



文章来源 / 东南早报

在当前快节奏的生活中，寻找一种既便捷又高效的锻炼方式已成为许多人的迫切需求。“原地超慢跑”，作为一种新兴的低强度有氧运动，近来火爆全网。这种运动方式不受时间、地点限制，无需任何运动器材，只需在家中或办公室的小空间内即可完成。



详情请扫码观看

## “原地超慢跑”方便又高效 随时随地开启运动之旅

14岁青年体重达230斤  
医生推荐他“原地超慢跑”锻炼

泉州一名“10后”初中生小郑（化名），他身高达到181厘米，体重严重超标，足有230斤的。

为了减重，14岁的他到泉州市正骨医院运动处方门诊就诊。到医院检查后，发现其体脂率接近40%，同时伴有高尿酸、糖耐量异常、高脂血症等问题。

针对其情况，医生给予他减重治疗，从饮食、生活习惯及运动方式上加以指导。“对一般人而言，游泳和跑步是比较推荐的运动减重方式，但对大体重人群而言，由于身体负荷更重，膝盖在跑步时会承受更多的压力，容易感受到膝盖

的不适。”泉州市正骨医院运动医学科主任朱勇说：“游泳相对跑步，对关节损伤小，但对心肺功能要求相对较高。因此，我们建议小郑采取‘原地超慢跑’的方式锻炼。”经过一段时间的锻炼，小郑体重逐渐下降，同时血尿酸等指标也得到有效控制。

朱勇介绍，原地超慢跑是一种简单的有氧运动形式，顾名思义就是在原地以慢速度做跑步动作。与传统跑步相比，原地超慢跑速度更低，通常维持在每小时5-6公里，与快走的速度相近，是一项对大多数

“‘原地超慢跑’能给身体带来诸多好处。作为长时间的低强度有氧运动，其能提升心脏和肺的功能，长期进行还有助于改善血液循环，促进身体新陈代谢。”

朱勇补充到，“尽管其强度较低，但持续的运动能帮助消耗卡路里，促进脂肪燃烧，达到减脂塑形的目的。和其它有氧运动一样，原地超慢跑能促进体内啡肽的分泌，有助于缓解压力和改善情绪，达到身心放松的效果。”

相比于其它大多数运动，“原地超慢跑”对关节和肌肉的冲击较小，是比较安全的。除了适用于肥胖或超重人群的减重治疗外，“原地超慢跑”还适合运

动初学者、中老年人、体能较弱或长期久坐的人、寻求低强度运动的人、压力大或焦虑人群或产后恢复人群和康复期人群。总的来说，“原地超慢跑”适合任何希望进行低冲击、低强度有氧运动的人群，特别适合那些对关节健康有顾虑或追求长期健康生活方式的人群。

“需要注意的是，对于糖尿病、高血压及心肺功能不好的病人，进行‘原地超慢跑’时速度慢一点、时间短一点，切勿突然增加运动强度。”朱勇指出，“如果本身存在膝关节、踝关节问题，或者在运动中出现关节不舒服的情况，应在医生指导下进行练习。”

注意跑步姿势和呼吸方式

持续运动30分钟以上效果较好

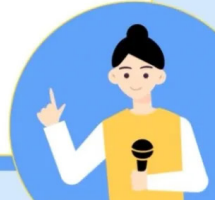
那么，“原地超慢跑”需要注意哪些动作要领？朱勇给出了他的建议，首先在跑前和跑后都需要做好热身和拉伸。尤其是在运动中需要运用到踝、膝、髋关节等，做好小腿、大腿肌肉的动态、静态拉伸，以免造成肌肉损伤。

“原地超慢跑”可以归纳为一个口诀：“不酸、不痛、不僵、不喘。”即肌肉不酸，关节不痛，身体不僵，呼吸不喘。

在锻炼时间上，朱勇建议，“原地超慢跑”尽量保持持续的运动时间，初学者可以从10-20分钟开始，逐步增加到30分钟以上，这样燃脂减重的效果更好。

### 原地超慢跑有什么好处：

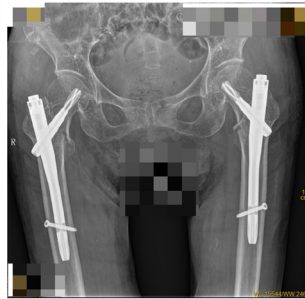
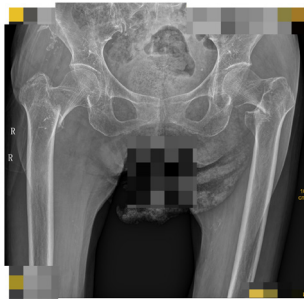
- ①提升心肺功能
- ②减脂塑形
- ③降低运动损伤风险
- ④改善血液循环
- ⑤缓解压力、改善心情
- ⑥容易坚持



## 八旬老太摔断两侧大腿骨 微创手术助其快速康复

供稿 / 下肢一科

82岁老人一次手术要开刀两处，许多家属不敢冒这样的风险，但安溪的王阿婆（化名）不仅手术成功，如今已顺利出院了。



同时摔断两侧大腿骨  
在家躺到臀部皮肤压烂

今年10月，家住安溪县龙涓乡的王阿婆在家门口意外摔倒，摔倒后她感觉大腿根部一阵剧痛，当她忍痛试图站起来，一个没站稳又摔了一次，当时就不能动了。

“非常痛，没多久两边大腿都肿起来了，孩子说要去医院，但我不敢去啊。”王阿婆害怕到了医院要开刀，想着伤筋动骨哪有不疼的，就打算在家躺着，说不定养养就好了。

不料阿婆躺了七天，越躺越疼。“刚好伤在大腿根部，除了手和头，全身都不能动，别说上厕所了，吃饭都困难，躺着特别难受。”王阿婆说，躺到后面连臀部皮肤都压烂了。最后痛得实在受不了，家人们经人介绍便将阿婆送至泉

州市正骨医院就诊。

开辟急诊“绿色通道”  
入院48小时内完成手术

“来的时候是用平车推进来的，拍片检查后诊断是双侧股骨粗隆间粉碎性骨折，非常罕见！最好的办法就是尽快手术。”据泉州市正骨医院下肢一科学科带头人吴天然主任介绍，患者最好能在入院后48小时内接受手术，否则极易引发各种并发症。

“老年人长时间卧床非常容易引发肺部感染、泌尿系统感染、褥疮等并发症，容易出现血栓、骨质疏松、关节僵硬等问题，这些对高龄老年人来说很麻烦，很危险，所以包括股骨粗隆间骨折在内的髋部骨折，也被称为‘人生的最后一次骨折’。”吴主任表示，

和单侧骨折相比，双侧股骨粗隆间骨折手术和麻醉时间都更长，风险加倍，更考验医护的综合救治水平。

好在，下肢一科对这种病并不陌生。

“科室每个月都能遇到几十例股骨粗隆间骨折，针对符合手术治疗条件的患者，我们通常在48小时内给予PFNA内固定微创手术治疗，技术上已经很成熟了。”吴主任介绍，王阿婆在入院48小时内完成了手术。手术中，医生在大腿根部外侧开了3个1-3厘米不等的小切口，一周后王阿婆便顺利出院，术后一个月已可缓慢行走。”

据吴主任介绍，在我院急诊“绿色通道”制度的保障下，患者入院后一旦被判断为老年髋部骨折，便会马上启动多学科合作共管模式，患者在将“一

路绿灯”地完成各项术前检查。

排除手术禁忌症和基础疾病严重等特殊情况，绝大多数患者可在48小时内接受手术，这有效降低了患者出现并发症的风险。

专家提醒：

摔伤后应及时就医  
避免二次伤害

“老年人最怕跌倒，跌倒一躺就不好了，所以跌倒后千万不要以为躺着养就能好，一定要及时就医。”吴主任强调，老人摔伤后不要有心理负担，尽快就医才是良策。

摔伤后视伤情和疼痛程度而定，要认真评估伤情，严重者不可轻易挪动，更不要自己爬起来，避免二次伤害。

骨折不手术！  
印尼粉丝赠锦旗  
中医正骨获赞誉

供稿 / 正骨科

“还得是咱厝的中医正骨，不用手术就治好了我的踝关节骨折！”趁着国庆假期从印尼回国，吴先生专门把锦旗送到了我院正骨科吴小宝副主任医师的手上，并再三道谢。

锦旗的故事，要从今年6月份说起。吴先生是咱泉州人，常年在东南亚做生意，6月初在印尼打篮球时不慎受伤，在当地医院就诊后拍片显示右侧踝关节骨折，医生建议要动手术。

这时，吴先生想起了自己在社交媒体平台上曾关注过一位泉州市正骨医院的医生，经常分享各种骨折后保守治疗的案例，他马上托泉州本地的亲戚，辗转联系上了吴小宝医生本人，并在受伤6天后，乘飞机回国。

飞机一落地，吴先生立即来到我院就诊，吴医生对他进行了踝关节复位和石膏固定，在国内观察3周左右后再次回到印尼，出国后双方通过微信保持联系。

受伤6周后，吴先生在当地医院解除固定，拍片可见骨痂形成。目前吴先生右侧踝关节功能已恢复正常。

