

特别关注

天冷易冻膝 快学几招护关节

除了进补，冬季适当锻炼对人体大为有益。不过，这个时候一定要格外注意膝关节的保护，因为它比其他季节都更加脆弱，容易受伤。中医正骨科医生为你分享几个冬季护膝的小妙招儿。

动作放轻缓
锻炼前要热身

冬季人体为了保存能量，阳气内敛，气血内收，关节部分的血液循环远较其他季节更低一些。这种情况下，关节部分的韧带、肌肉弹性远不如平时，无论是久坐起身、日常行走还是锻炼，都容易出现韧带肌肉的拉伸。

所以，在改变体位和动作的时候，一定要轻缓，让关节有充分的适应过程，锻炼前一定要做好充分的热身，关节达到最佳状态以后再开始锻炼。

注重关节保暖
护膝安排上

值得一提的是，大家在冬季

锻炼的同时，务必要做好关节部分的保暖，防止出现不必要的损伤。

膝关节因其使用广泛且受季节影响大，做好它的保暖尤为重要。冬季，在韧带和肌肉弹性下降的同时，对关节本身的保护力也会明显减弱。关节本身的稳定性下降，软骨、半月板这些缓冲功能的部分容易出现比平时更多的磨损。

所以，建议大家在平时佩戴护膝，既能一定程度上保暖、增强局部循环，又能对关节起到缓冲保护的作用，减缓退变进程，避免损伤。

医生再次强调，如果有膝关节病变，症状剧烈或反复出现，或者通过影像学检查确诊关节疾病的患者，还请及时到医院就诊。

锻炼膝关节
试试这两招儿

锻炼关节相关肌肉的耐力和稳定性对保护关节有很大作用，除了大家都知道的靠墙深蹲以外，再教两招锻炼膝关节的方法。

方法一 找一面墙，身体侧面对着墙面，坐姿，面部方向和墙面平行。用靠近墙的腿，膝盖外侧和墙之间夹住一块5至10厘米厚度的柔软物品，如毛巾叠、泡沫块等。保持物品不掉的情况下膝关节缓慢屈伸，小腿活动范围大约90度。从垂直于地面到伸平，再缓慢放回，10次一组。一侧做完后调整椅子位置换另一侧，根据自己情况做2-4组，每天一次，提高关节稳定性，纠正力线。

方法二 找一个单杠或者双杠，或者足够稳固能支撑自己下半身悬空的地方。支撑起下半身，悬空过程中两腿交替轻微抬起，然后像踩踏路上积水一样向下轻轻蹬踏，两腿快速交替。动作要轻快轻巧，两侧各蹬踏15次为一组，休息两分钟后可以做下一组。大家可以根据自身情况一共进行2-4组，每天一次，这个动作对上身支撑能力有要求，所以请广大患者量力而行。

除此之外，按摩也是一个好方法。大家可以尝试按揉髌骨周边的几个凹陷处，以按之轻微酸胀感为宜，每个位置30下为一组，还有腘窝里的委中穴，按揉20下为一组，每天早晚各两组即可，也可用热敷取代。

据《北京青年报》

健康饮食

蛋白质也有优劣之分，你吃对了吗？

蛋白质是生命活动的主要参与者，正常成年人每日应摄入一定量的蛋白质。但蛋白质也有优劣之分。

动物性食物普遍优于
植物性食物

■大豆蛋白：大豆蛋白质含量在36%-40%之间，是植物蛋白质中非常好的蛋白质来源。豆腐干、豆浆都是不错的选择。

■蛋类蛋白：蛋类含蛋白质11%-14%，是优质蛋白质的重要来源。一般来说，其总体氨基酸组成比较均衡，蒸、煮、煎、炒、炖均可，老少皆宜。

■奶类蛋白：奶类(牛奶)蛋白质含量在3.0%-3.5%。因其氨基酸组成较为均衡，是机体优质蛋白质的重要来源。



■肉类蛋白：肉类蛋白主要是指禽、畜和鱼的肌肉部分。新鲜鸡肉含蛋白质含量约15%-22%不等。鸡肉蛋白质人体吸收、利用率更高，营养价值优于植物蛋白质，其他肉类蛋也是人体重要的蛋白质来源。

补充优质蛋白质时
可能发生的饮食风险

■蛋白质过敏：蛋类食物、

牛奶过敏多发生于儿童。通过牛奶加热，消除牛奶过敏原乳清蛋白可消除过敏性，鸡蛋烧熟煮透也可降低鸡蛋过敏反应。若出现严重过敏反应应及时就医。

■乳糖不耐受：婴幼儿或老年人群因乳糖酶缺乏或不足，食用奶及奶制品会出现腹泻等乳糖不耐受症状，可选择除奶类以外其他富含优质蛋白的食物。

■生物素缺乏及蛋类导致的沙门氏菌食物中毒：生物素也是一种维生素，因鸡蛋蛋清含有抗生物素蛋白，长期生食鸡蛋或未煮熟的鸡蛋会影响生物素的吸收利用，导致生物素缺乏。因此，煮熟、充分加热的蛋类及其制品，不但促进其营养物质的吸收利用，在很大程度上也能保障食品安全。

□高春海

养生保健

补充维生素C 别只知道柠檬

对于维生素C摄入不足的人群来说，补充维生素C的确有提高机体免疫力的作用。对于一般成人，维生素C的日常摄入量为100毫克/天，预防非传染性慢性病摄入量为200毫克/天。补充维生素C最好的办法是吃蔬菜水果，下面推荐3种富含维生素C的水果。

■鲜枣：在常见的水果中，鲜枣的维生素C含量名列前茅，高达243毫克/100克，差不多是苹果的60倍，梨和西瓜的40倍，桃的30倍，柠檬的10倍。

吃鲜枣时注意，一定要慢慢地咀嚼着吃，要把外皮嚼碎嚼烂了再吃进去。因为枣皮在胃肠道消化较慢，如果吃得太多，可能会引起胃肠道不适。

一般成人可以每天用手抓一小把，抓多少就吃多少。鲜枣含糖量比较高，糖尿病患者慎

吃。

■猕猴桃：猕猴桃的维生素C含量高达62毫克/100克，吃一个普通大小的猕猴桃，可以满足一天维生素C需要量的1/2。普通人一天吃约400克的绿叶菜再加一个猕猴桃，基本就满足了一天的维生素C摄入量了。

除了富含维生素C，猕猴桃还含有较高的膳食纤维和维生素E、K等，对防治便秘、减肥和美容有一些帮助。

■草莓：草莓不仅口感美味，营养价值也特别好。每100克草莓中含58.8毫克维生素C，远远超过苹果、梨等水果。草莓还含有丰富的β-胡萝卜素，β-胡萝卜素是合成维生素A的重要物质，具有维持正常夜视力、保护皮肤等多种作用。

□于康

医生提醒

预防近视关键已找到 很多家长都忽视了

近期连续的网课，加之即将到来的寒假，孩子们频繁使用电子产品，让预防近视又成了家长们关心的热门话题。网红治疗仪、角膜塑形镜、软性角膜接触镜……各种神器成了热搜关键词。不过，最新研究表明，家长的干预才是防控孩子近视的关键因素。快来了解一下吧！

家长关注户外活动
有效控制孩子近视

科研人员用一年时间，每天两次短信提醒父母多带孩子去户外活动。干预前后给孩子戴光度计测量户外活动时间。在完成一年的干预之后，又进行了3年随访。

结果发现，268名小学二年级在校学生中，干预组相较于对照组的光照和户外时间更长，眼轴延长更缓慢，并且在第二年和第三年仍保持这种趋势。近视患病率也明显下降，第二年下降

12.8%，第三年下降18.8%。也就是说，通过提醒父母多带孩子去户外活动，可以有效控制儿童在小学期间的近视进展速度、降低近视率。

研究中还有个细节，短信提醒对于周末户外时间影响有限，而到了周末，孩子的户外时间能够显著延长。也就是说，尽管平日由于课业等因素难以长时间户外活动，但只要利用周末多带孩子出去沐浴阳光，就能起到近视防控的作用。

由此可见，家长在近视防控中可以起到关键作用。

视力干预要趁早
充足睡眠不可少

研究证实，对于没有近视的儿童来说，较多户外时间可让眼轴增长变慢，而对于近视儿童则不明显，因此应尽早实施行为干预。如果孩子已经近视，也不用气馁，因为研究证实，短信提醒对于近视儿童的效果虽然没有未近视的明显，但依然有效。

研究还发现，睡眠时间充足的女孩，近视发生较少、进展较慢，说明睡眠和生物节律会影响近视发生发展。

□黄汇慧

有此一说

发酵食品和纤维素或可减压

爱尔兰APC微生物组研究所团队在最新一期《分子精神病学》上发表论文称，人们的饮食也可能是应对压力的有效方法——他们的最新研究表明，在短短4周内每天多吃发酵食品和富含纤维素的食物，可降低压力水平有显著作用。

科学家招募了45名年龄在18-59岁、饮食中膳食纤维含量相对较低的健康志愿者，一半以上为女性。分为两组，其中一组被分配由营养师设计的饮食，增加摄入益生元和发酵食品的量。志愿者每天要吃6-8份富含益生纤维的水果和蔬菜(如洋葱、韭菜、卷心菜、苹果、香蕉和燕麦)、5-8份谷物，每周吃3-4份豆类，每天吃2-3份发酵食品(如酸菜、开胃菜和红茶)。而

对照组只按照基于健康饮食金字塔的一般饮食建议。

研究结果表明，与对照组相比，遵循“精神益生菌”饮食的参与者感到压力更小，且进食更多“精神益生菌”的参与者的压力水平下降幅度最大。两组的睡眠质量都有所改善，但“精神益生菌”组睡眠质量改善更明显。

研究人员说，他们发现，肠道微生物产生的某些关键化学物质的水平发生了显著变化，其中一些化学物质与心理健康有关，这或许可以解释为何“精神益生菌”组感觉压力更小。

不过他们也强调，样本规模较小且研究持续时间短，还需开展长期研究。

据《科技日报》