“Citywalk”成年轻人运动新宠

专家提醒：当心突发式暴走损膝盖、伤足底

本报记者 陈素琴

这个夏天，除了“闪现”在各大景区的旅游“特种兵”，还有一群人选择用脚步丈量城市百态，在自然与人文风景线间穿梭。这种随性出行，感受城市风貌、历史文化的游览方式被称为“Citywalk”，即城市漫游。

“看到平台上的Citywalk达人推荐路线，感觉很吸引人。于是打卡了京杭大运河路线，没想到，第二天足底一动就疼得厉害。”家住杭州市清波街道柳翠井巷社区的朱爱仙说。8月27日，朱爱仙来到杭州市第一人民医院运动医学科就诊。

显然，城市漫游固然吸引人，但对一部分人来说，过量运动或者盲目跟随潮流都是不可取的。

“暴走式”徒步因人而异 扁平足人群、老年人和青少年更易受伤

“最近来就诊的市民中，患上足底筋膜炎人数较之前明显增多，大多因为突然进行大量步行活动导致。”杭州市第一人民医院运动医学科主任医师季成说，这些患者中，一部分是暑期旅行的孩子和家长，每天超万步的运动量引起膝盖或者足底不适；还有一部分则是紧跟Citywalk流行时尚的年轻人，每天“暴走式”参观打卡，导致患上足底筋膜炎。

什么是足底筋膜炎？足底筋膜炎又称跖筋膜炎，是足底筋膜内侧跟骨结节连接处的无菌性炎症，是引起足跟痛的常见原因。由于长时间走路或跑步，足底肌肉及其筋膜受到反复过度套拉，导致局部肌肉和筋膜劳损。

“一些市民平常运动较少，连续多天进行大量步行活动，很容易给足部带来压力，引发急性炎症，出现疼痛。”季成说，尤其对于扁平足人群、老年人以及尚在发育期的青少年，更易引发急性足底筋膜炎或腰、髋、膝、踝等部位的疼痛。“扁平足人群在日常运动过程中更容易摔倒，过量行走或弹跳时，易出现足外翻、走路外八字等现象，严重的还会造成脊柱侧弯。”季成强调，对于正常人群，也不能过度运动，在登山、长跑、徒步后，应加强足底放松和按摩，保证充分休息，避免出现足底疼痛。

第一次尝试Citywalk提前准备 划船、骑行、快走等运动可尝试

Citywalk既然能成为潮流，必然有着独特魅力——让旅行者从过去的“参观者”变成了“体验者”，用“漫步”来解锁一条条充满未知城市路线，了解城市的发展与变迁、历史与文化。那么，第一次尝试Citywalk应该注意什么？

对此，记者询问了杭州Citywalk运动爱好者“秋鱼”。他说虽然Citywalk“主打”轻松随意，但完全漫无目的出行可能会因为迷路或走重复路线而影响旅行体验。所以，在行动前可以大致规划好目的地和路线，并随时根据实际情况灵活调整。另外，Citywalk需要步行较长距离，所以穿着舒适很重要。选择合适的运动鞋，并穿着轻便的服装（速干服）。此外，要对周围环境时刻保持警惕，保管好贵重物品，注意人身安全。

其实，除了漫步，还有很多运动适合初秋，比如划船、骑行等。“最近，杭州市民可以通过河道生活小程序免费预约体验水上运动。”杭州市社会体育指导员黄艳萍说，水上运动中，划船就是一项不错的选择，能同时锻炼背部、胸部、腹部的肌肉。骑行则可以一边健身，一边欣赏美景。“与行走和跑步相比，骑行对关节压力更小，但能量消耗并不低，臀大肌、股四头肌都能得到锻炼。”对于年纪大的人，她也给出建议：“可以在公园快走，既能锻炼心肺，又不会对关节造成太大的压力，但前提是需要注意适量。”

>>>延伸阅读

足底筋膜炎缓解方法

休息：足底筋膜炎出现疼痛时，可以通过暂停锻炼、卧床休息等方式来减轻负担，同时可以在床上进行简单的伸展运动来缓解疼痛；

按摩：可以使用瑜伽球、按摩器或手动按摩等方式进行，帮助增加足底肌肉柔韧性，缓解疼痛；

物理治疗：可使用冰敷、热敷、电疗等降低疼痛程度，缓解肌肉疲劳、促进血液循环；

药物治疗：对于疼痛严重的足底筋膜炎，可使用非甾体类消炎药、酚类、羟乙基苯丙氨酸等缓解疼痛。

开学在即，这份收心指南请收好

本报综合整理

面对即将到来的新学期，家长如何帮助孩子收心，以饱满的精神迎接新学期？

◎规律作息

假期的时间安排相对放松，而开学后的作息相对固定，生物钟的调整容易让孩子“晚上睡不着，早上起不来”。家长可以帮助孩子调整，晚上营造休息氛围，让孩子远离电视、电脑刺激等，督促孩子按时上床睡觉。

◎合理膳食

开学前这段时间，家长可以适当准备一些清淡爽口、开胃的饭菜。尤其是早饭，过多的碳水化合物可能加剧孩子上午的困倦，更多蛋白质的摄入是更好的选择。

◎情感交流

家长可以选择孩子感兴趣的话题进行交流，从中挖掘有教育价值的内容。家长要与孩子一同进入学习状态，多鼓励多沟通，给予积极的心理暗示，比如开学后学校有很多可以玩耍的同学，可以得到老师的表扬。此外，早晨跟孩子打球、跑步也是一种有效的情感交流方式。

◎营造仪式感

买新的笔记本，和孩子一起把新书包上书皮、写好名字，准备新学期每一个科目需要的笔记本、错题本等等。这些行为看似很平常，但会给孩子带来一种感觉：我要开始新一阶段的学习了。

◎制定新学期的计划

在制定新学期计划的过程中，要发挥孩子自身积极性，家长起辅助作用，即使是对于低年级的学生，家长也不能代劳，而是要给予一定的辅导和帮助，和孩子一起讨论，以此帮助孩子更快进入角色。

◎关注孩子心理变化

开学前，可能会有孩子抱怨“不愿开学”，此时家长无需焦虑。实际上，有些孩子可能并不是抵触学习，而是在学校与老师或同学的人际关系出现问题，不喜欢学校的环境。因此，开学前家长要和孩子多谈心，了解孩子心里在想什么，针对性解决存在的问题。