

## 家长课堂

## 青少年慎防运动损伤

□记者 吉双琦

时值金秋,各中小学运动会陆续拉开帷幕,校园里洋溢着青春的活力与竞技的激情。然而,如果赛前热身不充分,肌肉僵硬,短跑起跑、冲刺等动作极易导致运动损伤发生。连日来,上海市儿童医院骨科门诊和急诊陆续接诊在短跑冲刺后突发髌部剧痛、难以起身甚至无法行走的学生。经诊断,他们不是普通的拉伤扭伤,而是骨折,并且是一种青少年阶段特有的损伤——髌前上棘撕脱骨折。

该损伤并非因为骨骼质量差,其原理更像一场“肌肉与骨骼的拔河”。位于大腿前侧的缝匠肌猛烈收缩时,产生的巨大拉力会超过其骨盆附着点——髌前上棘的承受极限,从而将一小片骨头硬生生“撕”下来。医生提醒,这种特殊的运动损伤值得广大学校、家长与学生高度警惕。

## 青少年缘何易受伤

其核心原因在于青少年处于特殊的生长发育阶段。该院骨科沙霖医师解释,首先,因为生长板是“薄弱环节”。青少年骨骼未完全成熟,连接骨骼与肌肉的“生长板”强度较低,成为受力时的结构短板。

其次,肌肉与骨骼发育不匹配。骨骼快速增长时,肌肉和肌腱可能相对紧张,在突然发力时,所有拉力会集中作用于未成熟的骨骺上。

再者,许多小选手在运动会比赛前爆发性动作与准备不足,而短跑起

跑、冲刺等动作需要缝匠肌剧烈工作。若赛前热身不充分,肌肉僵硬,便极易导致损伤发生。

## 怎样避免运动损伤

沙霖表示,应对运动损伤,预防远胜于治疗。学校与老师应督促学生,在站上起跑线前,务必完成以下“安全必修课”。

**充分动态热身:**起跑前进行至少10~15分钟的动态拉伸,如高抬腿、后踢腿、弓步走等,激活肌肉与心肺。

**学习正确技术:**掌握科学的起跑与冲刺姿势,避免动作变形带来额外

风险。

**不适及时停止:**热身或比赛中感到任何不适,应立即停止,求助老师。

## 运动损伤紧急处理

沙霖指出,若在突然发力后感到髌部前侧剧痛,并伴随肿胀、跛行,应高度怀疑髌前上棘撕脱骨折。如果出现这种情况,请立即遵循以下方式紧急处理:即刻停止运动,用毛巾包裹冰袋冷敷患处,加压包扎与抬高患肢;如有条件可拄拐行走,患腿避免负重,并及时前往医院骨科急诊,通过X线或CT检查明确诊断。

## 父母须知

## 宝宝高烧、拒绝进食,小心疱疹性咽峡炎

孩子突发高烧、拒绝进食,很多家长第一反应是感冒或扁桃体发炎。但如果医生检查口腔时,发现喉咙深处有几个灰白色的疱疹或溃疡,答案很可能指向疱疹性咽峡炎。

## 识别核心症状“三件套”

疱疹性咽峡炎是一种常见的急性上呼吸道感染,主要由肠道病毒(如柯萨奇病毒)引起,传染性强。该病主要有三个核心症状。

**突发高烧:**起病急,体温可迅速升至39℃~40℃,持续2~4天。

**咽部疱疹:**咽部可见灰白色疱疹,周围发红,破溃后形成溃疡,常在发热1~2天后出现。

**疼痛拒食:**因喉咙剧痛,宝宝可能拒绝进食、流口水,甚至呕吐。

## 护理重点做好“三件事”

疱疹性咽峡炎是自限性疾病,没有特效药,一般1周左右自愈。家长在护理患儿时,要特别关注以下三件事。

## 1. 退热镇痛

患儿体温超过38.5℃或精神不佳时,可用对乙酰氨基酚或布洛芬退热镇痛(按体重给药)。可以配合物理降温,如少穿衣物、温水擦身等。

## 2. 补水

喉咙痛易导致脱水,而脱水对孩子很危险。可给患儿适量喂食凉的流质或半流质食物,如凉牛奶、酸奶、冰

淇淋、布丁、凉粥等,低温有助缓解疼痛。用吸管杯或勺子少量多次喂水。警惕脱水表现:小便少、无泪、口干、精神差,必要时就医。

## 3. 口腔护理与饮食

避免酸、甜、咸、烫等刺激性食物。饭后可用温凉淡盐水漱口(如孩子会漱口)。

保证休息,帮助恢复。居家隔离至少2周,待症状完全消失后再接触其他孩子。

如果病程超过1周末好转,极少数情况下可能引发脑炎、心肌炎等严重并发症,请家长务必警惕,及时就医。

普陀区中心医院儿科  
解玉(副主任医师) 陈宇

## 育儿宝典

“世界流感日”刚刚过去,时下正值我国南方省份流感活动呈上升趋势,流感季或提前到来的关键节点,据中国国家流感中心信息显示,当前我国主要流行株为A(H3N2)型流感病毒。

## 认识季节性A型流感

季节性A型(甲型)流感,是导致全球或区域秋冬季节流感高发的核心病原体,其流行具有明显的季节性规律,每年都会在不同地区形成程度不一的流行峰。

依据病毒表面血凝素(HA)和神经氨酸酶(NA)的不同亚型,A型流感分为H1N1亚型和H3N2亚型两种。这两种亚型都不是新出现的流感病毒,致病性相近,感染人体后均以发热为典型症状,同时伴随咳嗽、咽痛、肌肉酸痛等全身或呼吸道不适,部分人群还可能出现乏力、头痛等表现。

## 流感防护建议

**优先接种疫苗** 接种流感疫苗是预防流感最有效、最具成本效益的手段。建议每年流感季来临前完成接种,当前正是接种的最佳时机。

**科学佩戴口罩** 前往人群密集场所时,如公共交通、医院、商场等,建议规范佩戴口罩,降低感染风险。

**做好个人卫生** 外出回家后需及时洗手,保持手部清洁;日常还应注意咳嗽礼仪,避免飞沫传播。

**注意通风换气** 在做好保暖的前提下,每天需适当开窗通风,每次通风时间建议不少于半小时,减少室内病毒滋生。

儿童、老人等流感高危人群,若出现发热伴咽痛或咳嗽症状,应及时就医,遵医嘱用药并居家休息,避免病情加重或交叉感染。

上海市疾病预防控制中心 姜晨彦  
审阅:陈健 主任医师

本栏目由上海市预防医学会提供支持

流感季或提前

这样应对更安心

欢迎订阅2026年

# 上海大众卫生报

★ 每周两期 | 周二、五出版

★ 每期4开8版

2026年  
全年订阅价  
97元

健康长寿益友、医学信息窗口,《上海大众卫生报》由上海市健康促进中心主管主办,面向大众,致力打造具有海派特色的健康科普传媒品牌,是全国优秀卫生报刊,1982年创刊。

邮发代号:3-23

发行咨询电话:54031290、34198141

邮政上门收订电话:11185

地址:上海市静安区陕西南路122号6楼 邮编:200040



健康 幸福共享!