



特别关注

关节最怕5件事 延长关节寿命注意这两点

关节退变是一个人衰老的征兆之一。别看关节虽小,但用处却极大,身体的活动和支撑都离不开它。若想保护关节,先要知道关节怕什么。

关节最怕5件事

- 1.怕老** 年龄与骨关节炎等多种关节炎的发病率密切相关,随着年龄增长,软骨营养供应不足,骨骼中无机物增多,骨骼的弹力与韧性减低,骨关节老化容易导致关节软骨和骨退行性病变。老年人群营养不良也会造成骨质疏松,需补充钙剂和维生素D。
- 2.怕胖** 肥胖人群面临更高的骨关节炎风险。一方面,体重会增加下肢关节的承重压力,引起体位、步态等变化,从而改变关节的生物力学;另一方面,若是肥胖人群血脂、嘌呤代谢异常,也会对关节造成一定损伤。
- 3.怕伤** 在运动、出行等过程中,如果出现急性外伤,可以先冷敷,及时去医院治疗。此外,关节慢性劳损、不正确运动方式等带来的非急性伤,也会加大骨关节炎的风险。
- 4.怕多** 关节使用频率过高,容易导致机械磨损,破坏软骨,从而出现骨关节炎。过多的下楼梯、爬山、下蹲起

立等动作对关节伤害较大。但同时要注意,适当锻炼可预防关节炎发生,减缓关节炎的进展,运动前应当充分做好准备,适时适量,循序渐进。

5.怕冷 天气寒冷、关节受寒会使关节周围组织和血管收缩,造成血液循环不畅,部分人群会感觉到关节疼痛、酸软加重。膝关节周围软组织包裹相较其他部位较少,关节不适人群会对寒冷刺激十分敏感,更要做好保暖。

延长关节寿命注意这两点

- 1.肩关节要多动**
肩周炎的发病原因之一就是活动太少,多做运动能有效预防肩周炎。肩周炎刚开始时是慢性疼痛,病人以为休息一下就会好,谁知道,越不活动肩膀越僵硬。如果真是肩周炎,痛也要动!只有活动才能把肩关节粘连的韧带、软组织一点一点撕裂开来,不让他粘得更严重,以防引起上肢功能障碍。无论病程长短、症状轻重,患者每天都应尽量保持肩关节的主动活动。保持



适当运动,可缓解疼痛症状。

2.膝关节省着用

膝关节是腿部枢纽,关节出了问题,往往会通过各种方式给你暗示,比如不明原因的上下楼痛和按压疼痛。

上下楼梯时,膝关节要克服身体重力和运动冲击力,再加上关节活动角度大,反复弯曲、伸直,髌骨负重明显增加,并且关节磨损也加重。在下蹲过程中,只要感觉到疼痛感,就说明膝盖已经出现了早期退化表现,应及时寻求专业医生帮助,平时行走或锻炼时,膝盖要“省着用”。如果在运动过程中感到肌肉或关节疼痛,应立即停止运动。但省着用并不是不运动!一般而言,爬山、爬楼梯都属于负重运动,这类运动尤其不适合老年人,应选择对膝关节损伤较小的运动有慢跑、游泳、快走和骑车。
据《健康时报》

家庭保健

鱼油不是越多越好 过量补充有风险

不少人把鱼油当成万金油,为预防老年痴呆等各种疾病,经常要来一颗。但至少到目前为止,鱼油相对较为确定的作用,主要集中在辅助改善高甘油三酯血症,对产品的组成和来源有要求,且需要是高纯度产品,存在“剂量-反应关系”。鱼油对诸如心律失常、心肌病、高血压、心脏性猝死等心血管疾病的二级预防作用,依旧是“证据不充分”,需要进一步探索研究。

如果临床医生基于疾病诊疗,建议服用鱼油,那确实要遵医嘱。但涉及鱼油的剂型(比如组成、来源)和剂量,不是自己随便乱补的,需要使用处方鱼油,而非到处都能买到的“保健食品”类非处方鱼油。

过量摄入鱼油的风险主要包括轻微消化道不良反应(鱼腥味、嗝气、腹泻和恶心);可能增加房颤发生风险;可能增加出血风险(抗凝),Omega-3脂肪酸与抗凝剂或抗血小板药物同时使用时需定期监测出血风险。

鱼油不是万金油,不能包治百病。如果因为辅助治疗需要使用鱼油,建议听主诊医生的建议选择处方鱼油及遵医嘱合理用量。有凝血障碍或在使用抗凝剂或抗血小板药物的人,服用鱼油需警惕或监测出血风险。

自己购买的鱼油不一定能够达到期望的保健效果。因为DHA和EPA除了要对症,还要看浓度、形式和含量。但不管能否实现期待的健康益处和效果,都别盲目吃太多,以免增加风险。

□刘遂谦

有此一说

想降血压?打打太极

中国中医科学院广安门医院等机构的研究人员发现,打太极拳对高血压前期成年患者有益,其降压效果比进行有氧锻炼更加显著。

研究人员比较了太极与更为剧烈的有氧运动(如慢跑、快走和骑车)对高血压前期患者的影响。

参与者被分为两组,一组练习太极拳;另一组进行有氧运动,包括爬楼梯、慢跑、快走和骑车,每周4次,每次1小时,坚持1年。一半的参与者(平均年龄为49岁)在教练的指导下每周练习4次太极拳,也是每次1个小时,坚持1年。

结果显示,太极拳组的收缩压下降幅度明显大于有氧运动组,且太极有持久和持续的降压效果。

与有氧锻炼不同,太极的冲击力低,适合各个年龄段和体适能水平的人。它不仅有助于改善身体平衡和心肺功能,而且能促进放松,这就有助于降低压力水平,进而降低血压。
□刘长运

医生提醒

早晨起床后出现这些症状要当心



早上刚起床时,人对身体的异常在感知上似乎更敏感,是一个发现身体异常的好时段。另外,某些疾病(包括肿瘤)的症状确实容易在晨起时出现或表现得更为明显。但要注意,这些只是提示有癌症可能性,提醒大家重视、排查,不能简单对号入座。

清晨头痛呕吐——脑肿瘤

头痛、呕吐、视物不清,这是颅内压增高“三联症”,其中最常见的疾病之一就是脑肿瘤。

清晨头痛:早期头痛多在清晨,通常大概凌晨4-5时,往往在熟睡中痛醒,即所谓的“晨起头痛”或“清晨头痛”,呈间歇性,时轻时重,时隐时现,

下床走一走、活动活动,头痛逐渐缓解或消失。随着病情进展,头痛逐渐加重,持续时间也延长。

清晨呕吐:头痛时还可能伴有呕吐,也是清晨多见,呕吐呈喷射性,吐完患者疼痛感有明显缓解。这种呕吐显然跟胃肠疾病引起的呕吐不同,跟饮食关系不大,也不会伴有腹胀、腹泻等胃肠症状。

清晨低血糖——胰岛素瘤

早上叫不醒,或在正常作息的情况下经常性频繁出现早上昏昏沉沉,全身乏力,起床困难。其实是低血糖导致的。当然,并不是说有这些症状就是胰岛素瘤,如果经常出现不明原因的清晨昏昏沉沉甚至睡不醒,要及时到医院就诊,排查胰岛细胞瘤的可能。还可能会有腹痛、腹泻、腹胀等症状。

清晨咳嗽——肺癌

有的人经常咳嗽,早上起床后似乎更剧烈,是无痰或少痰的干咳,特别是伴血丝痰,如果是长期吸烟的中老年人更要警惕肺癌可能。
□潘战和

应季养生

润肺止咳、降压醒脑 这3款茶养身又养心



阳光温暖,万物复苏,正是养生调理的好时节。一杯养生茶饮不仅清凉解渴,更能调理身体,增强抵抗力,保持健康活力。

茶花蜜柚茶

将茶花花苞用清水冲洗干净,备用。柚子去皮切成小块。将适量清水煮沸,放入茶花花苞和柚子,焖煮10分钟。待茶汤变浓郁后,加入适量蜂蜜调味即可。茶花具有清热解暑、润肺止咳的功效;柚子富含维生素C,有助于增强免疫力。此茶饮不仅美味清爽,还能滋润肺部,增强抵抗力。

桑葚菊花茶

将桑葚和菊花用清水冲洗干净,备用。将适量清水煮沸,放入桑葚和菊花,焖煮15分钟,待茶汤变浓后,加入适量蜂蜜调味即可。桑葚具有抗氧化、滋阴润肺的作用,菊花清热解毒、明目降压。此茶饮不仅有益于清热润肺,还有助于调节体内水分平衡,增强免疫功能。

薄荷柠檬绿茶

将薄荷叶、柠檬切成小块,将适量清水煮沸,放入薄荷叶和柠檬,焖煮5分钟。待茶汤略凉后,加入绿茶,再焖煮3分钟,酌加蜂蜜调味即可。薄荷具有清热解毒、提神醒脑的作用,柠檬、绿茶均有抗氧化的作用。此茶饮不仅口感清新,还能提神醒脑,增强免疫力。
□耿炜 师一民

健康饮食

水果也分寒热,别吃错了

水果被人体吸收运化,需要消耗自身的阳气。吃得越多,阳气消耗得越多。很多患者长期大便稀溏、冬天双脚冰冷、下肢静脉曲张等,无不与进食寒凉的食物有关。

苹果 平和偏凉。红苹果可以止泻、健脾,性较平和。青苹果就比较凉了,可以清肝火、醒酒。

香蕉 属于大寒,脾胃虚寒的人一定要少吃,不要空腹吃,否则会胃痛胃胀。香蕉只能调理阴虚内热导致的便秘,如果是阳虚、气虚、气滞导致的便秘,不能吃香蕉。

梨 可以润肺、抵抗秋燥,生津止渴、利小便、清肝火。但梨子比较凉,不可多吃。

橘子 温性水果,很多人吃多了会上火。要想不上火,可以与橘络一起吃,橘络是偏凉的,可以化痰清肺。

橙子 有些偏凉。橙子对肺比较好,适合肺热的人吃。

桃子 不寒凉,对肝有好处。肝不好的人通常血压高,桃子则对血压有调节作用。

西瓜 较寒凉,可以利水、解暑、止咳、清热,对夏天的湿疹有一

定的好处。

火龙果 性偏凉。女性月经期间不要吃。热性便秘的人可以吃。

芒果 微寒,比火龙果好一点。但芒果属于特别滋腻的水果,特别容易生痰湿。很多人吃芒果上火就是痰湿导致的。

葡萄 性平,对脾、肺、肾都好,对心脏也有好处。要想调理肾虚要吃含籽的葡萄,它可以补气血、长肌肉。

如果将水果加热,寒凉之性有所改善吗?答案是不能。日常建议吃水果别贪多。
□魏佳琳

与您约稿

分享养生之道,普及健康新知,欢迎提供原创图文。文章字数在500-1200字即可,并注明姓名及联系方式。

投稿邮箱:chizhengwei@126.com。