离赛场对抗，原地反复练习，纠正发力误区，打磨动作标准度，夯实基础；

第三步 模拟慢行适配。在无对抗场地慢速跑动适配动作，贴合

赛场节奏，锻炼身体协调性；

第四步 低速实战尝试。逐步降低保护强度，轻度适配对抗场景，稳步提升身体耐受度。

贾学文表示，业余踢球最大的自律，是认清自身短板、守住身体边界。

记者 林伟 通讯员 庞赞 文/摄

“下去游了一圈， 喷嚏就停不下来”

鼻炎患者游泳 要这样做防护

“下去游了一圈，喷嚏就停不下来，鼻涕一直流。”每到夏天，不少游泳爱好者都会遇到这样的困扰。

8岁的小高同学（化名）自小体质较弱，两年前，父母让小高学游泳以提高免疫力。然而，一段时间后，孩子竟出现了过敏性鼻炎的症状：鼻塞、流涕、打喷嚏……为此，他们带着孩子辗转多家医院就诊，药也吃了不少，可鼻炎症状总是一波接一波。前段时间，经他人介绍，家长带着孩子来到江北区中医院耳鼻喉科就诊。接诊的毛雪华主任中医师仔细追问后，找到了鼻炎反复发作的症结所在：孩子一边在治疗，一边又在泳池里持续接受着化学物质的刺激。

不少人都很疑惑，游泳明明可强身健体，为什么反而会加重鼻炎呢？毛医生进一步解释，问题的关键不在游泳本身，而在泳池的水质。为防止水源性疾病传播，游泳池通常使用含氯消毒剂进行消毒。氯与水中的汗液、皮屑、尿液等有机物结合后，会产生氯胺等刺激性副产物。研究表明，氯胺的刺激性是次氯酸的数倍，可直接损伤鼻腔黏膜上皮细胞，导致黏膜充血、水肿和分泌物增多，引发鼻塞、流涕、打喷嚏等鼻炎症状。

对于过敏性鼻炎患者来说，情况就更为棘手。过敏状态下的鼻黏膜本身就处于高反应性状态，对外界刺激格外敏感。消毒副产物的反复刺激，会进一步破坏黏膜屏障功能，增加后续发作的频率和严重程度。长期在含氯泳池中训练，还可能出现慢性刺激性鼻炎，表现为鼻塞和鼻黏膜高反应性。

另外，水温温差也是一个不容忽视的因素。游泳时冷水突然进入鼻腔，会导致鼻黏膜血管收缩，离水后温度回升又引发血管扩张，反复的血管舒缩紊乱同样会诱发鼻炎症状。

毛医生表示，鼻炎患者在急性发作期，出现连续打喷嚏、鼻塞严重、流鼻涕等症状时建议暂缓游泳，可待症状缓解一周后再考虑下水。病情稳定期在做好科学防护的前提下，还是可以享受游泳带来的乐趣，收获锻炼成效。

针对游泳时的防护，毛医生给出了如下建议——选择水质达标的泳池，留意余氯浓度是否符合国家标准；游泳前用生理盐水冲洗鼻腔，减少黏膜表面的刺激物附着；游泳时佩戴密封性好的鼻夹，尽量减少泳池水进入鼻腔；出水后立即用生理盐水彻底冲洗鼻腔，清除残留的消毒剂和杂质。

另外，选择户外露天泳池而非室内恒温泳池也是一个小技巧。室内潮湿环境容易滋生霉菌，而露天泳池通风条件更好，能降低多种刺激因素叠加的风险。

记者 程鑫 通讯员 史未未