

做饭做出手筋膜炎,谢霆锋患得这种病有点“冷门”

专家解读不同部位的筋膜炎

本报记者 手锦怡

日前,谢霆锋在社交平台上了热搜,这次不是他和王菲恋情的进展,而是健康状况亮起红灯。因为主持某档美食节目,一做就是三年,结果被骨科医生确诊为手筋膜炎。每天靠吃止痛药缓解疼痛的谢霆锋也尝试刮痧,他在社交网站上晒出的手臂、胸膛布满红色刮痕的照片,就是刮痧后的“惨样”。手筋膜炎究竟是什么病?对生活又会带来什么影响?哪些人群容易患?对此,记者请教了浙江体育职业技术学院附属体育医院办公室主任胡海盛,由他解惑释疑。

“说起手筋膜炎,先得说说所谓‘筋膜炎’的定义。”胡海盛解释道,“筋膜炎又称纤维织炎,是一个综合的概念,由于长期劳累或者磨损而发生于肌筋膜的一种非特异性炎症,可发生于全身各个部位。”筋膜炎发病的症状表现为发病部位疼痛,多为酸痛不适,肌肉僵硬板滞,或有重压感。天气变化或受凉后症状会明显加重,经常反复发作。急性发作时,局部肌肉紧张、痉挛,活动受限。手筋膜炎这个名词确实存在,手部不明原因的疼痛,也可称为手筋膜炎。

手筋膜炎一般多发于哪些人群?胡海盛表示:“家庭妇女,厨师,网球、排球、篮球运动员等手腕力量用得比较多的人群发病几率相对高些。手筋膜炎通常都是慢性劳损或运动损伤引起”。

而且这类病治起来并不容易,因为受伤的是“腱”。人的“腱”上不像肌肉那样有丰富的血管,供血比较差,所以恢复是一件很耗时间的事情。如果是年轻人患病,休息一段时间配合治疗,会慢慢恢复。如果中老年人患病,有时候打一针封闭会有所缓解,但过段时间又会复发。

目前针对性的治疗方法之一是冰敷疼痛部位15—20分钟,以缓解疼痛、



肿胀的感觉。针灸、推拿等理疗也是方法之一。谢霆锋采用的刮痧只是起到一个活血、化瘀、缓解疼痛的作用,不属于针对性治疗方法。其实最重要的治疗方法就是休息制动,让劳损部位得到充分休息。胡海盛说,“很多人觉得手不大灵活,只要多锻炼锻炼就好了,其实这种观点是错误的,本身就是局部的慢性炎症,越活动,炎症反应越严重,只有制动休息,才能减轻局部的炎症反应。”还有一个短频快速的方法就是局部注射营养针和封闭针进行治疗。

不管采用哪种治疗方法,配合做康复力量训练很重要。现在大多数人都是重治疗、轻康复,但康复训练的目的就是锻炼损伤肌肉的灵活性和耐力性,

但要在专业医生指导下进行。

另外,胡海盛提到,临床上最常见的筋膜炎还有腰背部肌筋膜炎、足底筋膜炎、颈背肌膜炎。

颈背肌膜炎多发于中年女性,常见于长期伏案工作者,表现多为颈后及肩背部疼痛。疼痛向一侧或双侧肩部放射,一般为钝痛或酸痛。

足底筋膜炎又为跖筋膜炎,多为长时间走路,如登山、徒步、逛街等引起的足底慢性损伤。最易发的人群是老年人,因为脚跟部的韧带和骨骼结合处几十年来反复运动,容易发炎形成跟骨骨刺。建议老年人要尽量避免长途行走和负重行走,锻炼时要少做加重足跟负担的动作,以减少损伤。



冷米饭真的能抗癌吗?

本报记者 金万君

最近,有关如何制作“抗癌米饭”的话题引发热议。有说法称,米饭中有一种可以对抗肠癌的物质叫抗性淀粉,煮熟的米饭只有放凉之后才会产生抗性淀粉,食用这种含有抗性淀粉的米饭有利于预防肠癌。还有观点认为,椰子油中所含的月桂酸能改变淀粉结构。蒸米饭时添加椰子油,让月桂酸和米粒中的淀粉产生融合,有助于产生抗性淀粉。这样的米饭更适合糖尿病人食用,既可以降低餐后血糖,又可以起到抗癌作用。

吃这样的米饭真能达到抗癌效果吗?记者因此采访了邵逸夫医院营养科医生吴梦佳。

根据淀粉在人体内的消化特点,营养学家把淀粉划分为三类:一是快消化淀粉,其消化吸收速度特别快,升高胰岛素效果最强;二是慢消化淀粉,其吸收速度要慢得多,只引起胰岛素少量分泌;三是抗消化淀粉,又叫抗性淀粉,很难被人体消化,就像纤维一样,带来的

热量很少,只有进入大肠才能被微生物发酵。吴梦佳告诉记者:“跟前两类淀粉相比,抗性淀粉有助清肠通便,对便秘的人很有帮助,在大肠中能够促进有益菌的增殖,改善肠道微生态环境,有助降低肠癌的发病风险。”

米饭放凉后,淀粉分子就会重新聚拢,发生黏度下降、硬度上升等变化,因而产生更多的抗性淀粉。也有研究表明,蒸米饭时,在水中加入一茶匙椰子油,小火蒸40分钟,然后把蒸熟的米饭放进冰箱冷藏12小时,与前者直接放凉的方法相比,这种方法煮出的米饭中,抗性淀粉含量增加了10倍。

吴梦佳表示,虽然这两种米饭在一定程度上预防肠癌的可能性略高一些,但值得注意的是,并不是所有人群都适合吃凉米饭,要视个人生理状况和消化能力而定。“对于身体虚弱、消化不良的人来说,最好还是趁热吃,这样肠胃比

较省力,消化吸收率也比较高,若是放凉了吃,就不容易消化,会给消化系统带来很大负担。”吴梦佳说,“对于消化能力好,身体肥胖,患有高血压、高血脂、高血糖的人,吃一些放凉的米饭,增加其中的抗性淀粉,能延缓餐后血糖和血脂的上升,还能改善肠道菌群。”

最后吴梦佳提醒大家,单靠吃某一种食物并不能达到防癌目的,平衡膳食才是最佳选择,做到“两高一低”:高维生素、高纤维素、低脂肪,在这个基础上,还要尽量保证饮食的多样化。

女人生理期吃水果有讲究

本报综合报道

生理期是女人每个月最重要的时期,这个时候女人的身体会出现不适,所以在生活习惯和饮食上要特别注意,尤其不能碰凉水。那么,女人在生理期能吃什么水果呢?

女人生理期能吃的水果:

月经期间可食用“温性”和“平和”的水果。“温性”的水果有荔枝、金橘、石榴、桃子、樱桃、蜜橘、木瓜等。

其中的荔枝口感酸甜,含丰富的维生素C和蛋白质,具有补充能量、增强人体免疫的功能。

平和的水果有苹果、柠檬、大枣、葡萄、无花果、椰子、菠萝、等。其中最具营养价值的就是苹果,其中含有有机酸、果胶和纤维等,并且含有纤维素、矿物质、脂肪、糖类、胡萝卜素、钾、锌等大量营养物质,可止泻通便,对经期常见的便秘很有效果。

经期吃这两类水果,不仅能为身体补充水分和营养物质,还能缓解经期食欲差、腰酸、疲劳等症状。

女人生理期不能吃的的水果:

寒性水果是女人经期绝对不可以吃的,它的典型代表就是西瓜。西瓜性寒质滑,又名“寒瓜”,即使是正常人也不可过量食用,经期女性更应谨慎食之。类似的寒性水果还有香瓜、柿子、猕猴桃、杨桃、桑葚、香蕉、芒果、梨、罗汉果、草莓等。

此外,女人经期还应避免食用酸涩水果,如酸梅和未成熟味酸的水果,这些水果食用后会导致经血不畅。

