其他

麝香祛痛气雾剂在运动领域的应用

随着“全民健身计划”的提出，越来越多人参与到户外运动、健身房、居家锻炼活动中。但受到气温、体质、运动器械等多种要素影响，人们参与运动时易发生肌肉拉伤、扭伤、软组织挫伤等问题。我国的运动损伤发生率约 10%，且随着人们运动参与度的提高而呈现增长态势，导致许多参加运动的非专业人士背离了运动的初衷。麝香祛痛气雾剂具有活血化瘀、消肿止痛、舒筋活络的功效，在肌肉酸痛、跌打损伤、瘀血肿痛等症状治疗中表现出优良的效果，因此在各种运动损伤的治疗中得到广泛应用。

一、麝香祛痛气雾剂在运动领域的应用优势

麝香祛痛气雾剂作为一种外用中成药制剂，能够快速消肿止痛，在患者运动能力的恢复过程中发挥重要作用。首先，麝香祛痛气雾剂采用了先进的气雾技术，能将药物以微细颗粒的形式喷射到患处，与传统的外用药膏或药液相比，能使药物更快地渗透通过皮肤角质层，直达损伤部位，在运动损伤时快速发挥疗效。其次，麝香祛痛气雾剂采用具有活血通络、消肿止痛功效的天然中药材料制成，能够有效缓解运动损伤引起的疼痛、肿胀和炎症等症状。同时，中药材的不良反应轻微和耐受性良好，在运动损伤治疗中更加安全、可靠。再次，麝香祛痛气雾剂方便、易用，一般情况下只需对准患处轻轻按压、喷洒即可，只有出血或严重软组织扭伤时才需要将药液喷湿棉垫，再敷于患处。并且，形成的喷雾均匀、细腻，药物能被均匀地喷洒在损伤部位，有助于渗透。最后，麝香祛痛气雾剂体积小巧、包装严密，具有良好的贮存稳定性，不易受到温度和湿度的影响，可以长时间保存、携带，便于发生运动损伤时随时取用。

二、麝香祛痛气雾剂的功效

麝香祛痛气雾剂以麝香为主要成分，具备通经活络、活血化瘀的功效，能够促进微循环，改善血液的流动性，从而起到活血化瘀的作用，适用于血液循环不畅导致的各种疾病，如运动损伤瘀血引起的疼痛、皮肤血液循环不畅引起的瘀斑等。气雾剂中还含有三七、龙血竭、红花、地黄等辅助成分，也具有活血化瘀的作用，能加速瘀血的吸收与排出，减轻疼痛感。此外，这些成分通过改善血液供应，还可加速营养物质的输送和代谢产物的排出，促使组织修复和再生。麝香祛痛气雾剂中的独活、薄荷脑、樟脑、冰片等成分，主要发挥除湿祛风、消肿止痛、抗炎的功效，能缓解组织水肿、减轻炎症反应。

综上所述，麝香祛痛气雾剂以麝香为主药，借助独活除湿祛风，以三七、地黄、红花、龙血竭舒筋活络、活血化瘀，以冰片、薄荷脑和樟脑发挥其消炎、止痛、消肿功效，主辅成分相配合，达到良好的止痛、活血效果，对于跌打损伤、肌肉拉伤等疼痛症状有一定的疗效。

三、麝香祛痛气雾剂的应用方法

运动损伤患者使用麝香祛痛气雾剂时需要先将药液摇匀，以确保药物成分充分混合；使用时将气雾剂嘴对准需要处理的部位，保持 5 ～ 10 cm 的距离，按下喷头，均匀喷洒药雾。喷洒气雾剂时要避免其进入口、眼、鼻；患处存在皮肤或黏膜损伤严重、严重软组织挫伤以及出血状况时，需要用药液将棉垫喷湿，再敷于患处使用；必要时应在专业人士指导下使用。此外，麝香祛痛气雾剂不宜长期或大面积使用，若用药后出现皮肤过敏应停止使用。

局部使用麝香祛痛气雾剂后皮肤表面会形成药膜，帮助药物成分更快渗透到皮下组织，因而喷涂药物后不可揉搓或按摩患处，要等待皮肤自主吸收药物，否则会导致皮肤表面的药膜被破坏，加速药物挥发，降低喷雾疗效。

四、麝香祛痛气雾剂在运动领域的具体应用

进行体育运动时如果没有采取正确的姿势和动作，或者进行频繁、过量或过高强度的运动训练，超过了身体的适应能力，

都容易造成运动伤害。使用不合适的运动装备或器材、运动前没有进行充分热身和伸展、运动场地或环境条件不良，同样可能增加运动损伤的风险。例如：穿着不合适的鞋子进行跑步会导致足部和膝盖的损伤；不充分的热身会导致肌肉紧张和柔韧性不足；不平整的地面，缺乏照明的环境或危险的气候条件等，都会增加意外伤害的风险。常见的运动损伤包括扭伤、肌肉拉伤、腰肌劳损、骨折等，这些损伤或多或少都会带给患者疼痛感，并且损伤部位会发生不同程度的肿胀。麝香祛痛气雾剂作为体育运动急救医疗包中的必备药物，在运动损伤的紧急治疗中发挥着重要作用。患者应按照专业医护人员的要求，根据损伤程度合理使用气雾剂。

第一，麝香祛痛气雾剂在运动扭伤中的应用。运动扭伤是指在进行体育运动时，关节或肌肉因过度伸展、受力过大或姿势不正确而导致的损伤，常见于足踝、膝关节和手腕等部位。韧带是连接骨骼的纤维组织，起到稳定关节的作用，运动扭伤往往伴随着韧带的损伤。扭伤时，韧带可能被拉伸或撕裂，导致关节的稳定性降低。运动扭伤还可能导致关节脱位，即关节头脱离关节窝，常见于大力扭转关节时造成的关节头偏离正常位置。关节脱位时，关节囊周围的组织可能受到损伤，引起炎症反应，导致关节周围出现红肿、热痛等症状。扭伤时，肌肉受到过度拉伸或猛烈收缩的力量，也可能导致肌肉纤维断裂或破坏，引起疼痛、肿胀和运动功能障碍。麝香祛痛气雾剂使用时，其中的薄荷脑可以刺激皮肤的冷感受器，从而减少患者的主观疼痛感；抗炎成分可以减轻扭伤部位的炎症反应，缓解肿胀和红肿等症状；消肿化瘀的成分可以促进扭伤部位的血液循环，减轻肿胀和瘀血，帮助清除扭伤部位的代谢产物，促进康复。需要注意的是，麝香祛痛气雾剂仅适用于轻度扭伤和肌肉拉伤等表浅损伤，对于较为严重的损伤，应及时就医。

第二，麝香祛痛气雾剂在运动所致腰肌劳损中的应用。腰肌劳损是指因长时间的腰部重复使用、过度疲劳或姿势不当而引起的腰部肌肉和结缔组织的损伤，是一种常见的运动损伤。腰部肌肉劳损时，肌纤维会受到不同程度的拉伤或撕裂，引起不同程度的炎症反应，表现出组织红肿、局部温热、疼痛等症状；受损的肌肉细胞还会释放出炎症细胞因子等介质，引发炎症反应。腰肌劳损发生后，身体会启动结缔组织修复和重建的过程，损伤部位的纤维母细胞会增殖、分化并合成胶原蛋白，形成新的结缔组织，同时旧的结缔组织也会被吸收和代谢。这一过程需要一定的时间，因而在治疗过程中需要适当用药，帮助患者舒缓疼痛、减轻炎症等问题。麝香祛痛气雾剂具有活血化瘀、消肿止痛功效，可以缓解腰部肌肉劳损引起的炎症反应，减轻红肿、疼痛等症状，促进腰部组织修复，加速受损肌肉组织的修复和重建过程，在一定程度上刺激纤维母细胞增殖和合成胶原蛋白，促进新结缔组织的形成，从而加速腰肌劳损的愈合。

除上述常见运动损伤外，麝香祛痛气雾剂还可以用于运动导致的骨折，特别是骨折急性期。合理使用麝香祛痛气雾剂能够缓解骨折区域的疼痛感，减轻骨折部位水肿、血肿症状，加快骨折愈合过程。需要注意的是，骨折部位使用麝香祛痛气雾剂时需要判断损伤部位是否有开放性伤口，如存在则需要改变用药方式。

五、结语

在体育运动领域，运动伤害是不可避免的。麝香祛痛气雾剂作为一种采用新型制剂工艺的中药制剂，具有良好的舒筋活络、活血化瘀、消肿止痛的功效，并且起效迅速，在体育运动各种损伤中得到广泛应用。无论是在日常体育训练中还是专业比赛中，麝香祛痛气雾剂都能为运动员提供有效的辅助和保护，在运动扭伤、拉伤、腰肌劳损、骨折等伤病的治疗中表现出良好的功效。[2021 年度江苏省学生体质健康促进研究中心重点课题“‘课程思政’背景下高职院校体育课程与思政教育融合研究——以苏南地区为例”（课题编号：2021A002）；2022 年度江苏省社科应用研究精品工程高校思想政治教育专项课题（立项号：22SZC-044）。]

刘 超（无锡职业技术学院体育部，江苏无锡 214121）