

数字经济

INDUSTRIAL RESEARCH

行业研究



人民数据研究院

— People Data Research Institute —

2022全民跑步 运动健康报告

数据要素研究 / 数字经济研究 / 产业研究



人民数据研究院 出品

监制：刘畅

审核：陈丽

执笔：褚晓坤 吴梅芳 吴汉华

美编：周波 薛姣

目录 CONTENTS

- 一、全民运动掀起跑步热潮1
 - (一)参与运动人数稳步增长, 全民健身计划稳步推进1
 - (二)跑步参与度最高, 没有场地和时间限制且门槛低2
 - (三)大众对跑步关注度提高, 跑步用户规模持续增长3

- 二、政策红利、健康需求共同推动全民跑步热潮4
 - (一)国家政策出台释放红利, 为体育产业提供发展动力4
 - (二)居民健康素养水平不断提升, 追求更健康的生活方式7
 - (三)工作生活压力带来健康挑战, 催生更多运动锻炼需求7

- 三、全民跑步热潮的三大趋势特征10
 - (一)越来越多人加入跑团, 跑步社交属性逐渐凸显 11
 - (二)线上打卡备受青睐, 跑步逐渐成为时尚生活方式12
 - (三)不断追求跑步专业性提升, 科学运动理念深入人心14

- 四、守护跑步健康可持续16
 - (一)长期跑步易引发运动损伤, 关节磨损最常见16
 - (二)多种因素叠加造成运动损伤, 热身不充分是主要原因17
 - (三)运动防护三步走, 防范运动损伤风险保护自身健康.....19

随着《全民健身计划(2021—2025年)》《体育强国建设纲要》和《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》等政策颁布实施，全民健身、科学运动的社会氛围愈加浓厚。人们健康意识提升，运动锻炼需求增多，越来越多的人愿意为了保持健康付出更多努力。其中，跑步作为一项准入门槛低、包容度高的传统运动，一直备受大众喜爱。近年，在全民健身政策和互联网科技的推动下，跑步行业更是迸发出强劲的创新活力。跑步不仅成为大家锻炼身体、消遣时光的运动，也逐渐成为一种时尚潮流。跑者热爱运动，并养成良好的运动习惯，追求更科学、更专业的运动理念。此外，“创意跑”、“跑团”等新概念、新模式发展方兴未艾。

一 | 全民运动掀起跑步热潮

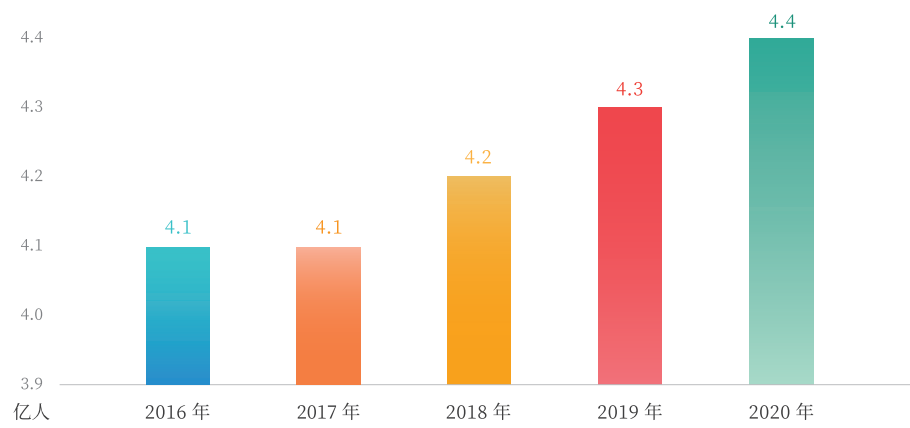
随着人们对健康的认识与追求逐渐提升，以运动收获健康的理念日益深入人心。2022年6月24日修订通过的《中华人民共和国体育法》提到，推动体育事业均衡、充分发展，推进体育强国和健康中国建设。全民健身战略的实施，鼓励群众参加健身活动，促进全民健身与全民健康深度融合。

从政府规划引导到全民广泛参与，参加体育锻炼人数稳步增长，有效提高群众锻炼积极性，满足群众对美好生活向往。其中，跑步作为老少皆宜的运动方式，进入门槛低，吸引大量群众加入，掀起全民跑步热潮。

(一) 参与运动人数稳步增长，全民健身计划稳步推进

随着广大群众的体育健身意识不断增强，我国经常参加体育锻炼人数逐年增加，2016至2020年，从4.1亿人上升至4.4亿人。国家国民体质监测中心发布的《2020年全民健身活动状况调查公报》显示，2020年7岁及以上居民经常参加体育锻炼人数比例为

37.2%，比 2014 年提高 3.3 个百分点。2021 年 8 月 3 日，国务院印发的《全民健身计划（2021—2025 年）》中提出，到 2025 年，经常参加体育锻炼人数比例将达到 38.5%。我国体育事业繁荣发展，国家政策持续发力，全民健身计划稳步推进，体育锻炼参与程度不断提高，已逐步融入大众生活。

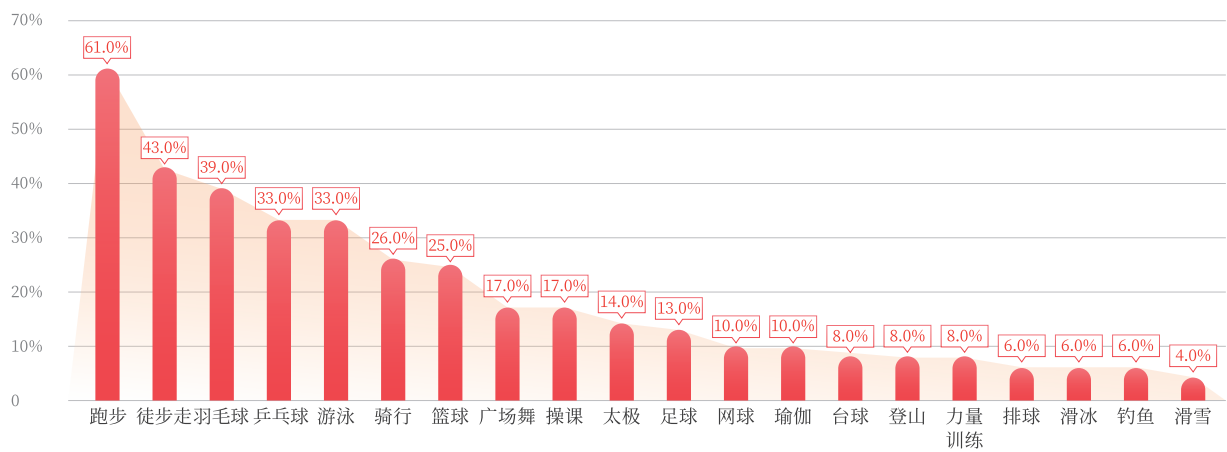


图：2016 至 2020 年经常参加体育锻炼人数变化
数据来源：公开资料，人民数据研究院整理

注：将每周参加体育锻炼频率 3 次以上，每次时间持续 30 分钟及以上，每次强度达到中等及以上的人称为经常参加体育锻炼人口。

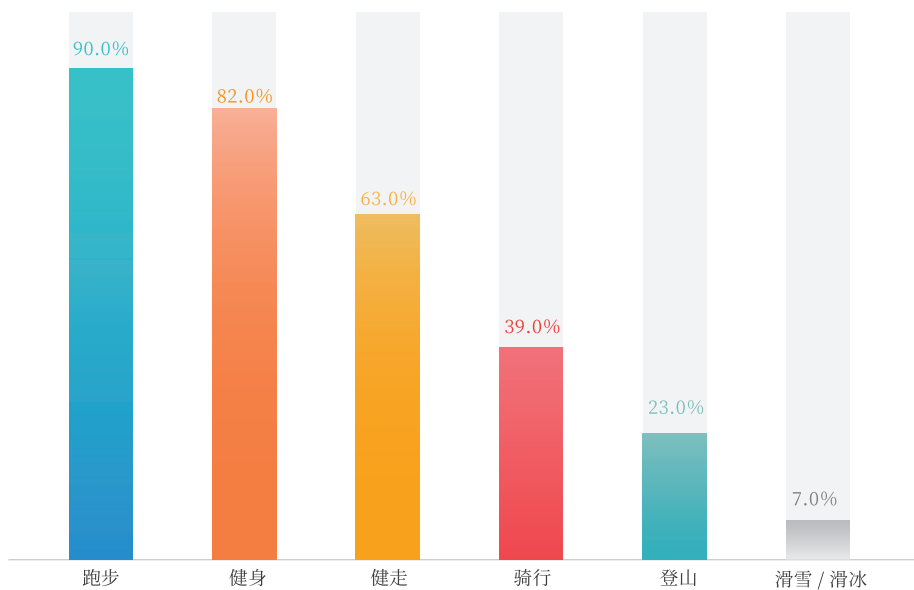
（二）跑步参与度最高，没有场地和时间限制且门槛低

跑步是大众认知度和参与度最高的运动项目之一。由于跑步不需要使用器械，也没有场地和时间限制，技术要求门槛低，成为大众运动锻炼的首选。中国体育用品业联合会发布的《2022 年大众健身行为与消费研究报告》显示，跑步是参与度最高的运动项目，占比达 61.0%。



图：大众健身运动项目参与度
数据来源：公开资料，人民数据研究院整理

人民数据研究院调研显示，跑步是此次调研对象中参与最多的运动类型，占比达90.0%。跑步不仅是一项强身健体的运动，更体现出积极向上的生活态度，有利于抑制疲劳，促进基础代谢，让身心受益。



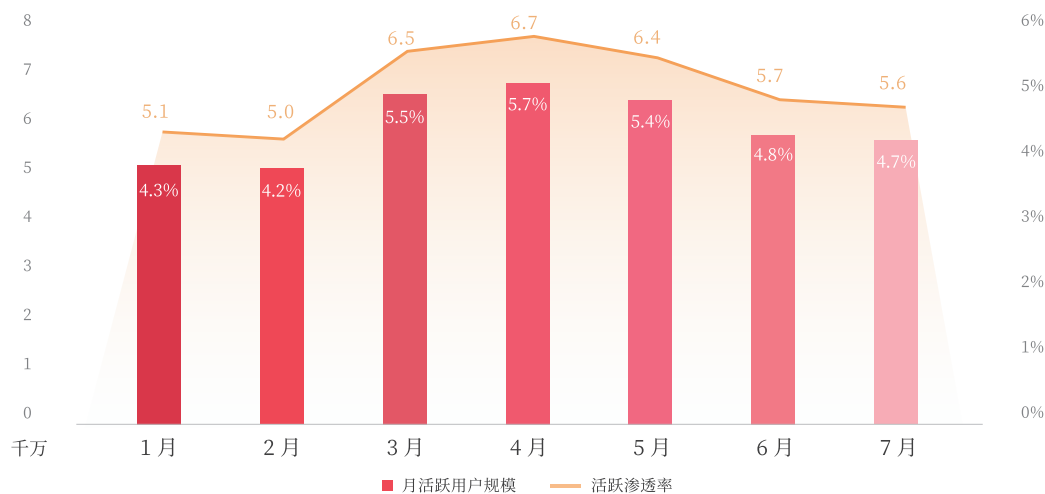
图：用户参与的运动类型
数据来源：咕咚数据, 人民数据研究院整理

(三) 大众对跑步关注度提高，跑步用户规模持续增长

跑步作为最普及的体育运动方式，大众关注度不断提高。人民数据研究院调研显示，2022 年跑步关键词的网络关注度较 2021 年有明显提升。其中，网民对跑步的关注度在 2022 年 10 月初达到峰值，这与北京马拉松在 2020 年和 2021 年连续两年线上赛后，首次确认恢复线下比赛，并于 10 月 4 日至 7 日开启报名通道相关。

根据不同人的运动健身习惯，市面上涌现出一批以互联网为依托的运动健身平台，如咕咚、Keep、悦跑圈等。人民数据研究院公开资料整理显示，2022 年 1 至 7 月，运动健身 APP 月活跃用户人数均超 5000 万人。此外，《2021 中国跑步白皮书》显示，2021 年跑步

用户及活跃度实现双位数增长，对比上一年，用户数量增幅 16.7%，日活跃用户增长 21.4%。跑步类 APP 用户粘性不断提高，跑步用户规模持续增长。



图：2022 年 1 至 7 月运动健身 APP 月活跃用户规模及活跃渗透率
数据来源：公开资料, 人民数据研究院整理

二 | 政策红利、健康需求共同推动全民跑步热潮

党的十八大以来，我国体育事业取得长足发展，全民健身运动蓬勃开展，2014 年全民健身上升为国家战略，2022 年北京冬奥会、冬残奥会成功举办，实现“带动三亿人参与冰雪运动”目标。北京冬奥会的成功举办，全方位推动全民健身开展和体育强国建设，有效满足人民群众多层次、多元化的体育消费需求，提升国民健康水平和国际竞争力，中国体育产业迎来黄金机遇期，机遇则来源于国家政策和体育改革红利、全民健身意识提高和群众健身需求增多等方面。

(一) 国家政策出台释放红利，为体育产业提供发展动力

在健康中国、全民健身、体育强国等国家战略的指引下，中国体育产业释放强大活力。2016 年，国家体育总局发布的《体育产业发展“十三五”规划》提出，实现体育产业总规模超过 3 万亿元等目标，体育产业成为推动经济转型升级的重要力量。2019 年，国务院出台《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》，提出深化“放管服”

改革、完善产业政策、优化产业布局等 10 方面举措，推动体育产业成为国民经济支柱性产业。2022 年，国务院办公厅印发的《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》提出，要营造人人参与体育锻炼的社会氛围，让全民健身成为幸福工程、民生工程。随着一系列政策的出台，体育产业将迎来更高水平、更可持续的发展。

表： 2016 至 2022 年中国推动体育健身发展政策梳理

年份	政策	重要内容
2016年	国家体育总局发布《体育产业发展“十三五”规划》	实现体育产业总规模超过3万亿，产业增加值在国内生产总值中比重达到1%，体育消费额占人均居民可支配收入比例超2.5%等目标
	中共中央、国务院发布《“健康中国2030”规划纲要》	提出健康中国“三步走”的目标，即“2020年，主要健康指标居于中高收入国家前列”，“2030年，主要健康指标进入高收入国家行列”，“2050年，建成与社会主义现代化国家相适应的健康国家”
	国务院办公厅发布《关于加快发展健身休闲产业的指导意见》(国办发〔2016〕77号)	到2025年，基本形成布局合理、功能完善、门类齐全的健身休闲产业发展格局，健身休闲产业总规模达到3万亿元
2017年	国家体育总局发布《全民健身指南》	基于中国居民运动健身的实测数据编制，主要包括体育健身活动效果、运动能力测试与评价、体育健身活动原则、体育健身活动指导方案等内容
2019年	国家卫生健康委发布《健康中国行动（2019—2030）》	对成年人、老年人等不同年龄阶段的人群给出指导活动建议。提倡社会公共设施普惠化，提高体育设施服务便捷性
	国务院印发《关于实施健康中国行动的意见》(国发〔2019〕13号)	到2030年，全民健康素养水平大幅提升，健康生活方式基本普及，居民主要健康指标水平进入高收入国家行列，健康公平基本实现
	国务院出台《关于促进全民健身和体育消费推动体育产业高质量发展的意见》(国办发〔2019〕43号)	培养终身运动习惯。实施全民健身行动，努力打造百姓身边的健身组织和“15分钟健身圈”
	国务院办公厅发布《关于印发体育强国建设纲要的通知》(国办发〔2019〕40号)	到2035年，经常参加体育锻炼人数比例达到45%以上，人均体育场地面积达到2.5平方米，城乡居民达到《国民体质测定标准》合格以上的人数比例超过92%
2020年	国家体育总局办公厅发布《关于大力推广居家科学健身方法的通知》	针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，各地体育部门要结合当地实际，推广居家健身方法，普及科学健身知识，倡导疫情防控时期的健康生活方式
	国务院办公厅《关于加强全民健身场地设施建设发展群众体育的意见》(国办发〔2020〕36号)	推广公共体育场馆委托运营模式，实现所有权与经营权分离。鼓励公开招标公共体育场馆运营团队，提高运营效益
2021年	国务院印发《全民健身计划（2021-2025年）》(国发〔2021〕11号)	到2025年，经常参加体育锻炼人数比例达到38.5%，带动全国体育产业总规模达到5万亿元
	国家体育总局发布《“十四五”体育产业发展规划》	到2035年，建成社会主义现代化体育强国，体育的制度生命力、大众亲和力、国际竞争力、经济贡献力、文化软实力、世界影响力充分彰显
2022年	国务院办公厅印发《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》	强化资源集约利用和科技支撑，推动体制机制改革和供给方式创新
	国家体育总局发布《2022年体育标准化工作要点》	完善标准化制度和组织体系建设，以服务体育强国和健康中国为核心，围绕体育总局 2022 年工作部署，高质量发挥体育标准化在推动群众体育、竞技体育和体育产业发展中的基础性、引领性作用

在政策驱动下，全民健身公共服务体系将加速完善，推动中国体育产业向好发展。2021 年 10 月 25 日，国家体育总局发布《“十四五”体育发展规划》，对“十四五”时期我国体育产业的发展方向、战略任务和具体措施进行部署，围绕体育强国建设，力求推动“十四五”体育重点领域实现高质量发展。

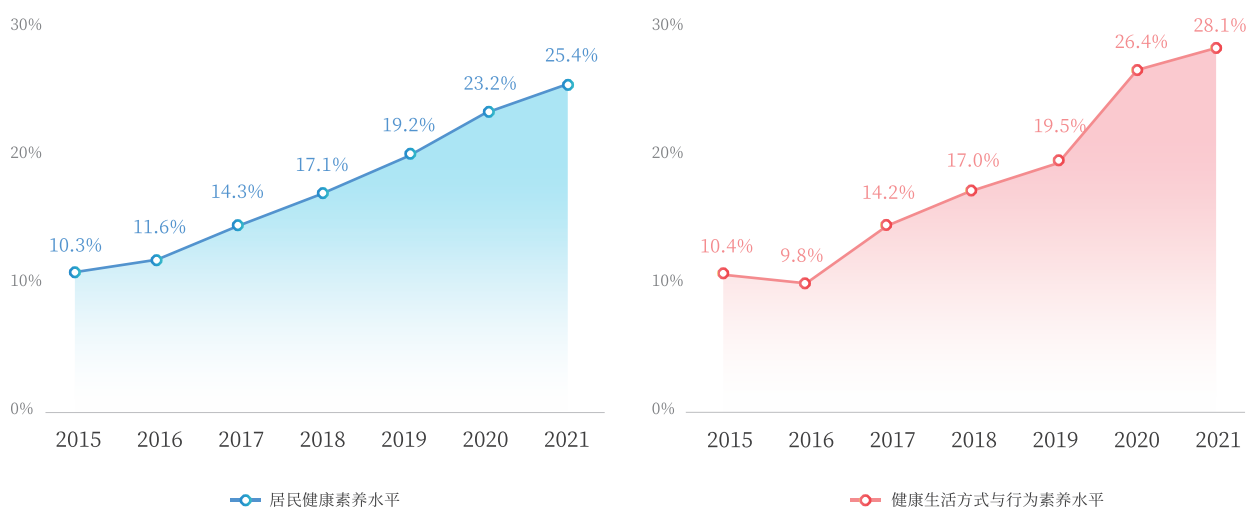
《“十四五”体育发展规划》是《体育强国建设纲要》印发后的首个五年体育发展规划，对体育强国建设意义重大，对未来体育改革发展具有重要指导意义，提出“十四五”时期要搭建体育强国建设的四梁八柱这个总体要求，进一步明确提出要实现青少年体质健康、体育健康“量”“质”双升，为体育强国和健康中国建设夯实关键基础。

表： 《“十四五”体育发展规划》核心内容整理

部署	具体内容
落实全民健身国家战略，推进健康中国建设	《规划》提出要构建更高水平的全民健身公共服务体系
坚持举国体制与市场机制相结合，构建竞技体育发展新模式	《规划》提出要创新竞技体育体制机制，稳步推进运动项目管理体制机制改革，构建多元化项目发展新模式
加强体教融合，促进青少年体育健康发展	《规划》提出要加强青少年体育优秀人才培养，按照“一校一品”“一校多品”模式，加快体育传统特色学校建设
坚持供需两端发力，推动体育产业高质量发展	《规划》提出要强化要素创新驱动，充分发挥科技、资本、人才、数据等核心要素在体育产业创新发展中的作用
强化体育领域思想引领，促进体育文化健康繁荣发展	《规划》提出要加强体育领域思想引领，充分发挥先进典型示范作用，汇聚起推动体育改革发展的强大力量
坚持合作共赢开放战略，构建体育对外交往新格局	《规划》提出 to 提升体育对外交流层次和水平，配合开展元首体育外交，深入参与政府间高级别人文交流机制
以筹备北京2022年冬奥会为契机，实现冰雪运动跨越式发展	《规划》提出要积极备战北京2022年冬奥会，力争取得我国冬奥会参赛史上最好成绩
完善中国特色社会主义体育法律规范体系，提升依法治体水平	《规划》提出要完善体育法律规范体系，积极配合全国人大完成《体育法》修改工作，开展全国性单项体育协会制度建设评估
落实国家区域发展战略，推动体育事业协调发展	《规划》提出要推动体育融入国家重大区域发展战略

(二) 居民健康素养水平不断提升, 追求更健康的生活方式

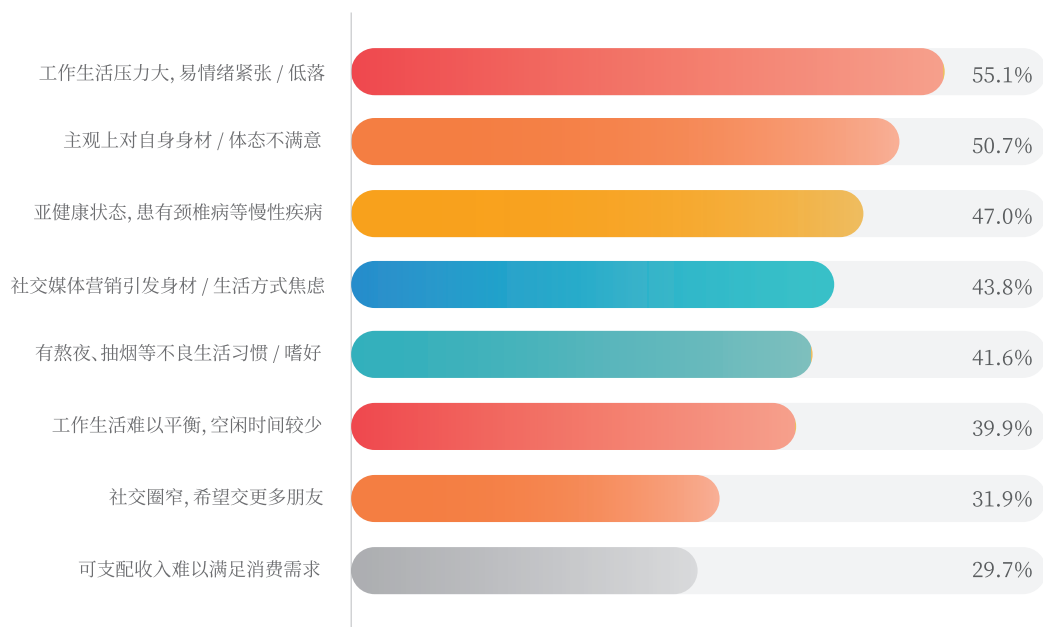
我国健康教育不断加强, 进一步推动个人和群体树立健康观念、掌握健康知识、养成健康行为, 从而促进健康, 提高生活质量。《中国新式健身房行业研究报告》显示, 我国居民健康素养水平不断提升, 从 2015 年的 10.3% 增长到 2021 年的 25.4%, 意味着 100 个人里有 25 个人掌握基本的健康知识和技能。2021 年的健康生活方式与行为素养水平为 28.1%, 较 2020 年提升 1.7%。人们健康意识的增强, 不再满足于“无病”状态, 更愿意为健康付出努力, 如坚持长期跑步运动等。



图：2015 至 2021 年中国居民健康素养水平
数据来源：公开资料, 人民数据研究院整理

(三) 工作生活压力带来健康挑战, 催生更多运动锻炼需求

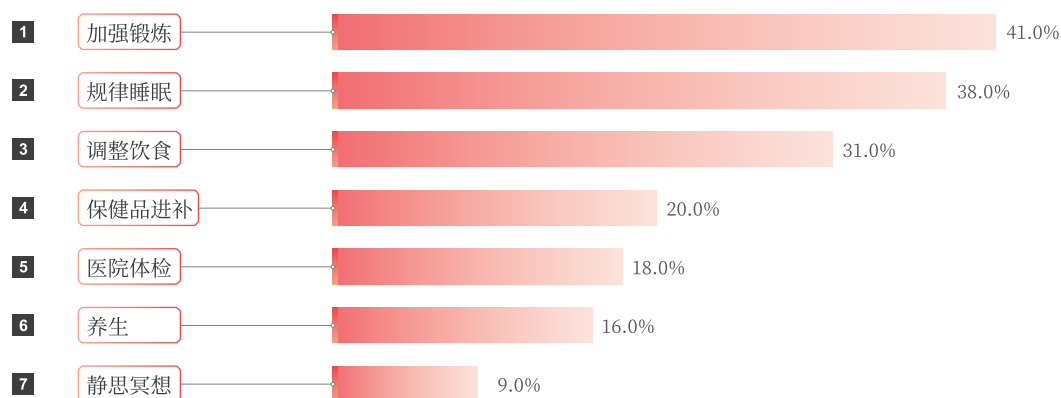
现代生活节奏的加快、竞争压力增大、生活无规律等导致部分人身体透支、健康亮起红灯, 人们开始关注身体健康, 注重体育锻炼。《中国新式健身房行业研究报告》显示, 55.1% 的健身用户日常生活工作中的主要痛点是工作生活压力大, 容易情绪紧张和低落, 对自身身材、体态不满意和亚健康状态分别位列第二和第三。



图：2022 年中国健身用户日常生活工作中的主要痛点

数据来源：公开资料, 人民数据研究院整理

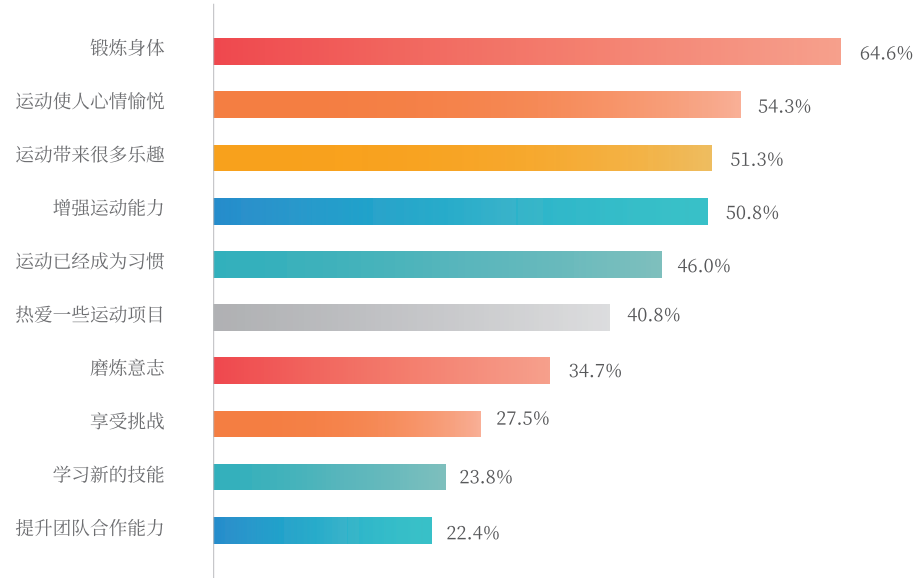
在快节奏生活下, 情绪问题、工作压力和亚健康状态成为居民日常生活工作中的主要痛点, 由此带来的健康挑战催生出居民健身需求。《中国年轻人群运动发展白皮书》显示, 加强锻炼成为年轻人增强身体素质、提高抵抗力的主要方式之一。体育锻炼可以很好的舒缓情绪、释放压力, 改善身体状况, 越来越多的人爱上运动。例如, 职场人为了健康或释压, 在闲暇时间里离开工位, 用跑步来调整身体和情绪状态。



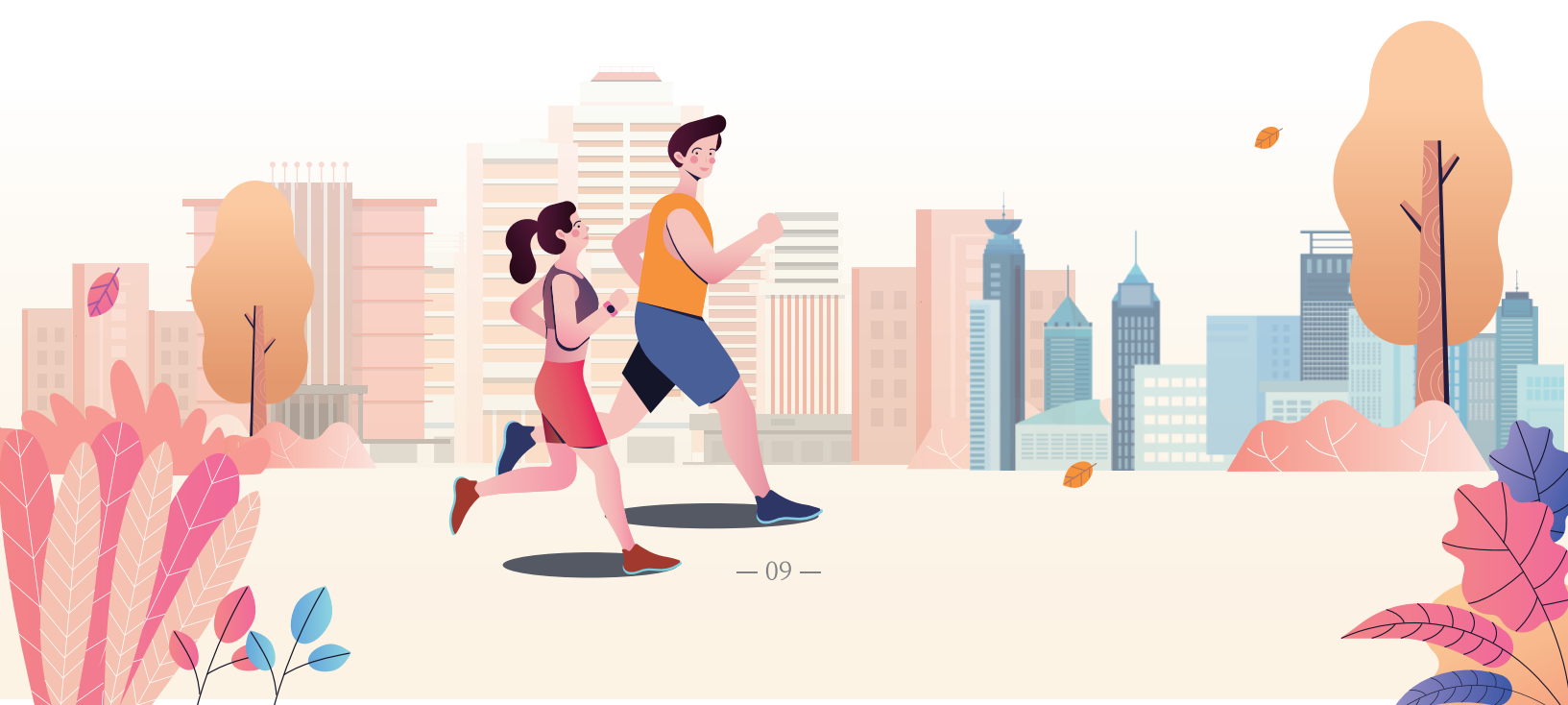
图：2021 年中国亚健康人群改善身体素质方式

数据来源：公开资料, 人民数据研究院整理

随着物质生活水平的提高，人们对健康的需求越来越高，更多人通过运动来强身健体、愉悦身心、塑造更好的自己，其中跑步作为最简单的运动项目，深受大众喜爱。《中国年轻人群运动发展白皮书》显示，年轻人参与运动主要目的是锻炼身体。此外，不少年轻人也表示运动能够使自己心情愉悦、增添生活乐趣、提升运动能力。人们健康意识提升，运动锻炼需求增多，逐渐意识到锻炼身体的必要性。

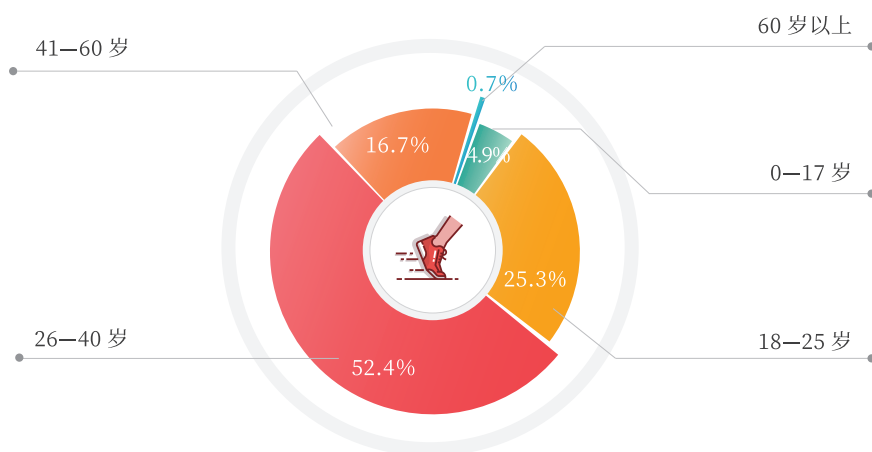


图：中国年轻人群参与运动的目的
数据来源：公开资料, 人民数据研究院整理



三 | 全民跑步热潮的三大趋势特征

跑步在我国有着广泛的群众基础，参与人群的年龄跨度也随着社会对于跑步运动不断攀升的热情而增加。人民数据研究院“跑者年龄分布”调研数据显示，2022 年18—40岁的跑者开始成为中坚力量，占比超七成。其中，26—40 岁跑者以 52.4% 的占比成为跑步运动主力；18—25 岁跑者占比第二位，为 25.3%。未来，跑步运动的年轻化势头将进一步加强。高校大学生作为朝气蓬勃的年轻群体，日益青睐富有创意的跑步运动；各地中学对体育教育的重视程度逐步提高以及“双减”政策实施后学生的闲暇时间增加，均进一步推动青少年良好运动习惯的形成。

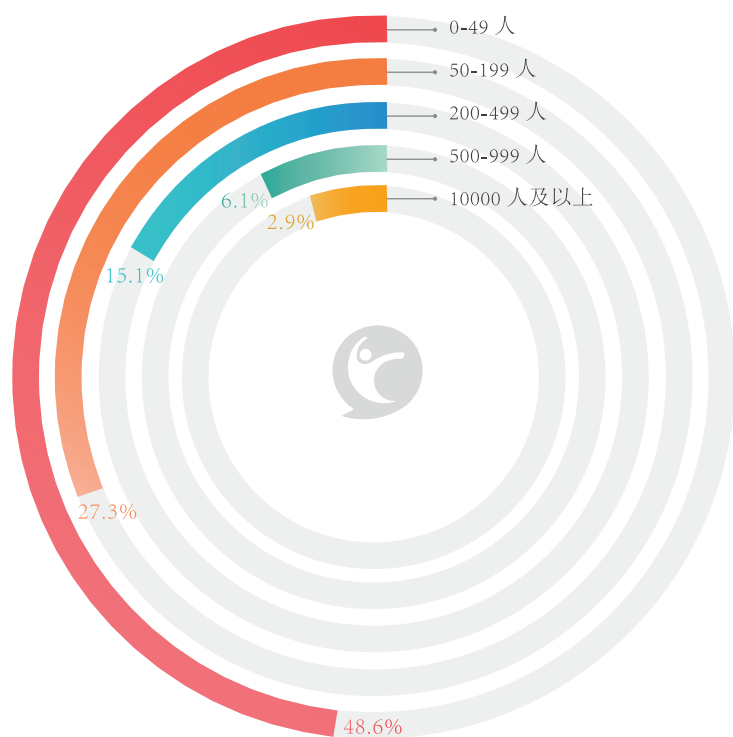


跑步作为一项简单、易学、参与门槛低的运动被大众广泛参与。人民数据研究院调研显示，定期运动、保持良好的运动习惯已经成为跑者的生活常态。63.1% 的跑者每周跑步频次在 3 次以上，人均月运动公里数为 25km，人均单次跑步时长为 58 分钟。人民数据研究院整理相关公开资料、分析跑者特征，从跑步属性、跑步诉求以及跑步态度三方面展现全民跑步热潮的三大趋势。

（一）越来越多人加入跑团，跑步社交属性逐渐凸显

跑步一方面是人们追求健康生活的表现，另一方面也承担了社交的功能。“跑团”逐渐进入大众视野，越来越多人加入其中，并通过跑团¹找到与自己“汗味相投”的人。跑团成员一起训练、互相监督，通过跑步增强体质、愉悦身心等。人民众云显示，近一年“跑团”相关话题热度达 29.1 万，环比增长 27.1%。以咕咚跑团为例，截至 2022 年 11 月咕咚拥有超过 20 万个跑团，分布于全国 395 个城市。

对于喜欢独自跑步的人而言，跑步是一次孤独的旅行，通过跑步保持和灵魂深处的自我不断对话。然而对于热衷社交的跑者而言，跑团的出现冲抵了跑步的枯燥感、孤独感。人民数据研究院整理 2022 年咕咚跑团人数规模发现，超半数的跑团成员在 50 人以上，其中 50—199 人的跑团规模占比为 27.3%。



图：2022 年咕咚跑团人数规模
数据来源：咕咚数据，人民数据研究院整理

¹ 注：本报告所指的跑团是由多名跑步参与者共同组成的一个社会团体，跑团成员通过线上打卡、线下约跑等方式一同进行健身活动。

跑团成员通过跑步这一共同爱好凝聚在一起，又因为分享这一社交属性增强粘性。人民数据研究院调研显示，87.8% 的跑者最喜欢的跑团活动是日常约跑和一起参赛，他们在奔跑中领略城市的风光，奔跑也成为城市中靓丽的风景。人民众云中与“跑团”相关的关键词显示，很多跑团成员通过“线上马拉松”“彩色跑”“跑福活动”等趣味娱乐跑的形式释放自己对于跑步的热情。以北京某跑团为例，跑团成员每周末都会在奥林匹克森林公园线下约跑，跑团成员在这座城市努力奔跑，也在品味这座城市文化。



图：2022 年“跑团”相关关键词 TOP10
数据来源：人民众云, 人民数据研究院整理

（二）线上打卡备受青睐，跑步逐渐成为时尚生活方式

跑步不仅成为大家锻炼身体、消遣时光的运动，也逐渐成为一种时尚潮流。在微信、小红书等社交平台上晒出运动成绩、分享自己的运动成果，在咕咚、Keep 等运动平台上打卡跟练、分享自己的运动心得，逐渐成为大众展现健康时尚生活的表现之一。人民数据研究院整理小红书 APP 中“跑步”关键词数据，共搜索到 196.3 万篇笔记。其中，热度较高的笔记收藏量达 23.7 万次，点赞量达 22.5 万个。此外，整理咕咚 APP 中运动相关热门话题数据发现，跑步话题在运动话题热度 Top10 中占比最高，他们通过晒出赛事荣誉、运动装备等话题，与更多跑友交流、分享热爱的故事。



图：咕咚 APP 运动相关话题热度排名 Top10
数据来源：咕咚数据, 人民数据研究院整理

对于跑者而言，在社交媒体上分享自己的跑步视频、晒出自己的跑步成绩，已成为一种运动后的习惯。在哔哩哔哩上搜索关键词“跑步”并按照播放量排序，其中播放量最多的视频，播放次数达 2766.2 万次，评论量达 4.4 万条。人民数据研究院通过对哔哩哔哩视频评论信息及咕咚 UGC(用户生成的内容)关键词分析发现，跑步、坚持、运动、打卡和热爱成为五大高频词，一定程度上反映出大众坚持跑步运动的观念逐渐增强，运动不光是为了身体健康，更是为了心中热爱。



图：咕咚 UGC 关键词词云图
数据来源：咕咚数据, 人民数据研究院整理

近些年，跑步逐渐演变成为一种时尚潮流，有了更多的文化意义。许多跑者提前在地图上设计好创意线路图，变着法子，跑出艺术感。比如，在奥林匹克森林公园跑一朵“月季花”，在朝阳公园打卡“小怪兽”，在清华园里跑“春”等。此外，微博创意跑话题 TOP5 的阅读量均超 15 万次，其中 # 超牛大叔创意轨迹跑出 100 多副画 # 话题阅读量最多，达 323.8 万次。通过这种创意跑，给跑者带来健康的身体和愉悦的心情，也让跑步运动越来越时尚化、创意化。



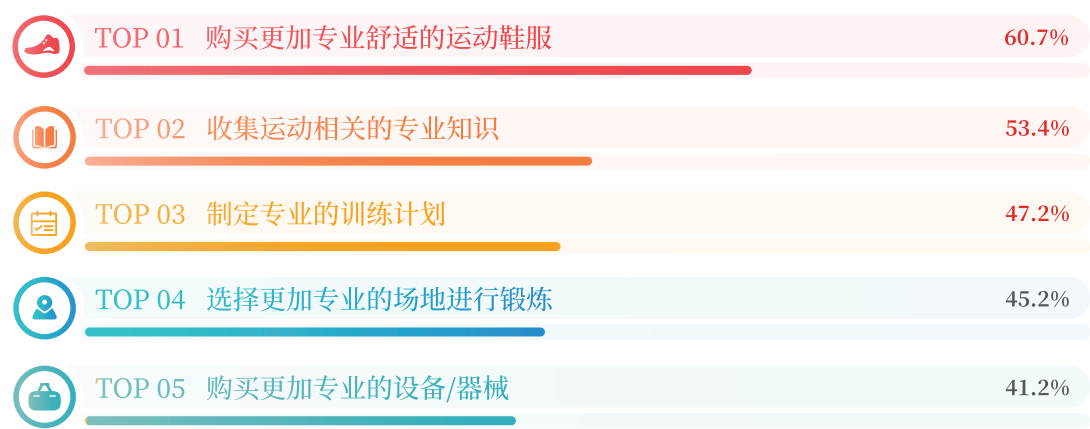
图：微博创意跑话题阅读量情况
数据来源：公开资料, 人民数据研究院整理

(三) 不断追求跑步专业性提升, 科学运动理念深入人心

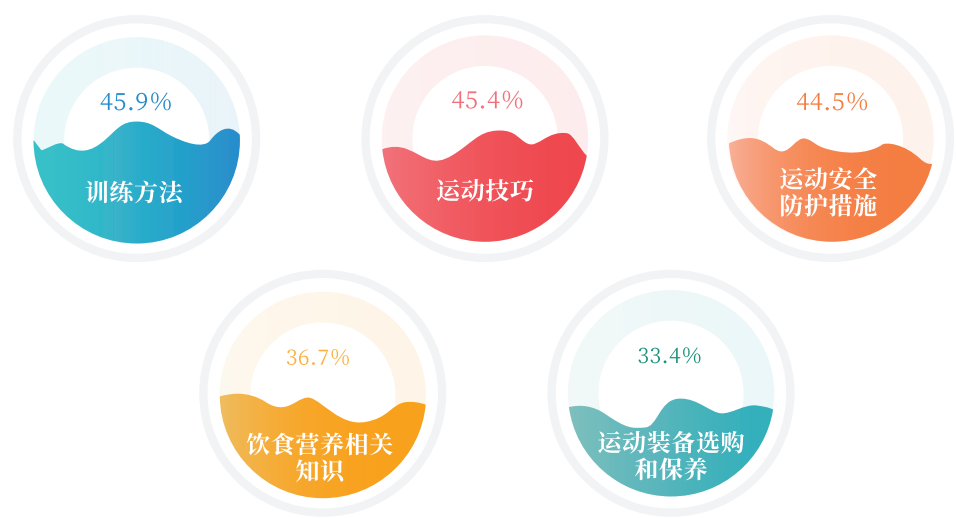
专业性不再只是专业运动员的追求和目标，也是越来越多普通运动爱好者的追求和目标。近年，在跑步中秉持专业态度和科学运动理念深入人心。人民众云显示，2022 年“跑步专业化”相关话题热度达 49.5 万，环比增长 446.3%。大多数跑者认为不一定要从事相关体育事业才叫专业，而是用专业的态度和精神对待运动。他们平时主要会关注跑步装备、跑步姿势、跑步 APP 等相关信息，并通过购买更高质量的装备、了解更多跑步知识和制定专业训练计划等方式来减少运动损伤、提升跑步舒适性。



人民数据研究院整理“如何提升‘跑步专业性’”相关调研数据发现，跑者提升跑步专业性的方式不仅体现在对专业装备的追求上，还体现在对专业知识的关注上。60.7% 的跑者会购买更加专业舒适的运动鞋服来提升自己的跑步专业性。以购买跑鞋为例，质量、性价比、产品的专业性是跑者最看重的三个因素。53.4% 的跑者表示会通过收集运动相关专业知识来提升跑步专业性。分析他们最关注的运动专业知识类型发现，他们对训练方法、运动技巧、运动安全防护措施等三类专业知识最为关注，且关注度均超四成，进一步反映了其对科学运动理念的追求。



图：跑者“跑步专业性”的方式 TOP5
数据来源：公开资料, 人民数据研究院整理



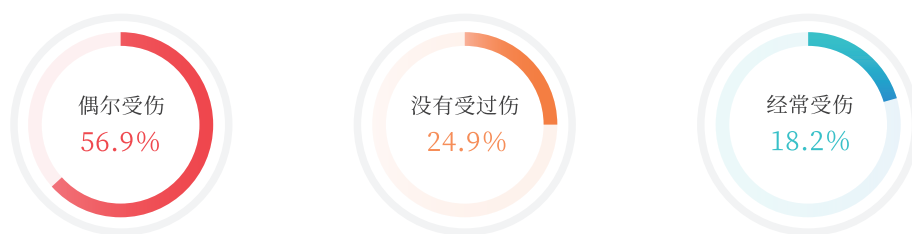
图：跑者最关注的运动专业知识 TOP5
数据来源：公开资料, 人民数据研究院整理

四 | 守护跑步健康可持续

在“跑步族”日益庞大的同时，运动损伤问题受到一定关注。根据国家体育总局相关数据，我国的运动损伤发病率约为 10.0%—20.0%。其中跑步常见的受伤位置主要在下肢，集中在踝关节、膝关节和足部，损伤类型主要是肌肉的拉伤和关节的扭伤。同时，越来越多的跑者也意识到要做好运动前的防护以及运动损伤后的治疗，守护跑步健康可持续。

（一）长期跑步易引发运动损伤，关节磨损最常见

跑者热爱运动，但长期运动易引发肌肉拉伤和关节磨损。尤其对于非专业跑者而言，很容易忽视动作技术和运动的基础知识，进而造成运动损伤。人民数据研究院调研显示，偶尔受伤和经常受伤的人数分别占 56.9% 和 18.2%，没有受过伤的人数占 24.9%。超七成跑者在长期运动中受过不同程度的运动损伤，进一步说明对于跑步关注度不够以及对于细节的忽视都会增加跑步运动损伤风险。

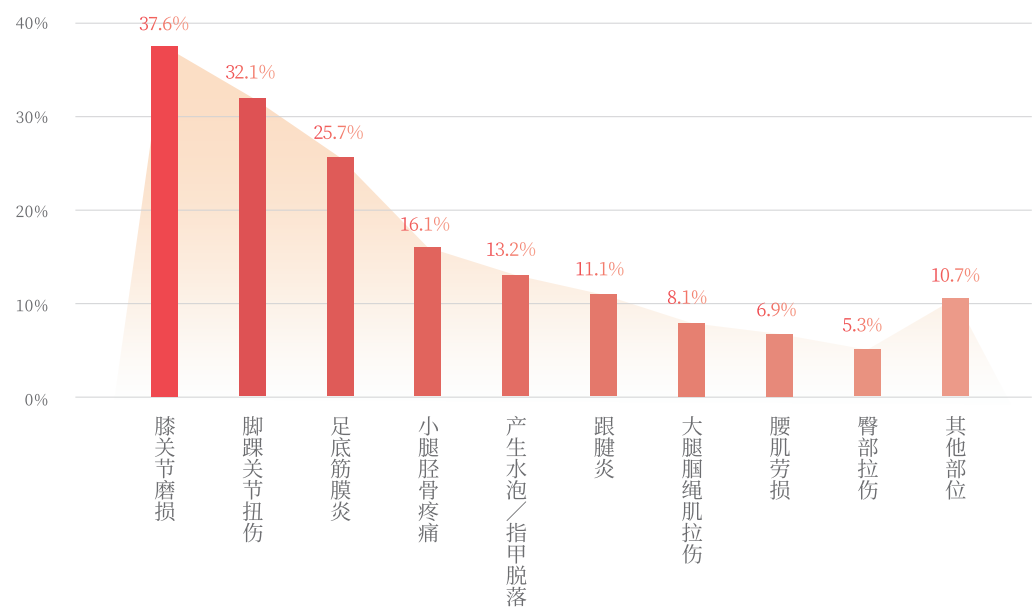


图：跑者的受伤情况

数据来源：咕咚数据，人民数据研究院整理

关节是跑者最常受伤的部位，有 64.8% 的跑者在长期运动中经历过关节磨损运动损伤。由于每个人的身体情况、运动知识的掌握情况以及跑步速度等特点不一样，因此造成受伤部位存在不同。人民数据研究院调研显示，跑者最容易受伤的三个部位分别是膝关节、脚踝关节、足底筋膜。膝关节磨损是跑步运动受伤部位最高的，占比为 37.6%。

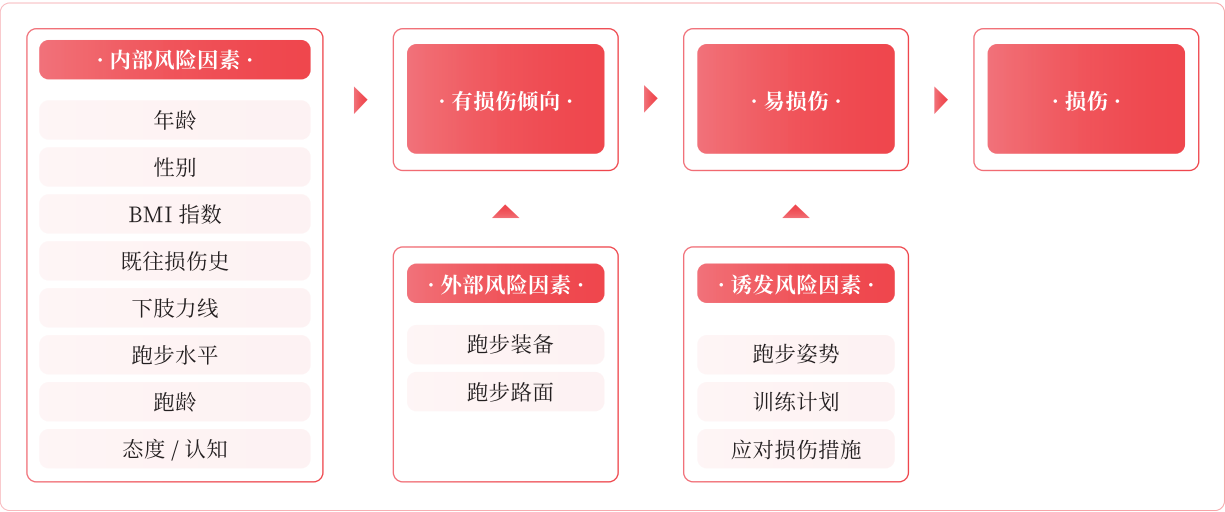
其次是脚踝关节扭伤和足底筋膜炎，占比分别为 32.1%、25.7%。而较少人出现肩颈部和腰腹部受伤情况，说明跑步运动受伤集中在下肢部位，跑者应更注重对下肢尤其是关节的关注和保护，以跑者较多提及的云南白药泰邦膝部固定器为例，跑步时通过佩戴护膝缓解膝关节负荷，稳定髌骨，保护膝关节和软组织。



图：跑者容易受伤的部位情况
数据来源：咕咚数据, 人民数据研究院整理

(二) 多种因素叠加导致运动损伤, 热身不充分是主要原因

人民数据研究院结合“Meeuwisse 运动损伤动态模型”以及运动健康相关研究综合分析发现, 造成跑步运动损伤的因素主要包括三类：一是内部风险因素(比如年龄、性别、BMI 指数等), 二是外部风险因素(比如跑步装备、跑步路面等), 三是诱发风险因素(比如跑步姿势、训练计划、应对损伤措施等)。造成运动损伤发生的三类风险因素是依次递进关系，内部风险因素增加运动损伤发生倾向，叠加外部风险因素使跑者成为“易损伤人群”，而诱发风险因素作为损伤发生动态链的最后一环, 其出现往往直接导致损伤的发生。



图：跑步运动损伤模型
数据来源：公开资料, 人民数据研究院整理

人民数据研究院调研显示，造成跑者出现运动损伤的原因主要是诱发风险因素(比如跑步姿势不正确、没有制定合理的训练计划)和外部风险因素(比如运动装备不专业、运动场地不规范等运动条件限制)。其中外部风险因素的影响稍小，因为错误地穿戴运动装备或没有穿戴装备而受伤的跑者占比为 15.1%，因为运动场地不规范而受伤的占比为 9.0%。导致跑者出现运动损伤的最主要原因是运动前没有充分热身，占比为 31.2%；运动量过大 / 强度过大是导致跑步受伤的又一重要因素, 占比为 24.1%。



图：跑步受伤的主要原因
数据来源：咕咚数据, 人民数据研究院整理

(三) 运动防护三步走, 防范运动损伤风险保护自身健康

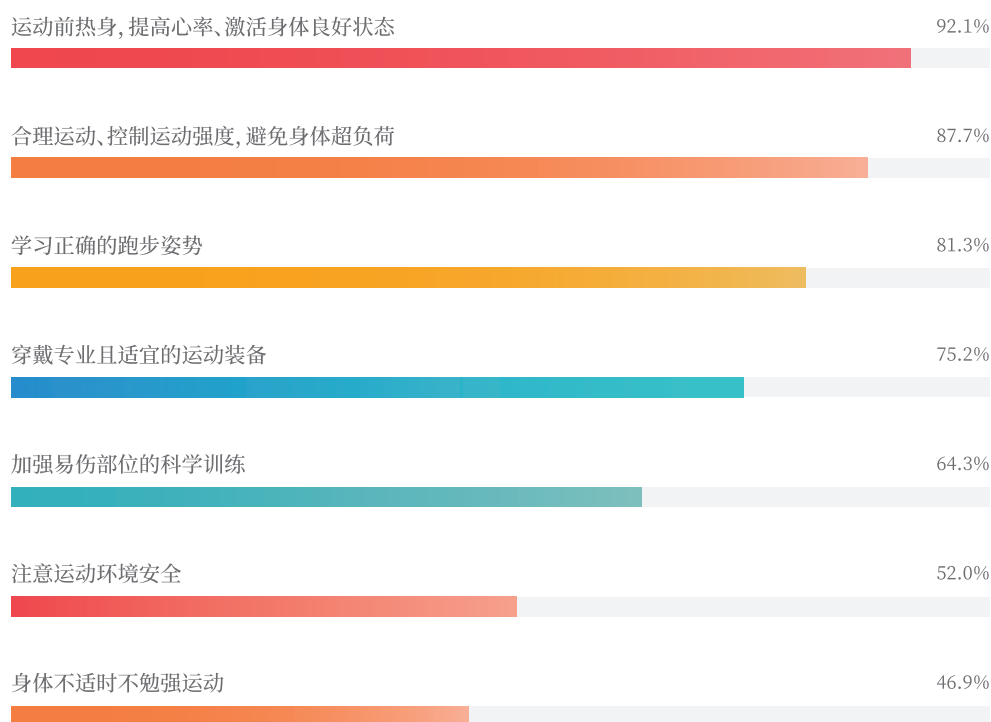
科学、适量的运动具有增强抵抗力、加快机体代谢、调节生理心理状态等多种益处, 科学运动需要循序渐进、量力而行。对于跑者而言, 需要防范运动风险及运动损伤, 通过提高运动安全意识、强化科学运动理念、学习掌握运动防护技能等方式更好地保护自身健康与安全。人民数据研究院整理运动健康相关专家建议发现, 运动防护贯穿跑步运动的全过程, 事前预防(运动前的损伤预防)、事中控制(运动中及时调整运动强度)、事后治疗(运动损伤发生后的急救与治疗)。

事前预防主要包括以下四方面: 第一, 适时寻求专业人员的指导。尤其是有慢性疾病的中老年人在开始跑步前, 可以通过咨询运动康复相关专业人士, 对自己的健康状况和身体活动基础进行全面评估, 有助于保障运动时的安全。第二, 选择安全的运动场地, 跑步过程中需要通过呼吸从外界摄入大量新鲜氧气, 平坦开阔、空气新鲜的公园、体育场等处更适合。第三, 准备适宜的运动装备及药物, 跑步时穿着舒适的运动服以及运动鞋袜, 针对可能存在的运动损伤选择合适的药物, 保护关节和肌肉软组织。第四, 做好热身运动, 在跑步前先进行一些伸展运动, 活动关节、拉伸肌肉, 保持肌肉韧带的活动度和柔韧性。

事中控制主要包括以下两方面: 第一, 控制运动量, 跑步运动的强度应遵循循序渐进的原则, 以及根据天气和自身身体情况及时调整当天的运动量, 避免直接进行高强度训练, 减轻关节和肌肉的负荷。第二, 运动中出现不适感觉时应立即停止运动, 在日常跑步中如果突然感觉不适, 可以减慢速度或停止运动。

人民数据研究院整理“跑者如何预防运动损伤”调研数据发现, 大部分跑者采取的预防措施与事前预防、事中控制的防护观点基本一致。跑者预防运动损伤所采用的前三位措施分别为: 运动前热身, 控制运动强度以及学习正确的跑步姿势。其中 92.1% 的跑者认为在运动前充分热身提高心率、激活身体良好状态可以预防运动损伤。87.7% 的跑者认为应合理运动, 通过控制运动强度来预防运动损伤。





图：跑者认为应如何预防运动损伤
数据来源：咕咚数据, 人民数据研究院整理

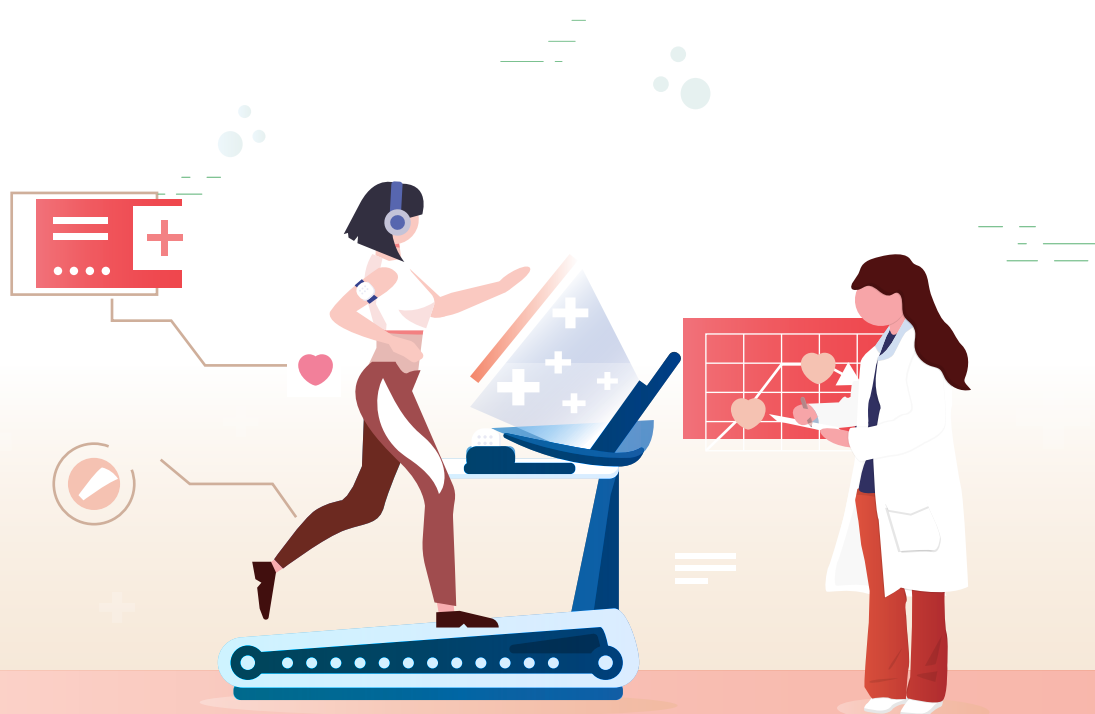
事后治疗主要是运动损伤发生后的急救与治疗。其中, 发生急性损伤时跑者普遍采用的处理原则为 RICE 原则(R——REST, 受伤后应立即停止运动; I——ICE, 应马上冰敷; C——COMPRESSION, 加压包扎; E——ELEVATION, 抬高患部)。此外, 运动损伤后的后期护理也不可或缺, 比如云南白药泰邦复合超声关节炎治疗仪, 采用聚焦超声和经皮神经电刺激技术, 迅速缓解疼痛、消除肿胀, 以及促进损伤修复, 改善膝关节功能, 保健关节。

人民数据研究院调研显示, 在运动损伤后跑者采取的治疗方式主要为药物治疗、冰敷 / 热敷, 康复训练。76.1% 的跑者更倾向于采用药物治疗, 他们常备的医疗用品 TOP5 分别为: 气雾剂、药膏贴、红花油、酒精或碘酒、创可贴。其中, 气雾剂是跑者最常备的药物, 他们提到在跑步中出现拉伤时, 通常使用云南白药气雾剂红瓶喷射在闭合性损伤处, 红瓶中制冷剂发挥冷敷效果, 使血管收缩, 减少皮下出血, 缓解水肿; 保险子提取物紧急镇痛, 减少痛感; 白瓶形成保护膜, 长时间持续疗伤, 达到活血散瘀的效果。



图：跑者在运动损伤后采取的治疗方式 TOP3
数据来源：咕咚数据, 人民数据研究院整理

党的二十大报告提出，“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国”。从政府规划引导到全民广泛参与，人们运动积极性不断提高，掀起全民跑步热潮。未来，随着相关政策的不断出台，国民健康意识的不断提升，越来越多的体育运动热潮也将出现，同时运动损伤的发生率也会逐渐增加。在鼓励全民健身、建设体育强国的同时，也应进一步推动全民健康的建设。提升运动损伤的公众认知水平，广泛开展运动损伤疾病知识、运动医学等相关科普，提高大家科学运动理念。此外，还需构建政府、学校、企业于一体的全民运动防护协同机制，充分发挥各方专业力量和资源优势，携手守护健康未来，促进全民健身与全民健康深度融合。





人民数据研究院作为人民网·人民数据主管主办的大数据智库平台、“党管数据”的理论研究与实践平台，是集政、产、学、研为一体的全产业、全链条、全场景的咨询机构。人民数据研究院以协助政府决策、助力企业战略、讲好行业故事为使命，依托人民数据的大数据优势，积极开展数据要素研究、洞察数字经济趋势、深挖产业数据价值，助推数字经济发展与产业智能化升级。

联系我们

地址：北京市朝阳区金台西路2号人民日报社新媒体大厦24层

网址：<http://www.peopledata.com.cn/>

电话：010-6536 7830

传真：010-6536 3083

e-mail：yanjiuyuan@peopledata.comcn

邮编：100733

