

# 春天气温像“过山车” 膝关节忌运动突然“加码”

## 慢跑、散步每日不要超过6000步,适度游泳有益放松全身

本报记者 马超

一场春雨一场暖,杭城最近的气温在小雨淅淅沥沥间慢慢回升,上周末,最高已经达到28℃。可是,据杭州市气象台预报,本周依然还有冷空气随时“回访”。

冬春交汇之际,往往是膝关节疼痛(所谓的“老寒腿”)发作之时——老人家退化性的膝关节酸痛肿胀、年轻人“美丽冻人”寒冷刺激下膝关节疼痛、运动不当带来的膝关节劳损……如何呵护好膝关节,让它年年“青春十八”?杭州市江城骨科医院康复科主任田兴章有一套呵护保养膝关节的“秘籍”大有用处。

### 别让膝关节“未老先衰”

田兴章说,不少人一到天冷或阴雨天气,感觉到膝盖酸胀肿痛,就说是“老寒腿”发作。其实“老寒腿”并不是严格意义上的医学概念,只是对寒冷刺激下膝关节会出现不适、疼痛症状的通俗描述,其中很大一部分是膝关节的炎症。

随着年龄增大,膝关节软骨会慢慢地磨损,产生自然损耗。失去了软骨保护,同时由于磨损碎屑刺激产生继发性滑膜炎,软骨下的关节骨头就会在摩擦过程中发生疼痛,这便是骨关节炎。而在寒冷天气,由于血管收缩,血液循环不畅,会加剧关节疼痛。

而年轻人的所谓“老寒腿”症状,很可能只是寒冷刺激下血管收缩的正常反应。田兴章表示,只要对关节进行保暖,症状就会消失。

生活中,很多人都会有过运动损伤,恢复后局部柔韧性降低。这种微小的变化在平时感觉不明显,但遇到寒冷刺激时血管收缩,就会出现局部的牵拉痛感,这是关节周围的韧带组织损伤所致。田兴章说:“如果年轻时不注意保护关节,过度地消耗、损耗关节,也会引起关节的提前退化,



演变成未老先衰。”

### 养护膝关节忌运动突然加量

关节用多了会磨损,保养关节是不是就要减少运动?其实现实中并非如此。人体机能也有“用则进,不用则退”的规律,长时间不运动,韧带、肌腱、肌肉等功能减弱,更会影响关节的稳定性,更容易导致磨损,如果长期不动,突然又动,关节受伤的风险会更高。所以平时也要有适量的运动来加强肌肉、肌腱和韧带的支持作用,从而保护关节,预防关节炎。

田兴章表示,关节退化是可以早期预防的。而预防的原则便是平时适当锻炼,寒时注意保暖。他提醒,“心血来潮”过度运动对膝关节的伤害最大。比如平时没有运动积累,却为了瘦身等原因突然加码进行长跑、爬山比赛等,大运动量超过了个人极限。长期生活在温暖地带的年轻人,不像生活在极寒之处的人们有所积累,更不要一到冬天“反季节”穿着短装,硬抗寒冷,这样对膝关节受损很大。

### 这些运动对保护关节有益

那如何在运动中既不损伤膝关节,又能保护关节?田兴章推荐了几

项运动方式。他说:“年轻人慢跑、散步每日步数不要超过6000步,走多了容易伤膝盖;像现在很火的共享单车也可作为日常出行锻炼的方式,骑行30至45分钟最佳。”

除了日常出行的健身方式以外,田兴章还特别推荐游泳,“适当游泳对关节很有好处,建议从伏天到冬天循序渐进地锻炼;有积累的冬泳不会对关节造成寒冷刺激,身上不冷,关节就不冷;下水之前可以先用冷水搓关节,搓到相关部位皮肤发红发热为止。”

春天的脚步慢慢近了,很多老年人都选择登山出游。田兴章特别提醒,突然“加码”的爬山,登坡度陡、阶梯多的山道对膝关节百害而无一利。“很多老年人觉得这是锻炼身体,其实这是对身体各个关节的消耗,要是在登山中扭伤,之后很难恢复。”

田兴章建议老年人在家可以用“踹一踹”、“搓一搓”两个动作养护关节。“踹一踹”就是球形按摩,将双手叠放至一侧膝关节上,旋转按摩3分钟,然后换另一侧,每天3次。“搓一搓”则是甩脚运动,在无负重情况下,手扶支撑物,绷直脚掌,两脚轮流做前后甩动的动作,每次共甩3分钟,每天5次。

### 健身贴士

## 腰弯了怎么办? 这几个动作你要知道

在生活中,无论小孩还是成年人,大多有驼背的现象,驼背是由不良的生活习惯引起的,而驼背严重之后会变成腰弯,因此轻微驼背时就要引起重视,早日矫正。以下几个方法可以帮助缓解驼背现象。

**1、手法复位。**有剥离韧带粘连,改善肌肉营养,加强肌肉中的新陈代谢,增强肌肉弹力的作用,它可以通过活络,使软组织和韧带得以软化,使得脊柱慢慢得到矫正。

**2、常做转体运动。**多吊单杠,刻意朝以前习惯姿势的相反方向去做,不让肌肉产生错误的记忆。

**3、弯腰。**人站立位,双手叉腰,向下弯腰,最大程度为90度,重复20次后伸式,站立双手叉腰,做腰背后仰。

**4、牵引。**牵引疗法对调整关节的结构及缓解肌肉、韧带的紧张度有一定作用。

**5、电疗。**运用电磁疗法,增加对病变部位的吸取功能,改善气血循环,可剥离组织粘连。

## 运动之后应该怎么清洁面部?

对于爱跑步又爱美的女性跑者来说,面部皮肤护理可谓是头等大事。跑步训练经常出汗,有时又遭遇风吹雨打,这些对皮肤伤害较大。那么,在日常生活中以及运动过后该怎么护理面部呢?

### 运动后必须洗脸

大部分跑者在外出跑步或者健身房锻炼时,都会随身携带湿巾。当运动过后,如果不能立即洗澡的话,拿湿巾擦拭一下身体是不错的选择,可以擦拭掉化妆品以及污垢等,这是出汗之后必须要做的事情。但是,脸部不能仅以湿巾擦拭而结束,必须用水进行清洗,才能有效的保护好脸部皮肤。

### 不宜过多敷面膜

清洗面部皮肤之后再敷面膜,感觉好像对皮肤进行了特别的护理。但是,每周只能敷一次深度清洁面膜或者焕肤面膜。如果过度使用这些面膜,会引起皮肤刺激和干燥。像美妆达人特别喜爱的黑面膜适合一周一次,能够有效吸出皮肤内的油脂和杂质,并且为皮肤补充水分和维生素。

### 运动后才是护理开始

运动之后,因为脸上毛细血管张开,皮肤就需要格外关爱。如果是早晨锻炼,可以用温和的洁面乳或者直接用清水洗脸,如果是晚上运动,就用专门的洁面乳清洁面部,去除油脂和细菌。若是运动完之后就要休息,则应该涂上更营养的保湿乳促进皮肤吸收。

## 做这些动作,还能抓住春天长高的机会

本报综合报道

身高发育是很多人烦恼的问题,尤其是男性对自己的身高尤为关注。对于长高的问题,除了从生活中或者饮食中去改善,还可以尝试着做一些长高体操,春天是万物生长的季节,适量做一些伸展运动,有助于小孩和成年人身高往上“窜一窜”。

### 1、踝关节屈伸运动

将拉带附在踝关节处系好,身体仰卧;两脚尖同时用力向上勾起,然后两脚尖同时用力向前踮直,反复有节奏地做18到25次;勾脚尖时吸气,踮脚尖时呼气。

### 2、小腿拉伸运动

将拉带系好后仰卧,双腿同时沿床面运动一伸一缩,收缩时,小腿与大腿成90度;反复做15到20次,收缩两脚时吸气。

### 3、大腿蹬运动

拉带系好后仰卧,大腿发力将双

腿拉至腹前与身体成90度,然后双腿后跟发力用力蹬伸;收大腿时吸气,蹬伸时呼气并心中默念呼气,反复做10到20次。

### 4、蜻蜓式运动

将上肢拉带系好于肩上,俯卧,双手自然后伸,做深吸气时,两臂用力向后扩展,抬起上体,仰头,双腿也同时用力向上抬起,整个身体如同飞动的

蜻蜓;呼气时放松,反复做5到8次。

### 5、双腿车轮运动

仰卧成肩肘倒立式;双腿如同骑自行车,不停地来回转动,并时快时慢地变换速度;连续做2至3分钟。这两套操是长高训练的主体,每隔一天让训练者练习50分钟,并要求他们早晨练习长高中心操,晚上练习拉带操,增高效果好。

