

别让身体零件提前“老化”

冬季,膝关节很脆弱旧疾易复发,运动不可任性,做足保护措施很重要

本报记者 毛锦怡



“树老根先枯,人老腿先衰。”一上年纪,许多人的膝关节都会出现这样或那样的问题,尤其冬季,随着气温不断下降,旧疾更易复发,其中中老年和女性人群较为多发。值得注意的是,膝关节疾病人群也有出现低龄化现象,主要包括一些特别不爱运动和运动过度,以及经常美丽“冻”人的女性,膝关节更易“受伤”。

年轻任性 30岁小伙埋下“祸根”

近段时间,家住拱墅区的蔡先生就“中招”了。两周前,蔡先生膝盖突然开始疼痛、酸胀,到浙江省中山医院拍了核磁共振,影像诊断结果是:右膝前交叉韧带损伤、右侧外侧半月板后角变性、右侧髌骨间隙、膝关节腔少量积液。针灸治疗了一个多星期,疼痛有所缓解,但酸胀不适感还是很明显。

让蔡先生不解的是,自己也就30岁,此前膝盖也没受过伤,日常的运动也都是正常运动量的范畴,怎么膝关节说“变脸”就“变脸”。省中山医院的骨科医生在了解了蔡先生的运动史后,初步诊断还是过度运动埋下的祸根。原来上大学的时候,蔡先生爱打篮球、跑步,没有护好膝,已经伤到了了关节,加之季节转换,也没有很好地做好膝盖保护措施而引发了急性炎症。

天冷了 膝关节病易复发

膝关节是全身最大的关节之一,由股骨、胫骨和髌骨构成,它是人体的承重关节,是最易损伤的关节之一。也是全身发病率最高的关节,疼痛不仅涉及到关节内的各种病损,也常因各种关节外因素引起。产生的

症状往往不具有特异性。如疼痛、打软腿、关节交锁等症状,既可以因为交叉韧带、半月板损伤引起,也可以因为髌股关节异常、关节软骨病变引起,甚至可能仅因为异常增生滑膜的嵌顿而引起。膝关节病主要包括:骨性关节炎、滑膜炎、髌骨软化、半月板损伤等。

“膝关节出现问题一定要配合医生治疗,疼痛不能靠硬扛。尤其部分早期酸痛患者,自认为吃点止痛药、补点钙就可以。”浙江体育科学研究所全民健身研究中心副主任薛亮提醒说,对膝关节疾病的治疗要着眼于早诊断、早治疗,后期的康复治疗也很重要。

“要引起注意,当前季节,天气越来越冷,膝关节的保暖工作也要到位。”薛亮说:膝关节遇到寒冷,血管收缩,血液循环变差,往往会使疼痛加重,天气寒冷时必要时戴上护膝,防止膝关节受凉。尤其许多女孩,冬天常常是短裙配皮靴,夏天则穿着短裙长时间待在空调房中,美丽“冻”人付出的代价就是膝关节易受伤。

适度运动可“养”膝 过度运动也会“伤”膝

膝关节如此重要,又如此脆弱,不动就万事大吉了?其实不然。不爱运动的人群膝关节也容易受损,

通俗来说就是未老先衰腿。关节表面是一层软骨,关节的退行性改变也往往是从软骨开始的。软骨是一种海绵样的多孔组织,它的营养和代谢产物交换不是通过血液,而是通过交替的挤压和放松来进行交换的。对于不爱运动的人,这种对关节软骨的挤压就比较少,这样营养和代谢产物的交换就会相应减少,就容易导致关节软骨“营养不良”。另外,不爱运动腿部肌肉力量也会下降,导致膝关节无力,引发相关病变。

所以,对于不爱运动的人来说,想让膝关节常年轻,应适当地从事体育锻炼并持之以恒。

适度运动可以“养”膝,但过度运动也会“伤”膝。对于普通的体育爱好者来说,运动是给大家的业余生活增加乐趣和健康的一种非常好的方式而已,千万不要“本末倒置”。

“科学、合理的选择锻炼方式也很重要。”薛亮说,扭转最容易导致膝关节损伤。像一些扣球的动作,尤其是足球、篮球等运动中一些斜切、转身、拐弯等动作,都容易造成膝盖受伤。膝关节不好的人群也不要进行爬楼梯或爬山,这些项目也不利于保护膝关节。游泳、走路相对比较适宜。但要注意,所有运动都要适度,运动前还要做足热身运动。

冬天起床靠毅力? 不妨试试这几招“赖床操”

随着天气越来越冷,当我们每天早晨被闹钟从酣睡中吵醒时,都习惯在床上多躺一会儿,一不留神又会睡过去。寒冷的冬季,被窝这个“温柔乡”总是让我们难以摆脱。

但是,赖床对身体健康很不利。赖床会使人的机体运行规律遭到破坏,身体的各种激素分泌也会失去平衡。而躺在被窝里,室内空气也不可能很清新,这就很容易造成大脑缺氧,注意力涣散。时间久了,还会影响听力和记忆力。

其实,在这段赖床的时间里,可以做几套简单的“赖床操”。只要动作到位,几分钟的时间就可以唤醒身体。

动作一:伸懒腰,加速清醒

躺平,身体放松,将双手五指交叉,掌心向上置于头顶,脚尖交替伸直和上钩。四肢伸展的同时,向左右转体,大约持续30秒钟。身体经过一夜沉睡,血液循环减慢,呼吸减弱,血液和氧气供应不充分。伸懒腰的动作可以伸展身体、扩张胸廓、加速血液循环、促进氧气供应,有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深,对加速清醒也有利。

动作二:扭一扭,缓解肌肉痛

伸懒腰后,左侧卧位,将左腿伸直,右腿弯曲,置于床缘,双臂水平张开,将上身向右侧有节奏地扭转10到20次,在扭转到最大幅度时,最好静止10秒钟。然后换右侧卧位重复做一遍。扭身的动作可以强化腰背肌和颈肌,对预防缓解起床时的腰腿痛、颈背痛有积极意义。

动作三:滚一滚,恢复肌力平衡

仰卧位,将身体蜷缩,双手抱膝,静止10秒钟,接着缓缓上下滚动10到20次。该动作可以放松背部肌肉,恢复各部分肌力平衡,减轻腰痛症状。

动作四:按摩肚子,叫醒肠胃

仰卧,放松全身肌肉,做腹式深呼吸10次,然后右手五指并拢,以肚脐为中心,由轻到重、由慢到快,顺时针旋转按摩腹部50圈,再换左手反方向按50圈,两手轮换按5到10分钟,直到肚皮发红、发热为止。这样可有效促进排除宿便,健肠胃。

此外,如果时间来得及,还可以活动一下各关节,为一天的关节活动预热。踝关节运动:双腿抬起,脚踝做上下摆动,做8个8拍。手关节运动:甩出上臂,双手握拳再张开五指,做8个8拍。髋关节运动:两腿抬起,屈膝并拢,向左右扭动,做8个8拍。“小燕飞”:趴在床上,双臂、双腿向天花板翘起,做4个8拍。

(通讯员 军文)

(通讯员 韩超)

运动百科

感冒后是否适合锻炼 得用“脖子法则”判断

近期,又一波寒潮来袭,气温变化比较大,不少人都患上了感冒。很多人认为,感冒后进行跑步等剧烈运动,出出汗好得快。

出汗后感冒症状的确会减轻一些。这是因为运动时交感神经兴奋,心跳加快,呼吸加速,体内的防御系统机能提高,再加上出汗促进体内的毒素排出体外,使感冒症状得到一定缓解。但是这种情况仅适合少数体质较强、感冒初期或者症状较轻的人。

对于多数人来说,感冒时参加体育锻炼或者进行剧烈的活动,则会适

得其反。这是因为感冒后,人体新陈代谢速度加快,如果再进行比较剧烈的运动,就会使人体内热量增加,代谢更快,能量消耗过多。与此同时,人的抵抗力会进一步下降,感冒病毒更容易乘虚而入,使病情加重。

而判断感冒时能否做运动的最简单方法就是“脖子法则”。如果感冒症状出现在脖子以上,如鼻塞、喉咙痒、头痛,则说明感冒比较轻,可以进行适量的慢跑、快走;一旦出现发烧、胸闷、四肢无力等全身症状,则说明感冒比较重,应该停止运动,好好休息。

那么感冒症状较轻时,适合做些什么运动呢?步行和慢跑等温和的有氧运动可以缓解感冒带来的不适。20分钟的步行不仅能达到一定的健身效果,还能缓解感冒症状,让你康复得更快。如果有鼻塞的症状,走路会刺激身体进行深呼吸,缓解鼻塞。如果平时就有慢跑的习惯,即使现在有轻微的头疼感冒,也可以继续。跑步能让人在感冒的时候依旧保持头脑清醒,但由于身体机能已经在高速运转抵抗病毒,这时候应适当地减少慢跑量,减轻脏器负担。

(通讯员 军文)