

“泳池暴走”火遍全网 这项运动真的“零损伤”吗？

入夏以来，“水中走路”“泳池暴走”迅速蹿红社交平台，不少健身博主与普通网友纷纷晒出打卡视频，主打“不伤膝、燃脂快”的标签，让这项运动成为很多减脂人群、膝盖不适人群的夏日首选。

针对这一网络热点，宁波市第六医院关节、运动医学中心张浩军副主任医师提醒：水中行走确实是友好的减脂运动，但绝非零风险，盲目跟风、方法不当反而可能给身体带来不必要的损伤。



社交平台关于“泳池暴走”的相关话题。

1 低冲击下的高效燃脂价值

水的浮力是这项运动最核心的优势所在，在水中运动时，浮力能大幅抵消身体自重，大大减轻跑跳运动给膝盖、踝关节带来的垂直压力与磨损。大体重人群、轻度关节炎或软骨轻微损伤，又想减脂的人，相比跑步、跳绳，泳池走路确实是相对友好的选择。

泳池暴走究竟能不能减肥？有研究显示，同等运动时

长，热量消耗比陆地走路高40%左右，燃脂效率远超普通散步。这是因为人在水中前行需要持续对抗水流阻力，相当于同步进行阻力训练，既能快速消耗热量，还能锻炼核心、强化下肢肌肉耐力，同时提升心肺功能。

张浩军提到，门诊中也会遇到这类患者，其中有位150斤年轻上班族令他印象深刻：这

位患者长期久坐办公，作息饮食都不规律，体重上涨后产生了身材焦虑，想运动却又怕跑跳加重膝盖负担，便跟着网上的教程尝试泳池暴走。起初她只在浅水区活动，确实没有出现不适，可后来为了加速减脂，刻意换到深水区加大运动量，不到一周就因为腰部酸痛及下肢酸痛前来就诊，最终被诊断为腰肌劳损和下肢肌肉拉伤。

2 被低估的潜藏损伤风险

但不少人对这项运动存在认知偏差，只知道它对关节友好，却忽略了它潜藏的损伤风险。张浩军指出，腰肌劳损是泳池暴走最常见的运动损伤，浅水区行走发力集中在腿部，腰部负担小，若水位没过腰、抵达胸口时，人体为对抗水流会不自觉前倾身体，腰部肌肉被迫代偿发力。长期保持错误体态，极易造成腰肌疲劳、劳损。

除了腰部损伤，关节扭伤也十分常见。泳道空间有限，水中行走需要频繁折返转身。转身过程中踝关节、膝关节、髋关节都会承受扭转应力，如果动作幅

度过大、速度过快，韧带与肌肉就容易出现扭伤。

长时间泡在水中还会带来其他问题：泳池水中的含氯消毒剂长期接触皮肤，对皮肤敏感人群容易产生刺激，诱发皮肤过敏；更隐蔽的是隐性脱水与低血糖风险，人在水中运动时同样会出汗，但汗液被水体掩盖，多数人都察觉不到，加上水中能量消耗速度快，若不及时补充水分与能量，很容易出现脱水甚至低血糖的情况。

对于有心脏基础疾病的人群，过深的水位还会增加心脏负担。当水位没过胸口，水的压力

会促使外周血液更多回流心脏，加重心肺负荷，反而可能诱发不适。同时水的浮力会一定程度上掩盖身体的痛感，一些轻微的肌肉、关节损伤在水中难以察觉，等到上岸后症状显现时，损伤往往已经形成。

有人认为在水里走路算不上剧烈运动，不用热身也不用拉伸，下水直接就走，这恰恰是扭伤、拉伤的重要诱因。更有甚者将泳池走路神化为“零损伤运动”，事实上它只是降低了关节的垂直冲击，错误的姿势、超量的运动依然会造成肌肉与韧带损伤。

3 泳池暴走的正确打开方式

针对这些问题，张浩军给出了具体的科学运动建议。首先，控制单次运动时长，运动新手、体能偏弱人群单次不超1小时；长期健身者也建议控制在2小时内，身体感到乏力立刻停止，不要强行坚持。

其次，要选对水位，优先选择齐腰浅水区，水位在1米到1.2米左右最为适宜，尽量避免长时间在没过胸口的深水区行

走，降低腰部与心肺的负担。运动前的热身必不可少，即便是水中走路，也要先通过高抬腿、开合跳等动作唤醒身体、提升心率，再活动颈肩、腰背、下肢各大关节，促进关节液分泌以润滑关节，针对下肢肌肉做针对性热身，能有效降低扭伤风险。

运动结束后也不要立刻休息，可以先放慢速度行走几分钟，让心率逐步平稳，上岸后再

进行静态拉伸，也可以借助泡沫轴放松肌肉，避免肌肉持续充血僵硬。

对于平日缺乏运动、只靠周末突击锻炼的人群，张浩军特别提醒，没有运动基础就贸然进行大强度的水中行走，同样容易引发运动损伤，最好循序渐进，逐步拉长运动时长、提升运动强度。

记者 任诗妤 通讯员 赵蔚

别再用酒精涂伤口 这些消毒剂，很多人都用错了

夏季天气炎热，人们穿衣单薄，皮肤裸露较多，磕磕碰碰时难免出现受伤流血的情况，此时科学处理伤口很关键。一些人选择用酒精、碘酒消毒，其实这种做法不仅刺激性强，还可能影响伤口愈合。

哪些情况不建议用酒精消毒？碘伏、双氧水、紫药水这些家庭常见的消毒剂该如何使用？怎样正确清理伤口？一起来了解。

酒精易破坏新生组织 不建议直接用在伤口上

75%的医用酒精适用于给完整、没有破损的皮肤进行消毒，不能用在破损的皮肤、较深的伤口或者是口腔黏膜等部位。

这是因为酒精有强烈的刺激性，不仅会刺激伤口引起疼痛，还会“无差别”破坏伤口的新生组织，延长伤口愈合的时间。

由于老人和儿童的皮肤屏障比较薄，酒精更容易渗透，易引起过敏、干裂。而且酒精可经皮肤吸收，造成不适。因此，对于老人和儿童，一般不建议使用酒精进行常规的消毒和处理。

碘伏、双氧水、红药水、紫药水 消毒伤口如何选择？

●碘伏

碘伏可以直接用在伤口上，刺激性极低、杀菌谱广，是目前家庭日常消毒的首选。日常擦伤、割伤、抓伤、小面积轻度烧烫伤等各类浅表破损伤口都可使用。

使用碘伏时需注意：对碘过敏者禁用；严禁与红药水（汞溴红）混合或先后同用，二者反应会生成有毒的碘化汞，可腐蚀皮肤并引发汞中毒；不建议与双氧水混合使用，以免相互削弱消毒效果、加重局部刺激；大面积深度创面不建议自行长期使用，避免碘过量吸收。

●双氧水

双氧水又名过氧化氢，可通过氧化作用杀菌，同时松动脓液和坏死组织，有清创作用。一般适用于污染较深或厌氧菌高风险伤口（如深部窄口刺伤）的辅助短暂冲洗。

双氧水不可用于眼睛及深部体腔，家庭仅可使用3%医用浓度，高浓度会灼伤皮肤与黏膜。同时，浅表的小伤口也不建议使用双氧水，会损伤创面新生的肉芽组织，反而延缓愈合。

●紫药水和红药水

红药水即汞溴红溶液，紫药水即甲紫溶液。二者都有一定杀菌作用，但效果有限，且存在安全隐患，现已不推荐常规使用。

红药水：禁止用于大面积伤口、深部伤口及黏膜部位，防止汞中毒；孕妇、婴幼儿禁用。

紫药水：不能用于化脓的伤口，易使伤口表面快速结痂，将脓液封闭在内部，导致感染向深层扩散、加重病情。

夏天气温高、湿度大，细菌繁殖速度快，处理伤口不及时或方法不对，轻则红肿化脓，重则引发感染。若伤口较深、血流不止，或有异物、感染风险，应立即前往医院处理。

据甬派