

冰雪运动也“伤”不起

● 丁思月

点燃冬奥之火，体验速度与激情。相比夏季奥运会，冬季奥运会各项赛事的危险性要大得多。

据统计，在2010温哥华冬奥会上，2567名运动员共发生287次损伤，总体损伤发生率为11.2%；2014索契冬奥会损伤发生率为14%；2018平昌冬奥会损伤发生率为12.6%。上述损伤中，61%~77%的损伤不会造成运动员缺席训练或比赛，6%~17%的损伤会导致运动员缺席训练或比赛1周以上，被定义为严重损伤。

骨骼、肌腱损伤：年年岁岁常相见

在冬奥会所有严重损伤中，韧带扭伤、撕裂以及骨折发生率最高，各类损伤多发生于膝关节。

以冰球为例，冰球是一项职业程度非常高的冰上竞技项目，具有很高的观赏性和对抗性。因其极高的对抗性，冰球运动员很容易造成下肢内侧副韧带拉伤。

据调查结果显示，在冰球运动膝关节损伤中，内侧副韧带损伤占56.6%。内侧副韧带位于膝关节囊的内侧，起自股骨内上髁，止于胫骨内侧踝，主要起稳定膝关节、限制膝关节内扣的作用。

冰球运动员在高速滑行中受到来自侧方的撞击，或是进行压步转弯、急停等变向动作时，膝关节内侧的损伤风险都会提高。对于守门员来说，内侧副韧带的损伤风险相比其他位置的运动员更大。因为守门员的技术动作中跪姿动作非常多，尤其有一个动作叫蝶式跪挡，对内侧副韧带以及鹅足肌腱和半月板的损伤非

常大。蝶式跪挡是指以刀尖为支点，小腿外展，双膝跪于冰面上，小腿以正“八”字开角紧贴冰面从而进行防守。

蝶式跪挡仅仅是冰球守门员众多跪挡防守的其中一种，每个跪挡姿势，都会让守门员的膝关节处于大角度内扣的状态。而这些动作在整场比赛中出现非常频繁，在比赛高度紧张的环境中，频繁、快速的跪挡动作很容易造成内侧副韧带、鹅足肌腱的损伤，甚至是髌内收肌群拉伤以及髌关节撞击伤。

短道速滑也是多发严重损伤的项目，2014年中国短道速滑队在进行强度训练时，冬奥会冠军王濛在高速滑行中与队友发生碰撞，造成右踝胫腓骨双骨折，需要接受切开内固定手术。切开内固定手术是踝关节受到严重创伤性损伤后的治疗手段，一般人需要3个月才能重新走路。根据伤情和治疗手段，恢复最快也需要6~8周。也因此，王濛无缘2014索契冬奥会。

2018年3月18日，在加拿大蒙特利尔进行的2018年短道速滑世锦赛男子1500米B组决赛中，中国选手韩天宇被匈牙利选手刘少昂撞倒后摔出赛道，久久无法站起。随即，韩天宇被担架抬出场外，紧急送往了当地的医院进行X光检查。检查结果显示，韩天宇没有出现骨折的现象，但是腰部出现了扭损，导致韩天宇腰部的旧伤复发，他放弃了后续比赛。而备战北京2022年冬奥会的过程中，韩天宇腰伤再度复发，无缘本次在家门口举办的冬奥会。

专家表示，此次冬奥会将会带动更多人参与到冰雪运动的热潮中，运动者



在运动过程中一定要佩戴有针对性的护具，有意识地减少可能导致受伤的动作，降低运动损伤发生率。

雪盲症：冰雪背后的隐藏视力“杀手”

滑雪新手经常会遇到一种情况，划着划着眼睛就看不见了，这时新手们都会比较着急和恐慌，其实这是患上了雪场上最常见的疾病——雪盲症。滑雪新手往往因为准备不足、没有经验，而忽视护目镜的重要性。

雪地对太阳光的反射率极高，可达到95%，而在反射的光中，90%以上被医学界称为有害光线，这些光线照进眼睛容易造成伤害，导致雪盲症，所以裸眼长时间注视雪面，无异于直视太阳。

雪盲症亦称日光性眼炎，会对眼角膜和结膜上皮造成损伤，典型的症状是眼睑红肿、眼睛充血、畏光、流泪、视物模糊等。部分人会在较短时间内自动恢复，多数人通过眼药水治疗，两三天就会好转。但如果长时间处于雪场中，又没有对眼睛进行保护，比较严重的情况就是损伤眼底黄斑，这是视网膜一个重要区域，一旦黄斑区出现病变，会直接影响人的视力，后果会很严重。

患过雪盲症的人，在不注意的情况下还会再次患上雪盲症，所以滑雪者们要意识到护目镜的重要性，在酣畅淋漓的运动和享受滑雪带来的快乐的同时，也要保护好自己的眼睛，切不可马虎大意。

脑震荡：短暂失忆忘掉痛苦的经历

2月8日，18岁的中国选手谷爱凌在自由式滑雪女子大跳台决赛获得自己的冬奥首金，也为中国此次冬奥会赢

得第3枚金牌。在大家夸赞她为“天才选手”的同时，也不要忽略谷爱凌背后的努力，她所获得的成绩不是一句“天才”所能概括的。谷爱凌作为北京2022年冬奥会的热门选手，受到媒体和观众的广泛关注，她自己在本次冬奥会首秀前也一直进行着紧锣密鼓的训练。

网络上有一段视频显示，15岁的谷爱凌在训练中不慎摔倒头部，医生和家人对她的情况进行问询，谷爱凌说，“我记不起来关于自己的任何东西，我为什么在这里？”这便是脑震荡造成的短暂失忆。这位努力的中国姑娘在一次又一次的摔倒中进步，蜕变成现如今的“天才选手”。

谷爱凌训练中由于脑震荡造成的短暂失忆，其实在冰雪运动中并不少见，其中，滑雪运动员最常见的运动损伤来源于脑震荡，而其中单板滑雪的脑震荡风险是最高的。大部分滑雪爱好者都说过，“谁玩滑雪没摔过几次脑震荡”，而脑震荡有很大概率导致短暂失忆。

其实，脑震荡导致的失忆有一个特殊的名字叫做逆行性遗忘，即这种失忆是指在患者受伤之前的几分钟，或者数秒钟的这一段记忆是丧失的。这主要是因为脑部会产生自我保护的机制，因此会主动选择忘掉这一段痛苦的经历，但是具体的机制还有待进一步的探索。

脑震荡是脑功能的短暂性改变，不合并结构性的损伤，对于其引发的失忆，一般不会持续很久，所以患者不必担心长期失忆和其他后遗症等。

但滑雪者还是要注意自我保护，在运动过程中做好防护，穿戴保护装备，进行安全、愉快的滑雪运动。

（根据《科技导报》等综合整理）

