

季节转变，提防关节疾病来“敲门”

□本报记者 马 超

“这几天，杭城持续的高温天已经过去，太阳从“浴霸”模式转为了“日光灯”模式，秋天似乎越来越近了，越来越多的人走上街头沐浴阳光。然而，秋季是许多疾病的高发季节，对于热爱运动的人来说，关节疾病便是其中之一，如何在秋季保护好关节，记者采访了杭州市中医院骨伤科的主治医师董明。”



A | 老年人应格外注意保护关节

“人老先老腿”。73岁的杭州大妈沈丽华抱怨，一到季节变化膝盖就开始胀痛。而沈阿姨平时喜欢和老姐妹去附近的游步道散步，不仅如此，闲暇时她还喜欢在秋天登高。

生活中有许多像沈丽华一样的老年人，把关节不适和疼痛归结于身体的老化，并不当作一回事。董明指出，中老年人的膝关节疼痛大多是由膝关节骨

性关节炎所引起的。膝关节骨性关节炎又称为退变性关节炎或老年性关节炎，是中老年中最常见的导致疼痛和关节功能障碍的疾病之一，如不及时治疗，控制病情进展，会严重影响老年人的生活质量。

“任何一个骨科医生都不会建议老年人多爬山，特别是在秋冬季，”董明提醒道，秋季气温转凉，寒气容易侵入关

节，由于人体关节的特殊结构，遇到寒冷后，血管收缩，造成局部供血不足、回流障碍，进而引起关节疼痛感和不适感。特别是老年人，爬山会增加膝关节的负荷，对膝关节及软组织造成负担，而疼痛就是关节病变前的信号。专家提醒，一旦出现关节疼痛、肿胀和关节运动功能减退等症状，应该及早就诊，绝不能轻视关节的疼痛不适。

B | 关节炎不是老年人的“专利”

如果你觉得关节炎是老年人的“专利”，那就大错特错了。据了解，全世界范围内，关节炎已经越来越趋于年轻化，也就是说，越来越多年轻人的关节有着那样那样的毛病：下大雨前，你是否有膝盖胀痛的感觉？起蹲站立时，关节偶尔发出“咯咯”的响声，这是否有过一丝忧虑？

据介绍，造成关节炎年轻化的原因大致有三：不科学的运动方式、要风度不要

温度的时尚以及长时间保持坐姿。其中不科学的运动方式导致关节损伤最为致命。

“现在的年轻人喜欢健身，这已经成为了潮流，但很少有人真正懂得如何科学健身。”董明说，运动过量和不科学的运动方法容易造成关节损伤，尤其是膝关节损伤，严重的会引起关节炎症。“现在朋友圈里动不动就是一天2万步，甚至3万步，许

多年轻人得了关节疾病自己都不知道。”

大多数年轻人并不把关节疾病当一回事，这可能造成无法挽回的遗憾。“若关节损伤没有得到有效的修复和治疗，长期如此容易习惯性损伤，最终导致膝关节退化性关节炎，出现30岁年龄60岁关节的现象。”董明提醒，很多关节性损伤是不可逆的，也就是说，年轻人身上的“老年腿”将伴随其一生。

C | 预防关节疾病保温是关键

一到季节交替，家里的老人就会念叨要注意保暖，实际上，秋季预防关节炎，保暖同样是关键。入秋后，早晚气温相对较低，而一早一晚正是大多数人锻炼的首选

时段，许多人运动时又选择穿的很“凉快”，这给了关节疾病可乘之机。董明建议，在锻炼时可以佩戴护膝护腕，也可以到专业运动商城里购买紧身打底衣裤，这样既不

影响运动，也可以很好的保护关节。

除此之外，专家特意提醒女性朋友，天冷时少穿高跟鞋和短裙，这也能有效预防关节疾病。



科学夜跑 让锻炼效果更佳

现代都市人越来越注重健康，因此近年来不少人都加入了夜跑的行列中。在结束一天工作以后进行夜跑，不仅可以锻炼身体，而且晚风的凉意配合繁华的夜色还成为一种享受。尤其是立秋以来，杭城的天气十分给力，秋风送爽，让人更有跑起来的冲动。当然，夜跑并不是天黑就去跑步那么简单，它也有不少讲究。

8点前夜跑最佳

锻炼身体的最佳时间是每天下午4点到晚上8点，因为此时人体的细胞、循

环系统达到一个较好的状态，这时候运动比较容易实现锻炼身体的目的。饭后一小时不宜运动，大家最好在6点左右吃晚饭等消化后正好夜跑。

夜跑半小时到一小时为宜

夜跑不建议时间过长，因为上班族有工作或其他方面压力，再去夜跑，尽管当时出了很多汗，心情很愉悦，但这就好像晚上去唱歌越唱越兴奋是一个道理，是一种亚健康状态。因此夜跑不宜太剧烈，把速度降下来，慢一点，把时间跑的少一点，30

分钟到60分钟就够了。

夜跑前要适当进食

不少人因为怕吃完东西再跑步会胃痛，于是就索性不吃，这样其实很容易造成胃损伤。如果是在晚饭前去跑步，建议可以先吃一些饼干、蛋糕、坚果等高能量饱腹食物，休息20-30分钟，然后去跑步。而晚饭后去跑步的人士，晚饭应该吃7分饱，吃完后休息60分钟，再进行跑步训练。

(王坤朔)

力量型锻炼防肌肉流失可抗衰老

中国预防医学会会长、中国工程院院士王陇德近日在上海科协暑期院士专家系列科普讲座“行为评估与健康干预”的科普论坛上指出，从30岁开始，人的肌肉数量就在明显减少，到了75岁，只剩下了50%，肌肉流失以后，会带来诸如糖尿病

等多种疾病。

王陇德说，美国心脏学会第一保健指南里就提出，即便是65岁以上老人每周也应该进行两三次8-10种的力量型锻炼，力量锻炼可以延缓肌肉萎缩速度。而锻炼则有三个要素，频度、时间、强

度。“频度是每周至少三次，平时不锻炼，周末搞几个小时，这种突然大体能的付出非常不好。应该平均每天半小时以上，强度则一定要使心率上去，心率对寿命的影响非常重要，所以我们运动的时候要让自己心脏得到锻炼。”王陇德如是说。(何禾)



男性在家里如何健身锻炼？
三种运动适合你

现在很多男性为了家庭生计而奔波，导致根本没有时间去健身锻炼，久而久之身体的健康状况也随之下降。那么男性在家里如何健身锻炼，其实很简单。

NO.1 俯卧撑健胸肌

这个动作主要是锻炼男人的胸大肌，在家中的客厅或是就餐区，找两个独凳左右各摆放一个，用两手作支撑，俯身在上就可以了，12个为一组，要做三组。记住在做俯卧撑时，要收腹挺胸，尽量拉伸胸部，使胸肌肉饱满有型。另外，这个动作还有校正驼背的作用。

NO.2 坐姿收腹举腿

这个动作主要是锻炼腹部，在家中的空地上摆放一张独凳，坐在上面，靠腹部的力量抬起腿，并将双腿交叉向上。

以此减少腹部多余肥肉，使腹部肌肉结实、完美。每次向上抬15次，做三组，中间可稍作休息，但不易太长。

NO.3 二头肌挺举健手

这个动作主要锻炼手臂。只要坐在家中的独凳上就可以完成，非常的简单。用两个未开启的矿泉水瓶作哑铃，平行往上举，但要记住做时上臂紧靠躯干，固定好用二头肌的力量收缩二头肌，以增加手臂力量。15个一组，做三组。

上面推荐的这些健身运动，对男性朋友来讲是非常轻松简单的，不需要上班时间，平时休息在家的時候，只要坚持就可以起到很好的健身运动效果，所以不要为自己忙碌工作，而忽视身体健康了，拥有健康的身体，才是革命的本钱。(丁一)