不穿秋裤，真的会冻出“老寒腿”吗？

12 月 7 日开始，我国各地进入大雪节气，至此，天气越来越冷，下雪的可能性大增。于是，关于秋裤的话题又登上了热搜，你妈喊你回家穿秋裤，露着脚踝的小哥哥小姐姐收到了周围人的关切：小心冻坏关节。

都说“天冷了要穿秋裤，否则容易得‘骨关节炎’”，实际上，随着气温降低，因为关节疼痛就诊的患者确实明显增多，这些天，湖南省人民医院骨关节与运动医学科接诊的骨关节炎患者剧增，门诊量比平时上升了两倍多。

那么，不穿秋裤，寒风中露出膝盖、脚踝，真的会因此患上“骨关节炎”吗？对此，秋裤表示，这个锅我不背。关节炎到底是怎么来的？听听湖南省人民医院骨关节与运动医学科主任王靖怎么说。

什么是“骨关节炎”

一降温，膝关节就隐隐作痛；一下雨，腿就酸软无力；睡觉盖很厚的被子，仍会感觉腿发凉；炎热的夏天，也离不开长裤子……这种情况在寒冷的季节会加重，老百姓称之为“老寒腿”。在医学上，“老寒腿”的学名叫骨性关节炎，是一种慢性退行性骨关节病。而“老寒腿”则是关节软骨老化与磨损。

关节软骨本身有弹性，在走、跑、跳的时候，起到润滑、缓冲、减震的作用，从而保护膝关节正常活动，随着年龄增长，膝关节软骨会变薄、关节液减少，加上日常生活中不良的膝关节使用习惯造成的磨损，导致膝关节两端的骨头出现“硬碰硬”的情况，引发无菌性炎症，也就是骨关节炎。

“老寒腿”为何总被归因于冷

寒冷为什么会让骨关节炎患者感到疼痛，因为温度降低，皮肤血管收缩，导致血液循环变差，原本会被血液带走的炎症因子会在关节局部聚焦，从而产生疼痛。医学研究表明，寒冷和骨关节炎的发病没有直接关系，但有可能会加重已有的骨关节炎症状，并影响治疗效果。

如何预防骨关节炎

1.控制体重：防止因身体肥胖加重下肢关节的负担。

2.规律锻炼：运动量力而行，运动前热身 10 分钟，每天进行 30 分钟中等强度的体育锻炼，推荐的锻炼方式是骑功率自行车、游泳等。有骨关节炎的人群应尽量注意少上下楼梯、少远足、少登山、少久站，避免膝关节的负荷过大而加重病情。

3.注意膝关节保暖，特别是偏爱裙装的女性，秋裤该穿还是得穿。

4.避免长时间的半蹲、全蹲或跪姿。

5.尽量避免穿高跟鞋走远路，老年人应首选厚底而有弹性的软底鞋，减少膝关节所受的冲击力，避免膝关节软骨发生撞击、磨损。

6.重视疼痛症状，当关节有酸痛不适时，疼痛就是停止运动的信号，先休息，疼痛无缓解及时就医，不相信偏方或硬撑。

【特别提醒】

千万不要认为骨关节炎多活动就好了，很多患者觉得体育锻炼能“松一下骨”，缓解疼痛症状，这是一个较普遍的误区。在骨关节炎急性发作、出现疼痛时正确的做法是多休息。骨关节炎的出现如同人的衰老一样，是个不可逆的过程，对关节的保护要落实在平时的每一个生活细节中，减少“老寒腿”发生。

（据湖南省人民医院公众号）

健康妙招

腰背酸痛抖小腹

现代社会工作压力大，上班电脑下班手机已经成为白领的常态，长期伏案工作又缺乏运动，造成很多人出现腰背肩酸痛的情况。想要快速缓解这一不适，推荐抖抖小腹。

中医认为，阴属寒，寒则凝结，凝结造成血气堵塞不通，疼痛由此而生。肠胃、胆肝、肾膀胱、子宫等五脏六腑皆处在腹部。腹部气血不通，影响全身气血，造成全身肌肉酸痛。抖动腹部可以促进腹部气血通畅，帮助腹部“升温”，一定程度上可以促进全身气血运行，缓解腰背肩酸痛的症状。

具体方法：用双手抓住下腹部肌肉，上下抖动，每次 3 分钟，每分钟 150 下，这样就能使闭锁缩短的浅前表线得到舒展，促进腹部气血运行，从而迅速缓解颈肩腰背肌筋膜的酸痛不适。

（据《生命时报》）

寻医问药

没有明显感冒症状，5 岁宝宝却患上了甲流

长沙 5 岁的宏宏（化名），12 月 3 日早上出现发热伴反复呕吐、轻微腹痛，妈妈带他到长沙市第一医院儿科医学中心就诊，医生给宏宏做了甲乙型流感病毒抗原检测，结果显示：甲型流感病毒抗原阳性，被诊断为流行性感冒（甲型）。宏宏妈妈疑惑：孩子没有明显感冒症状，怎么就得了流感呢？

“宏宏的流感症状类型属于胃肠型，以恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道表现为主。”长沙市第一医院儿科医学中心主任、主任医师王香云解释说，像宏宏类型的感冒，病程中可能没有鼻塞、流涕、咳嗽等呼吸道表现，有些病人可能也不出现发热，而是表现为其他症状。

“流感是流感病毒引起的急性呼吸道感染，是一种传染性强、传播速度快的疾病。”王香云介绍，流感传播途径主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或与被污染物品的接触传播。主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达 39℃~40℃，可有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等症状。部分以呕吐、腹痛、腹泻为特点，常见于感染乙型流感的儿童。无并发症者病程呈自限性，多于发病 3~4 天后体温逐渐消退，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需 1~2 周。

甲型流感的早期症状与普通感冒相似，要注意区分，记住普通感冒往往是轻中度发热，无寒战、头痛、肌肉酸痛等全身表现，发热持续时间也只有 1~2 天。

流感流行季节来临，那该如何防范呢？王香云表示提高孩子抗病能力、加强户外体育锻炼、均衡营养等，是防治冬季儿童流行病的良策。

具体需注意以下四点：一是在日常生活中做好流感的预防，保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻。二是对流感病人进行隔离。避免近距离接触有感冒症状的患者，在流感流行季节，尽量避免去人群聚集、通风不良的公共场所。三是切断传播途径，保护易感个体。四是在流感流行季节来临前，做好流感疫苗的接种，一般接种疫苗后 2 周产生有效抗体，能起到很好的保护作用。

（据掌上长沙）

健康食疗

“大雪”到来 一年大补正当时

12 月 7 日，是二十四节气之“大雪”。大雪时节的到来，预示着正式进入了冬季最冷的时候，人们开始为了过冬储备粮食，身体也需在做好防寒保暖的基础上，加强营养，增强机体抗寒能力。东南大学附属中大医院中医内科侯茜主治医师提醒，“大雪”到来，一年大补正当时。

大雪节气进补有讲究

冬季在五行属水，肾主水，人体的肾精需顺应时节封藏在体内，肾为先天之本，固肾乃强身健体，养生之大法。故冬季进补，首先要做到的是补肾。冬季宜多食黑色补肾的食材，如黑豆、黑芝麻、黑米、黑木耳等。

同时补肾应根据自身的体质状况来调整，做到平补阴阳。阳虚怕冷者可多食用牛肉、羊肉、大枣、山药等，忌食生冷的食物。阴虚者出现口干、咽干、皮肤干燥等情况可多食用甘凉润燥之品，如鸭肉、牛奶、豆浆、蜂蜜、百合等，忌食温阳燥热的食物。

尝尝两款进补药膳

【当归生姜羊肉汤】

材料：当归 20 克，生姜 30 克，羊肉 500 克。

制法：羊肉洗净加工后切块，当归、生姜洗净，放入砂锅中，加清水、料酒、食盐，炖至羊肉熟烂即成。

功效：本方具有温中补虚、温阳补肾、祛寒止痛之效。临床适用于一切虚寒之证，适合腹痛怕冷者、女性气血虚弱者出现痛经、月经后期等，长期贫血患者、容易受凉感冒者、年老体虚久病者。但要注意，阴虚火旺体质不适用此方。

【太子参百合瘦肉汤】

材料：太子参 100 克，百合 50 克，罗汉果半个，瘦肉 750 克。

制法：将瘦肉洗净切块，太子参、百合、罗汉果洗净。将所有材料放入煲内，加清水适量、少量食盐，用大火煮沸后，改文火煲约 1~2 小时。

功效：此汤有补肺健脾、益气生津、润燥止咳之效，适用于肺脾气虚者，出现气短、咳喘、口干、咽干、干咳痰少者服用。

（据《扬子晚报》）