

天气转凉关节痛 可怜未老腿先老

当关节炎缠上年轻人,是时候进行适当运动了

本报记者 洪 漩

俗话说“人老腿先老”,可是,不到30岁的任科先生却已经发现腿脚有些不听使唤了。尤其是最近早晚天气渐凉,膝关节疼痛也越发严重,上下楼梯时痛得直打哆嗦,在低矮的沙发上久坐后膝盖疼痛,很难站起来,这让他有些担忧:“年纪轻轻的,该不会瘸了吧。”

任先生前往杭州前进中医门诊部就诊,主治医师熊爱民告知,其实并不严重,只是到了秋季,天气忽冷忽热,很容易触发风湿性关节炎,关节肿痛或肌肉骨骼疼痛影响了日常生活。

“人的膝关节跟其他地方不一样,没有脂肪,所以特别怕冷。低温和温差会导致肌肉和血管收缩,保护和调节功能下降,寒气侵入就容易诱发各种各样的骨关节疾病。”熊爱民指出,像任先生这样的病患,尚未上年纪,除了天气原因,也要从自身找找原因。“很多患者平时生活中不注意,导致疾病发作。”

医生提醒广大市民,不要以为关节炎是老年人的“专利”,其实关节炎近些年来越来越趋向年轻化,其中三类年轻人特别容易患关节炎。“时尚族”——年轻人都追求时尚新潮的电

子产品,手腕、手指的长时间反复使用易导致关节劳损外伤,容易诱发腱鞘炎;“久坐族”——包括久坐办公室的上班族、不喜运动的宅男宅女,他们的颈、肩、腰、腕等关节部位易受到不同程度的损伤;“运动族”——运动过量和不科学的运动方法也容易造成关节损伤,尤其是膝关节损伤,从而导致关节炎,若关节损伤没有得到有效修复和治疗,长期如此,容易习惯性损伤,最终导致膝关节退化性关节炎。

“我就是属于‘久坐族’。”任先生忍不住对号入座,“那么,风湿性关节炎患者在秋季要注意什么呢?”

医生建议,注意保暖为上。“由于风湿怕冷怕汗,在日常生活中,要根据天气情况适当增减衣物,才能有效预防。”与此同时,日常习惯上需多留意,“如早晚洗漱宜用温水;建议睡前热敷膝关节;热水泡脚;饮食方面宜新鲜清淡营养为原则。”此外,医生还提醒,市民需尽量将住所保持干燥通风,避免住在各种潮湿的环境中,易引发关节炎。

除了日常生活习惯上需要注意外,医生建议患者进行适当的运动,也可以帮助缓解膝盖疼痛。不过,切



忌避免剧烈运动。“患者发病时,一定要注意避免剧烈、过度及负重的活动,比如反复蹲起、爬楼梯、走远路、提重物等。”除了急性期之外,建议进行适度功能锻炼,做做腿部运动,特别是膝部运动,散步、慢跑、健身操等锻炼方法也有利于保护关节。

最后,医生提醒,患者不可盲目依赖药物,以免掩盖了症状而发展到不可逆的程度,应尽早就医,明确诊断。

健身小贴士

想提高锻炼效果不妨绑根带子

本报综合报道

经常健身的人都知道,有时遇到瓶颈期,只需做一些小小的改变,就能收获不小的成果。而这个改变可能只是一根带子。

国际杂志《生理学学报》(Acta Physiologica)此前刊登的一项研究显示,像捆扎止血带一样在四肢各绑上一条带子,锻炼时减少血液流动,这是一种提高锻炼效果的新方法,叫做“血流受限训练”。

研究人员安排招募来的志愿者进行动感单车运动,并在每人其中的一条大腿上绑上尼龙带子,另一条腿不绑,进行对比观察。结果发现,与不绑带子也就是不限制血流量的那条腿相比,绑了带子、限制了血流量的这条腿的肌肉改善幅度要比另一条腿高11%。这是因为限制了血流量后,肌肉从血液中能吸收更多的糖分(碳水化合物),增加了肌肉在运动过程中所需的能量。

有一点需要说明是,血流受限训练是使肌肉中保持更多糖分,而不是让糖分进入血液中,造成血糖升高。

研究还显示,血流受限训练可能对2型糖尿病患者有益。糖尿病患者的肌肉对胰岛素的敏感性较低,导致肌肉的糖分摄入量减少,肌肉所需能量不足,而糖分都进入了血液。

并且,胰岛素敏感度低的人比敏感度高的需要更多的胰岛素来降低血糖水平。那么,血流受限训练能否通过提高肌肉中的糖分,也就是把糖分锁在肌肉中,不让它进入血液里,以此控制血糖,同时提高胰岛素敏感性,这是科学家们正在进一步研究的。

另外,以前的一项研究发现,血流受限训练可以改善肌肉对钾的调节。钾与肌肉疼痛和疲劳有关。和同等运动量的一般运动相比,血流受限训练之后肌肉的疼痛和疲劳感更轻。

运|动|百|科

体重不大,为何却大腹便便?

内脏脂肪是大肚子罪魁祸首

本报综合报道

如何判定一个人胖不胖?除了用眼睛看,还有更科学的衡量方式,比如BMI、体脂率。但有这么一些人,明明体重不大,BMI也在正常范围内,为什么还是自带“游泳圈”呢?实际上,都是内脏脂肪惹的祸。

内脏脂肪容易堆积,每天吃的油脂、糖等都会转化成脂肪。其中有一部分是身体自身需要的,附着在内脏的表面,在人体饿了或是运动时给各个组织器官提供能量。可以把内脏脂肪比喻成银行的活期存款,可以随用随取。当身体需要脂肪来供能时,最先调动的就是内脏脂肪,然后是皮下脂肪。

皮下脂肪就相当于银行的定期存款,是依靠我们每日的饮食一点一

点储存起来的。它的主要功能是保护内脏和抵御寒冷,相当于一个保护层。所以,它是不会轻易被消耗掉。

当我们进行长时间的运动时,只靠“活期存款”很难进行下去,这时,就会刺激皮下脂肪分解给身体供能。这也是为什么需要长时间(30分钟以上)的有氧运动,才能调动更多脂肪给身体供能,从而达到减肥的效果。

要想减少内脏脂肪,需要多方入手、科学进行。首先,是加强运动,每天坚持至少30分钟以上的有氧运动,比如慢跑、快走、跳绳、骑车等。其次,减少碳水化合物的摄入,米饭、面包等主食要少吃,可多吃富含纤维的食物,例如甘薯、燕麦、玉米等,能润



滑消化道,起通便作用,并可将肠道内过多的脂肪、糖、毒素排出体外,起到降脂作用。此外,须戒除烟酒,并保证规律睡眠,每晚7-8个小时的睡眠,有助于保持良好的身材。

运动后脸色变红或变白,是病吗?

本报综合报道

在经历过例如跑步、骑车等长时间、高强度的锻炼后,很多人会出现脸红的现象,但也有不少人奇怪自己运动后脸色不红反而发白,怀疑自己是不是生病了。实际上,这二者都是正常现象。

拿脸红来说,运动后体温上升,造成微血管扩张;心跳速度加快、心脏输出量增加而造成自主神经系统中的交感神经受到刺激。接下来,交感神经作用增强,便在身体中指挥一连串的生理变化,血管扩张就是其中

一项,因而导致面部泛红。

需要注意的是,运动结束后脸红时,不能长时间把脸对着电风扇和空调吹,长期的冷风会对张开的毛细血管产生收缩刺激,年长者可能会有脸部神经抽筋和面瘫的危险;也不能用冷水冲脸,突然的冷水刺激可能导致脑神经强烈刺激,引起头痛。

运动后脸色变白,则是因为血管收缩造成缺血,红血球变少,这是交感神经和肾上腺素、正肾上腺素之间产生复杂的相互作用。因此有

些人运动完会脸红,而有些人则脸色惨白。运动结束后脸色变白不一定是生病了,也是正常现象,不用过分担心。

值得一提的是,运动后呼吸在短时间内不能得到调整,并且伴有头晕、恶心呕吐的现象,这可能是低血糖的表现。患有低血糖者切记不能空腹运动,且运动后要及时补充糖类。运动后出现四肢无力、脸色发白、头晕眼花的症状可能是运动过量引起的,休息后便可逐渐缓解。