

健康提醒

# 保护膝关节 怎样运动好?

有人说,运动对于膝盖的机能是一种锻炼;也有人担心,越运动,尤其是爬山,越会造成膝关节磨损等,对膝盖不好。那么对于膝关节来说,到底要不要运动?在运动时,究竟应该如何保护膝关节呢?以下为膝关节运动的一些常识与误区,给读者朋友们正确指导,科学锻炼膝关节。

**爬山不利于保护膝盖** 膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。一般来说,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。像跑步这种运动,路线是直线,受伤就会比较少。爬山虽是一种很好的锻炼方式,但却不利于保护膝关节。因为,上山的时候,膝关节负重基本上就是自身体重,而下山的时候,除了自身体重以外,膝关节还要负担下冲的力量,这样的冲击会加大对膝关节的损伤。

**非常不建议用跑步机** 很多人尤其是白领,热衷于办健身卡,在健身房用跑步机跑步,或者在家里购置跑步机,一跑就是1个小时。不建议大家使用跑步机跑步,因为它是定速的,你速度稍微慢一步,就从跑步机上掉下来了。但一

直接照同一个速度,若膝关节和肌肉的协调性跟不上,会对膝关节的半月板、软骨形成震荡损伤。

**高跟鞋对膝盖非常不好** 台湾地区的一项研究表明,女性穿高跟鞋上下楼梯时,髌骨承受的重量可达到体重的7-9倍。常穿高跟鞋与女性髌骨软化有很大的关系。髌骨软化是指髌骨软骨因磨损、创伤引起的退化、变性,通常表现为膝盖前方疼痛,按压髌骨有钝痛和摩擦感,上下楼时膝盖疼痛,尤以下楼为甚。

此外,过度肥胖也会损伤膝盖。关节就跟滑轮的作用一样,上边在拉它,下面的重量越大,压在腿上的平行分力就越大。

**根本没有“跑步膝”** 经常跑步,有些人会担心有“跑步膝”,这个说法对吗?其实根本就没有“跑步膝”。如果感觉到不适,一般就是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等。只要运动量控制好了,跑步很少造成损伤。但千万不要拿自己跟运动员比,职业运动员每天都在训练肌肉力量、身体柔韧性、身体协调能力、平衡能力等等,他们对自身的功能状态以及伤病防治常识有相当的了解。

**急性扭伤最好立刻寻求帮助** 若感觉膝关节疼痛不适,就休息一下,暂时不要运动,休息到疼痛减弱或者消失为止。无论出现哪种



膝关节扭伤,最初的症状都有可能疼痛、肿胀,影响走路和运动等等。通常经过数天的休息,都会得到暂时的缓解。但很多疾病并没有实际性恢复,只不过不痛不肿了。所以,建议大家,无论出现什么形式的膝关节明显扭伤,都应该到医院找专业的运动医学医生或者骨科的医生看病,需要治疗的早治疗,以免耽误。当然,你可以在去医院之前,先做冰敷、制动休息等保护,通常会有很大的帮助。

**运动时佩戴护膝也是误区** 有些人运动时喜欢戴护膝,最好不戴。只有受伤的人需要戴,我们普通人能不戴就不戴。道理很简单,你必须让你的膝盖去适应外界这个冲击,你的膝盖才能有劲,才能好。你一上场就绑护膝,可想而知,膝盖好不了。没有适应的过程,那你就永远不会提高。

**保护膝盖,游泳最好** 保护膝关节,应注意控制运动量,如果感觉膝盖疼痛就要休息。游泳是最好的护膝运动,跑步、走路也可以,最好不要爬山。

要想膝关节不受伤,不是靠护具,而是靠肌肉去保护。平时多练肌肉力量以及反应性、敏感性等。当然,也要学会注意休息,练得太多也不好。

北京大学第三医院运动医学科  
副主任医师 杨渝平

## 低脂饮食防耳聋

有关统计资料表明,67-74岁的老年人中耳聋的发生率高达30-50%。

国内有人观察341例老年人,其中高脂血症者其老年性耳聋发病率明显高于血脂正常者;国外学者通过6年的研究表明,低脂肪饮食者的听力比高脂肪饮食者灵敏得多,将原来吃低脂肪者改为高脂肪饮食后,逐渐出现听力下降,而高脂肪饮食者改吃低脂肪饮食后,听力逐渐改善。这是由于内耳血管是脑血管中椎基底动脉系统的一个终末分枝,基底动脉本来就很细小,到了内耳就更小更细了。如果长期进食高脂肪饮食,血液中过多的脂类就会沉积在血管壁上,发生动脉粥样硬化,使内耳血管更加狭窄,发生供血不足,同时内耳过氧化物增多,造成内耳缺血缺氧,久之发生耳聋。多数动脉粥样硬化患者在出现内耳症状后,相隔6-12个月即出现冠心病的征象。内耳症状可看作是冠心病的前兆。

所以,老年人应控制高脂肪、高胆固醇食物的摄入,多吃新鲜蔬菜和水果,多运动,以预防高脂血症和动脉粥样硬化及预防耳聋。

李晓梦



## 按摩手部穴位 可美容

人的手上有很多重要穴位,如劳宫、大鱼际、少府、神门、合谷等穴位,不同穴位对应着身体的不同器官。经常按摩双手,有意识地刺激这些穴位,不但能调节脏腑功能,还可起到美容的作用。

劳宫穴在掌心横纹中、屈指握拳时中指指尖所点处,按摩它能起到清心和胃、消除面疮的作用。大鱼际穴在手掌面第一掌骨中点、拇指下隆起处,按摩它有泻热宣肺、散淤润肤的作用。少府穴在屈指握拳时、尾指指尖所点处,按摩它有清心泻火、活血润肤的作用。神门穴位于手腕和手掌关节处小指那一侧的腕横纹中,合谷穴位于手背部第一、二掌骨之间,即虎口上。按摩此二穴,能够促进面部血液循环、解除疲乏、提神醒脑。

手部按摩方法非常方便,自己平时可以经常做。按摩时可以用大拇指找准穴位和压痛点,顺时针按揉15分钟,直至局部发热为止。也可以把手掌来回搓热后,再按摩手上的具体穴位。  
山东莱州市慢性病防治院 郭旭光

在谚语中学养生

## 保护阴精 滋养五脏

### ——从民间谚语悟冬季养生之道

如是。然而蔬菜中有一个特别适合于冬天食用,从民谚中也可窥知端倪:“冬吃萝卜夏吃姜,不找医生开药方”。

#### 运动

运动的益处不需多说,民间养生谚语的大多数内容都涉及到运动,例如“冬天动一动,少闹一场病,冬天懒一懒,多喝药一碗”、“运动好比灵芝草,何必苦把仙方找”、“早晨晃晃腰,一天精神好”等,这是从正面来谈运动的益处,冬季尤然。数千年来,劳动人民在恶劣的生存环境及艰难的生活条件下,不一定都能及时得到医药救治,与疾病和灾难作斗争,多靠自身运动预防和早起干预,积累了丰富经验,对运动养生有极其深刻的认识,留下了这些各异的运动养生技巧和方法于民谚俗语中。

#### 生活起居

关于生活起居的民间谚语多以物质与精神生活两方面为主。大家耳熟能详的如“寒从脚下起,热从头上散”、“养树护根,养人护脚”、“头戴一顶帽,抵件小棉袄”等,确实存在医学上的机制:人体并不是头痛病头、脚痛病脚的系统,而是一个牵一发而动全身的整体。人体远心端肢体如脚部一旦受凉,也会通过反射的作用,引起血流量减少,上呼吸道黏膜血管收缩,使机体防御能力降低。而病毒、细菌在鼻咽部大量繁殖,会导致感冒,或使气管炎、哮喘、关节炎、痛经、腰腿痛等病复发。所以谚语中强调头部保暖很重要。

湖南中医药大学第一附属医院  
周鸿图教授 研究生 曾逸笛