

本想 City Walk,怎么走进了骨科门诊

37岁女子连续几天每天走两三万步引发关节损伤;医生:“突击式暴走”最伤关节

长假出行,不少人开启“特种兵式旅行”,朋友圈满屏两三万步的“City Walk”打卡记录。然而,尽兴逛吃之后,膝盖刺痛、脚跟酸胀接踵而来。很多人觉得只是走路累到了,休息几天就能恢复。

然而,第一批长假暴走的受害者已进医院。最近,西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院骨科接诊了不少因为暴走后腿疼来门诊的患者。

37岁的赵女士(化姓)趁着这个国庆假期,特意从山东老家到杭州西湖赏秋。为了能全面感受美景,她接连好几天“特种兵”式狂刷两三万步,两腿酸痛也舍不得停下。往往是休息一晚,第二天继续。旅途第三天,赵女士感觉膝盖开始出现卡顿、隐隐作痛的症状。眼看还有大半景点没走完,不想扫了出游兴致,她咬牙忍着不适继续走完行程。

回到酒店后,她的膝盖疼痛却越来越明显,走路发软,正常行走都困难。她不得不中断旅行计划,来到医院骨科门诊就诊。

接诊的医师李茂强判断,这是典型的运动量骤然暴增引发的关节损伤。

赵女士十分不解,平日身体好好的,怎么短短几天旅游,膝盖就“罢工”了。

“适度走路对关节是有益的,就算是骨关节炎人群,选择合适运动,也能改善关节状态。真正伤关节的,是短时间内运动量猛然飙升。”李茂强解释,很多上班族平日里久坐,每日步数寥寥上千步,一到放假,全天暴走,频繁爬台阶,关节、足底筋膜一下子承受远超日常的负荷,相当于给身体来了一场毫无准备的突击考试。

足底筋膜连接足跟和前足,承担足弓支撑任务。长时间在硬质路面行走,步行量陡然翻倍,极易诱发足底筋膜炎。“City Walk 本身是很惬意的出游方式,但超出身体承受能力的暴走,就容易埋下损伤隐患。”李茂强说。(科技日报)



AI制图。

建议

上午外出逛景
下午坐下休闲

不少游客出行,总想一次性刷完全部景点。西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院医师李茂强建议,旅行要跟着身体状态走,不要把假期当成体能测试。

出行前简单热身,循序渐进增加步行距离。路上把连续赶路改成分段游览,提前标记休息点位、公共交通站点,远距离景点善用交通工具。可以上午外出逛景,下午安排坐下休闲的项目,休息并不是浪费旅行时间。

膝盖已经有不舒服,就少爬楼梯台阶、少蹲姿拍照。不必执着一万步目标,行程节奏参考自己平时活动量,不用照搬别人的游玩强度。

如果走路已经疼了,要及时止损。如果发生轻度扭伤,最好是休息抬高患肢冷敷,前三天别热敷、泡热水、按摩揉搓。若患肢剧痛肿胀变形、膝盖卡顿打软腿、足跟持续刺痛或局部红热伴发热,要立刻就医。(科技日报)

提醒

这三种腿脚疼痛别简单归为“走累了”

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院医师李茂强提醒,走路多腿脚酸胀很普遍,但不同位置的疼痛,是身体发出的不同预警信号,不能全部当成疲劳对待。

膝盖前方疼 下蹲、上下楼梯痛感加重,大多和髌骨损伤有关。千万不要觉得“活动开就不痛了”,继续忍痛前行,只会持续加重关节磨损。

脚跟落地疼 早上起床、久坐站起第一步钻心疼,走几步稍有缓解,走久之后

痛感又卷土重来,这是足底筋膜炎的典型表现。痛感暂时减轻,不代表损伤已经修复。

大脚趾根部红痛 本身有踮外翻,再穿上鞋头狭窄的鞋子长时间行走,反复挤压摩擦导致疼痛加重。

疼痛部位仅供参考,不能代替专业诊断。一旦疼痛反反复复、不断加重,甚至影响正常走路,一定要及时就医评估。(科技日报)

潇湘晨报分类信息

登报热线：18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

本栏目仅提供公示平台，所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任，与本报社无关。

遗失声明
郴州市顺发家政服务有限公司
遗失郴州市苏仙区人民法院开具的财产案件受理费票据1张,湘财通字(2023)5614063085,金额:6187元,声明作废。
●刘佳龙(430121197203203916)遗失长沙县星沙镇杨高村力树组征地拆迁补偿协议,声明作废。
●刘程 刘莉遗失不动产权权证,证号:湘2019澧县不动产权第0007591号,房屋在澧县澧阳街道徐家嘴居委会,声明作废。
●长沙市芙蓉区木色服装店遗失湖南方家丽集团国际购物广场收据2张,收据号0004324、金额贰万元;收据号0004323、金额壹万元,声明作废。
●长沙金蝌蚪科技有限公司遗失公章43011110297726,财务章43011110297728,傅智鹏私章43011110297729,合同章43011110297727,声明作废。
●罗铮遗失驾驶证,证号430105198601102517,声明作废。
●湖南省阳雀湖农业科技有限公司不慎遗失公章(印章编码:4301050188199)、财务章及法人章,现已作废重刻,特此声明。
●湖南云翥科技有限公司遗失公章、财务专用章,声明作废。
●长沙住房公积金管理中心铁路分中心遗失核准号Z5510000248802银行开户许可证作废。
●湖南省阳雀湖农业开发有限公司遗失公章43062410031479财务章43060210133543曾立宇私章43062410031480声明作废。
●湖南环迅科技有限公司遗失财务专用章,声明作废。

遗失声明
长沙市岳麓新城保障房屋建设开发有限公司遗失湘江新区岳华村城中村改造安置保障房项目划拨批准单(2025)政国土字第XXH001号、划拨决定书(湘新2025001号)、红线图、不动产权证湘(2025)长沙市不动产权第0179351号,特此声明!

注销公告
江华瑶族自治县江华瑶茶文化加工技术开发研究中心经理会议决议向登记机关申请注销,请各债权人自本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权。联系人:戴巍 13787346807

注销公告
衡阳市雁峰区中小微企业服务中心(52430406MJ18355548)经理会议决议拟向上级登记机关申请注销登记,请各债权人自本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权。联系人:伍燕林 18707460162

注销公告
长沙市雨花区喜来声语言听觉康复中心(代码:52430111MJ1600990X)经理会议决议申请注销,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本单位清算组申报债权。联系人:艾正平 18390992772

环境影响评价第二次公示
根据《环境影响评价公众参与办法》要求,现进行长沙县螃蟹洞水库除险加固工程生态环境影响评价第二次报纸公示。公众可即日起访问https://gongshi.qsyhbgi.com/h5public-detail?id=545690查阅环境影响评价书,或前往长沙县水利工程建设中心查阅纸质报告书。征求意见的公众范围为可能受到该项目影响的周边公众、企事业单位等。公众提出意见起止时间为自本公告之日起10个工作日内。联系方式:屈总,0731-86882952,邮箱:378023824@qq.com,地址:长沙县星沙街道沱仙东路598号。

长沙医疗废物处置中心75t/d改扩建项目生态环境影响报告书第二次公示
根据《环境影响评价公众参与办法》对本项目进行第二次信息公示,征求意见稿和公众意见表见网址http://118.253.16.6.137:8100/xxgk/25。公众可采取信件等方式反馈公众意见表给建设单位。建设单位长沙汇洋环保技术股份有限公司 杨盛凯 13407310110。

拍卖公告
受委托,我公司定于2026年10月21日10时在www.zzpaimai.com网拍平台拍卖:一、一批报废环卫作业车辆整体打包拍卖,起拍价8.12万元;二、一批废旧物资(两套分体式水平垃圾压缩机、三套(台)压缩设备),起拍价3.99万元;三、一批摆臂式垃圾车、车厢可卸式垃圾车、路面养护车。拍卖公告之日起至拍卖日前看样及报名,咨询13907330582。

株洲拍卖有限公司 益阳润晓食品有限公司 湖南肉食加工项目(一期)生态环境影响评价第一次信息公示
根据《环境影响评价公众参与办法》,对年产3万吨肉食加工项目(一期)生态环境影响评价进行第一次信息公示。征求意见稿和公众参与意见表网络链接:https://gongshi.qsyhbgi.com/h5public-detail?id=546211。公众可自2026年10月9日至2026年10月21日采取电话或信函方式反馈意见:徐总,15973148989,益阳市赫山区泉交河镇龙泉村高新大道9号。

遗失声明
慈利县二坊坪镇荷叶村集体经济组织遗失公章43082110031860作废。

环评公众公告
根据《环境影响评价公众参与办法》规定,湖南裕能新能源电池材料股份有限公司年产20万吨纳米级磷酸铁锂项目环评报告书有关环境影响评价公众参与情况告知如下:1.网络查阅及公众参与调查表链接:https://pan.baidu.com/s/1wKBn22LQz04SCP2494slQ?pwd=1rsy提取码:1rsy;2.纸质版查阅:湘潭市雨湖区鹤岭镇日丽路18号,13387328600。自信息发布之日起10个工作日内距离项目厂址2.5km范围内的单位、团体、个人可通过网络下载、现场等方式获取公众参与意见表,并通过信函、传真、电子邮件(271314043@qq.com)等方式向建设单位提交对工程建设和环评的意见表。

拍卖公告(第一次)
受托,本公司将于2026年10月19日10时在国家税务总局郴州市苏仙区税务局7楼会议室依法对以下抵税资产进行公开拍卖:郴州市碧桂园翘楚棠居住小区24栋308号、7栋2603号住宅房地产(建筑面积分别为159.68㎡、111.71㎡,参考价分别为111.99万元、51.57万元),保证金为10万元/套,报名费500元/份,即日起至2026年10月16日,在标的所在地展示。详询:刘先生18073168739。

湖南物源拍卖有限公司
●长沙小财匠装饰设计工程有限公司遗失公章43019910127185作废。
●湘潭安质环保科技有限公司遗失公章4303000057612声明作废。

拍卖公告
受委托,我司定于2026年11月6日10时在湖南省公共资源交易服务平台长沙国有资产交易系统(http://gyzc.csgzy.cn/)对以下标的进行线上拍卖,相关事宜公共如下:一、拍卖标的:长沙县泉塘工业园东六路以东、远大二路以南宗地及其范围内地上建(构)筑物18年租赁权。二、首年年租金起拍价:1665.8万元。三、标的展示时间:即日起至拍卖日前在标的所在地进行公开展示。四、竞买人资格(须同时满足):①在长沙经开区依法注册、具有独立法人资格的企业,且须符合长沙经开区主导产业(从事工程机械研发、制造及相关核心业务);②企业上一年度研发投入占营业收入比例不低于10%;③所投资的项目建设须符合国家级经开区项目准入条件,且近2年内与长沙经开区管委会签订过项目引进合同;④本次拍卖不接受联合体参与。五、资格审查:请满足竞买人资格的意向竞买人在10月10日至10月30日9时至17时携带相关资料(详见竞买须知)至长沙县泉塘街道盼盼路11号长沙经开区土储(征收)中心(联系人:18570327382阮)进行资格审查,通过资格审查后持《资格确认函》,方可报名参加竞拍。六、竞买保证金:300万元(账户信息:由竞买人自行在长沙国有资产交易系统平台上注册后获取),交纳截止时间至11月5日17时(以到账为准)。七、竞买登记手续办理:通过资格审查的竞买人携带有效证件、《资格确认函》、竞买保证金转账凭证、公章等相关资料,于11月5日17时前至长沙星沙街道板仓路199号中信大厦五楼办理报名手续,逾期不予办理。八、标的咨询及报名:18673167808王女士长沙信发拍卖有限公司

变更声明
长沙开福橘云堂中医诊所(备案编号:PDY00006443010517D2182)主要负责人黎赞拟变更为吴云峰。特此声明!

注销公告
株洲市芦淞区龙凤庵村老年协会(51430203MJ17614019)经理会议决议注销在芦淞区民政局登记的社会团体单位。请各债权人自本公告发布之日起45日内向本单位清算组申报债权。联系人:张德和13975347424。

注销公告
●汨罗市亦飞农产品有限公司遗失公章,声明作废。

注销公告
衡阳县西渡镇爱心养老院(52430421MJ1562648R)法定代表人:钟科谋18216089066已向衡阳县民政局申请民办非企业单位注销登记凡涉及此单位有债权债务关系的自然人请在45日内与本单位清算组联系,特此公告!
●湖南韶景材料科技有限公司遗失湖南湘江新区管理委员会2025年11月7日核发统一社会信用代码91430104MAEXD3QP1U营业执照正本声明作废。
●湖南固邦达建筑材料有限公司遗失公章43012110352561声明作废。