

保护好我们的髋关节 让行走更稳健更从容

在人体精密的构造中，髋关节是支撑我们行走、奔跑、跳跃的“承重支柱”。这个球窝关节承载着上半身的重量，协调着双腿的运动，却常常被我们忽视，直到它发出疼痛的警报。如何科学地保护这个重要的关节，让它陪伴我们从容走过人生的每一步？

认识我们的“承重轴心”

髋关节由股骨头和骨盆的髋臼组成，是人体最大、最稳定的球窝关节。它不仅承受我们体重的压力，还要在行走时承担相当于体重2~3倍的冲击力。随着年龄增长、不当使用或意外伤害，髋关节可能面临关节炎、股骨头坏死、髋臼撞击综合征等问题。

日常保养:细节决定健康

智慧运动 选择对髋关节友好的运动，如游泳、骑自行车、快走等低冲击运动，能增强髋部周围肌肉力量，同时减少关节磨损，避免突然的剧烈扭转动作，如急转弯、突然停止等。运动前充分热身，特别是髋关节的动态拉伸姿势习惯。

保持正确坐姿 双脚平放地面，膝盖略低于髋部，背部挺直，避免长时间交叉双腿或跷二郎腿，这会给髋关节带来不必要压力。

不做弯腰姿势 拾取地面物品时，采用屈膝下蹲而非弯腰姿势。

体重管理 每增加1千克体重，行走时髋关节承受的压力就会增加3~4千克。保持健康体重是减轻髋关节负担最直接有效的方法。

强化训练:

构筑髋部“保护墙”

髋关节的健康离不开周围肌肉的支持。强壮的臀部、大腿和核心肌群如同天然的“减震系

统”和“稳定装置”。推荐以下练习:

桥式运动: 仰卧屈膝，抬起臀部，强化臀肌和腘绳肌。

侧卧抬腿: 锻炼臀中肌，增强髋部稳定性。

轻柔的瑜伽体式: 如战士式、鸽子式，提高髋关节灵活性。

靠墙静蹲: 增强大腿和臀部力量，减轻行走时髋部压力。

每周进行2~3次针对性的髋部强化训练，每次15~20分钟，长期坚持效果显著。

营养支持:从内而外的养护

关键营养素:

钙与维生素D: 维持骨骼健康，预防骨质疏松。

欧米伽-3脂肪酸: 具有抗炎作用，有助于缓解关节炎症。

抗氧化剂(维生素C、E): 抵抗自由基对关节软骨的损害。

胶原蛋白: 关节软骨的重要组成部分。

护髋食物推荐: 深海鱼、坚果、深绿色蔬菜、奶制品、豆制品、富含胶质的食物。

预警信号:

何时该关注髋关节健康

腹股沟、臀部或大腿前侧持续疼痛；早晨起床或久坐后髋部僵硬；行走时出现跛行或步态改变；髋关节活动范围明显减少；关节活动时摩擦感或听到弹响声。如果出现上述症状持续两周以上，应及时就医检查。



不同年龄段的关注重点

青年时期(20-40岁): 注重运动多样性，避免单一运动过度使用髋关节。运动爱好者应注意训练技巧，防止运动损伤。

中年时期(40-60岁): 加强力量训练，对抗肌肉自然流失。注意工作姿势，避免久坐伤害。

老年时期(60岁以上): 注重平衡训练，预防跌倒。适当补充关节营养素，定期检查骨密度。

特别提醒:

这些习惯正在伤害你的髋关节

这些习惯需要注意，以免损伤髋关节：长时间穿高跟鞋改变身体重心，增加髋部压力；跑步时姿势不当或在不平整路面奔跑；忽视疼痛信号，坚持“忍痛”运动；缺乏全面的运动，导致肌肉力量不平衡；忽视核心肌群训练，使髋关节承受更多压力。

髋关节的保养是一门终身功课，它不需要昂贵的保健品或复杂的仪器，而在于日常的智慧选择与持之以恒的关爱。就像精心维护一座桥梁，我们的髋关节也需要定期的检查和“加固”。

安化县第二人民医院
创伤关节外科护士长
副主任护师 刘十芬
主管护师 贺海燕

冬季洗澡五注意

一是注意水温适度。一般来说，洗澡水温控制在37°C~40°C较为适宜，接近人体体温，既能有效清洁皮肤，又不会对皮肤造成过度刺激。

二是注意控制时长。长时间处于热水环境中，会使全身皮肤血管扩张，大量血液流向体表，容易导致脑部供血不足，使人出现头晕、心慌等不适症状。而且，随着时间的延长，皮肤水分流失加剧，干燥问题会更加严重。一般情况下，洗澡时间应控制在15~20分钟左右。

三是注意合理频次。冬季气候干燥，皮肤分泌的油脂相对减少，所以洗澡频次不宜过高。过于频繁地洗澡会过度清洁皮肤表面的天然油脂，破坏皮肤的保护屏障，使皮肤更容易受到外界刺激。对于大多数人而言，冬季每周洗澡2~3次即可。

四是注意通风换气。冬季洗澡时，由于室内外温差较大，很多人习惯紧闭门窗，这样会导致浴室通风不畅，空气湿度增大，容易使人缺氧、胸闷。在洗澡前，应适当打开浴室的通风设备，如排风扇，或预留一点门缝，保持空气流通。如果使用燃气热水器，更要确保通风良好，防止一氧化碳积聚，引发中毒事故。

五是注意保湿护肤。洗完澡后，应及时进行保湿护肤能够有效锁住皮肤水分，缓解干燥瘙痒。选择温和、滋润的沐浴产品，避免使用含有强碱性成分的肥皂，以免过度清洁皮肤。洗完澡后，用柔软的毛巾轻轻擦干身体，然后在身体尚未完全干燥时，涂抹保湿乳液或身体霜，重点涂抹四肢、背部、腹部等容易干燥的部位。

吴昆

补充维生素C 或有助于延缓皮肤衰老

皮肤是人体抵御外界环境的重要屏障，但随着年龄增长，皮肤会逐渐变薄，出现细纹、松弛等衰老表现。最新研究提示，维C可能通过促进皮肤更新，在一定程度上改善这些变化。

研究人员利用实验室培养的模拟人类皮肤的模型，模拟皮肤从血液中获取营养的过程，并在表皮层给予与人体血液中相当浓度的维C。结果发现，使用维C 7天后，表皮细胞层明显增厚，而角质层并未发生变化；两周后，表皮进一步增厚，最外层的死细胞层反而变薄。

进一步分析显示，维C可促进角质形成细胞的生成与分裂。这类细胞由皮肤深层向表层不断迁移，是维持皮肤更新和屏障功能的关键。细胞增殖能力增强，有助于保持皮肤结构完整，使皮肤看起来更紧致、细腻。

维C是一种水溶性维生素，人体无法自行合成，需通过饮食或补充剂获取。它参与胶原蛋白合成、蛋白质代谢和伤口修复，同时具有抗氧化作用。

维C对皮肤健康的重要作用之一，是支持胶原蛋白生成。胶原蛋白是维持皮肤弹性和紧致度的基础结构成分，随年龄增长会逐渐流失，从而导致皮肤松弛和变薄。充足的维C摄入，有助于减缓这一过程，但并非立竿见影的“逆龄手段”。

富含维C的食物包括红甜椒、橙子、猕猴桃、西兰花、柑橘类果汁等。一般而言，均衡饮食即可满足皮肤所需，是否需要补充剂应以缺乏为前提，盲目补充意义有限。

姚晓柏

一次运动就起效!

运动真的能“按下”癌细胞生长键

提到运动的好处，很多人能随口说出几条。但最新研究发现，我们可能远远低估了运动的力量——运动不仅能抗癌，而且一次就能起效。

2025年12月，《国际癌症杂志》发表的一项研究显示：仅一次10~12分钟的高强度运动，就能改变血液成分，触发全身性的急性免疫反应，减少癌细胞内DNA损伤，直接抑制癌细胞增殖。这一效果在结肠癌、乳腺癌等多种癌细胞中都得到了验证。

不仅如此，合理运动还能降低癌症复发风险。随访数据显示，坚持运动的结肠癌术后或化

疗患者，5年内无复发率可达80%以上，8年总生存率超过90%，明显高于运动较少的人群。

那运动是怎么“对付”癌细胞的？主要有三点：一是给癌细胞“断粮”，运动可降低胰岛素及胰岛素样生长因子水平，减少促增殖信号；二是激活免疫系统，自然杀伤细胞、T细胞在运动后更活跃，更有利于清除残余癌细胞；三是释放运动因子，像“天然药物”一样作用于远处肿瘤，延缓其生长。

对中老年人来说，运动也有明确的国际标准。世界卫生组织建议：每周累计150~300分钟中等强度运动，或75~150分钟高

强度运动，量力而行、循序渐进即可。快走、跳舞、瑜伽、慢骑车都属于中等强度；跑步、游泳、网球等则属高强度。

运动强度怎么判断？一个简单方法是看状态：如果说话费劲、要频繁喘气，多半是高强度；能交谈但略感吃力，一般是中等强度。

需要提醒的是，久坐、睡眠不足和过度运动，都可能抵消运动带来的好处。此外，还要强调，运动是抗癌的重要辅助方式，但不能替代正规治疗。有基础疾病或肿瘤相关问题，仍需在医生指导下科学运动。

可可