

这些动作很伤膝 如何正确护膝

春暖花开,正是运动的好时候,跑步真的伤膝盖吗?哪些动作比跑步还伤膝?哪些是膝盖发出的“求救信号”?如何正确护膝?快来了解一下吧。

跑步真的伤膝盖吗

跑步方法不当的确会伤膝。国际医学权威期刊《骨科与运动物理治疗杂志》曾发表研究,竞技跑步者膝关节病发生率为13.3%,久坐不动人群膝关节病发生率为10.2%,而健身跑步者膝关节病发生率仅为3.5%。

所以,我们所谓的“跑步伤膝”,这种情况是源于不正确的跑步姿势和跑步习惯,如:

- 跑步前不做热身运动;
- 跑步姿势不正确;
- 运动持续时间过长,运动密度过大。



正确、科学、合理地跑步,不但不会给膝盖造成损伤,反而有利于膝关节健康。

正确跑步要点:

- 慢跑前热身10分钟,纯跑步时长每天控制在30~60分钟,不用太在意距离;
- 跑步时,身体稍稍前倾,手臂自然摆动,前脚掌着地;
- 跑步速度不宜过快,呼吸、心跳稍加快,但能正常交谈为宜;
- 跑步场地应选择塑胶跑道,并且要穿合适的跑步鞋,不建议在水泥地上跑步。

这3种动作真的很伤膝

- 久坐不动**
久坐时,膝关节长时间处于高压状态,会加速软骨磨损、大腿肌力量减弱。只有适当运动,才能延长膝盖寿命。但前提是掌握科学的运动方法,以避免出现运动损伤。
- 爬山、爬楼梯**
上山、上楼梯时,膝盖会承受自身体重约3倍的重压;下山、下楼梯时,膝盖除了体重还要承受着地的冲击力,更会增加膝盖磨损。所以不建议将爬山、爬楼梯作为日常锻炼方式。
不伤膝爬山、爬楼梯动作要点:
● 上山、上楼梯时重心略微向前,下山、下楼梯时重心略微后倾;
● 手扶栏杆帮忙使劲或借助登山杖;
● 膝盖有伤时,上楼时“好腿”先上,下楼时“坏腿”先下。
注意:肥胖或膝关节不好的中老年人要谨慎爬山、爬楼梯。如果爬山、爬楼梯时感到膝盖不适,则不要坚持。



- 平时没有运动习惯,突然暴走**
对于平时没有什么运动习惯,且每天久坐的人群来说,腿部肌肉力量通常是不足的,突然长时间暴走,容易造成膝关节不稳定,出现膝盖损伤。
建议:徒步走的时候,要以身体感到自然、舒适为主,步伐不要过大。

膝关节发出的“求救”信号

- 膝盖疼痛**
膝盖疼痛的原因有很多,比较常见的原因有:
● 膝关节老化、退变;
● 膝关节损伤:如半月板损伤、肌腱损伤、韧带损伤等;
● 各种关节炎:如骨关节炎、类风湿关节炎等。
除此以外,膝关节感染、血管病变、肿瘤等也可能引起膝盖疼痛。



- 膝关节有响声**
发生生理性的清脆弹响,可能是软骨摩擦、半月板弹响、肌腱摩擦等原因造成,也有可能是滑膜增生,如果不伴有疼痛,那么这类弹响属于正常生理现象,通常不需要处理。
膝关节发出“咯吱咯吱”的声音,也就是骨摩擦音,可能是退行性骨关节炎、关节炎。

护膝做好这5点

- 控制体重**
减轻体重能极大减少负重关节的负担,降低膝关节磨损。建议日常保持低油、低脂、低热量饮食,多吃蔬果,控制主食摄入量。
- 均衡营养,注意钙剂摄入**

建议:日常饮食均衡、营养。通常情况下,对于健康的成年人来说,从牛奶、绿叶菜、鱼类、豆制品等食物中可以获得足够的钙。
注意:更年期女性、骨质疏松患者和吸收能力较差的老人,建议在医生指导下服用钙片。

3.规范运动

对于健康成年人来说,对关节比较好的运动方案是运动前热身10分钟,每天进行30分钟中等强度的体育锻炼,每周不少于5天。

建议:锻炼方式可以采取骑车、游泳等,不同年龄段应匹配不同的运动强度,比如老年人可以适当减少运动强度,选择走路、太极拳等低强度运动,避免运动损伤。

4.注意保暖

热敷具有扩张血管、改善局部血液循环、促进局部代谢的作用,也可以缓解肌肉痉挛、松弛神经、改善肌腱柔软度。
注意:热敷时温度切忌过热,患有急性炎症、血栓性静脉炎、外周血管疾病、局部皮肤外伤的人,不宜热敷。

5.坐着抬腿就能护膝

膝后面(腘窝)紧靠靠垫坐于凳上,双手放于体侧做支撑,呼气时一侧膝盖伸直,吸气时缓慢回到初始位置,每个动作维持5~10秒,每组做10个,左右膝盖各做2~5组。

这个动作可以帮助增强伸膝肌群(股四头肌等)力量及耐力,膝关节没有严重病变、疼痛的人都可以尝试。



预防肝炎从良好生活习惯开始

肝脏是人体最大的消化腺,具有代谢、造血、解毒、合成蛋白质、分泌和排泄胆汁等功能。肝炎是最常见的肝脏疾病,可分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。病毒性肝炎传染性强,包括甲、乙、丙、丁、戊五种亚型。非病毒性肝炎分为自身免疫性肝炎、酒精性肝炎、非酒精性脂肪性肝炎、代谢性肝炎及药物性肝炎,不具有传染性。

引发肝炎的因素有很多

主要包括:病毒感染,如甲肝、乙肝、丙肝是因病毒感染引发;用药不当,肝脏是药物代谢的主要场所,如果用药不当或体质敏感,可能造成肝脏损伤;过量饮酒,长期大量饮酒会导致肝脏超负荷运转;肥胖因素,肝细胞内脂肪堆积过多容易导致肝功能异常;自身免疫因素,自身免疫状态异常可能引发自身免疫性肝病。
肝炎不仅会损伤肝脏,还可能累及其他脏器,诱发肝性脑病、上消化道出血等并发症。由于肝脏没有痛觉神经,疾病发生时一般没有明显症状,较容易被忽视。如果患肝炎后未及时治疗,可能使病情加重,引发肝硬化或肝癌,严重的甚至会发展成肝癌。
如果出现以下症状,提示肝脏可能已经受损,应及时就医治疗:食欲减退、腹痛、腹泻、排斥油腻食物、食入油腻食物后有恶心想吐等消化道症状;皮肤瘙痒、无光泽、弹性减弱,皮肤、巩膜、尿液黄染(发黄),肝掌(大拇指和小拇指根部出现红色斑块、斑点),蜘蛛痣(形态似蜘蛛,痣旁有放射状排列的毛细血管扩张,常出现在面部、肩部、颈部)等皮肤症状;长期疲倦乏力、肢体麻木、嗜睡、昏迷等神经系统症状。

肝炎可防可治

预防病毒性肝炎要注意这些方面:接种疫苗,接种肝炎疫苗是目前预防病毒性肝炎的主要手段。甲、乙、戊型肝炎可通过接种疫苗进行预防,目前尚无针对丙型和丁型肝炎的疫苗。切断感染途径,避免无保护地接触病毒性肝炎患者的血液、体液、排泄物等,剃须刀、牙刷等个人器具不要与他人混用,使用医疗器械时严格进行消毒处理等。此外,易感人群要做好防护。儿童、老人、孕妇和医护人员更容易受到病毒感染,在生活中要做好防护,避免接触肝炎病毒。
情绪、睡眠、饮食、药物等都会影响肝脏功能。因此,预防非病毒性肝炎,还要从养成良好的生活习惯入手。

合理用药

一些药物及其代谢产物对肝脏有直接毒性作用。生病后应及时就医,根据医生建议服用药物,不要随意用药或调整药量,以免引发药物性肝炎。如需联合用药,应遵循医嘱,并定期检查肝功能。

限酒

酒精会影响肝脏代谢,进而使肝细胞发生病变,形成酒精性肝炎。建议尽量少饮酒或不饮酒。

健康饮食

保证三餐营养均衡,少吃高油高脂肪食物。平时可适当多食用富含优质蛋白和维生素的食物,如鱼、豆腐、鸡肉、蔬菜等。

少熬夜

中医认为,人卧则血归于肝。当睡眠充足时,流经肝脏的血液循环丰富,肝细胞的修复能力加快,有利于肝细胞再生。熬夜会使身体抵抗力下降,不利于肝细胞修复。建议尽量规律作息,早睡早起,避免过度劳累。

疏解情绪

中医认为肝主疏泄,指肝脏具有舒畅气机、调节情志、促进胆汁分泌与疏泄、协助脾胃消化的功能。不良情绪会影响肝脏的疏泄功能,导致肝气郁结。因此,要保持平和的心态,及时疏导不良情绪。

定期检查肝功能可及时发现早期肝脏病变,

增加疾病治愈概率。尤其是年龄在40岁以上、曾感染过病毒性肝炎、有肝癌家族史、长期服药、长期饮酒的人群,更应定期进行肝脏相关检查。建议每年检查1次肝功能,已有慢性肝病的人群每3个月至6个月复查1次。

养生防春风 注意阴阳平衡

春分是一个反映季节变化的节气,“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平”。春分是一年四季中阴阳平衡寒温各半的时期,要忌大热大寒的饮食,保持膳食均衡,才能健康康康,尽情地享受吃春菜、放风筝的快乐。

防·春风

春分是春季的倒数第三个节气,暖季的第一个节气,气温还不稳定,正是寒冷交替,冷一阵、热一阵的时候,这时人体内的阴阳之气也因为天气的变化而上下浮动。所以,春分时宜顺应天时,在精神、饮食、起居等方面,追求人体阴阳的平衡。

春分时节,人们刚从冬季寒冷的环境中走出来,身体相对虚弱,还不太适应春分这种忽冷忽热的气候,阴阳也容易失调,因此人在春分这个时节是很容易生病的,而且生病后还不容易好,容易反复。所以,在春分这个时节,人们更应该注意养生。“春分风不小,要防痛深扰”,春分时期风多、风大,易感冒流涕,应结合饮食注意增强免疫力,以防外感疾病及宿疾发作。

衣·春捂保暖

春季是阳气升发的季节,不但要注意保护体内阳气,使之保持充沛,还要避免阳热太过或阴气运行不畅。

春分前后穿衣要适当“捂”,避免感受风寒,保持气血运行顺畅。但“捂”不宜过度,以自我感觉温热、活动后微微出汗为宜。

食·阴阳调和

春分是阴阳平衡之日,所以饮食上要讲究“和”,不要吃大热、大寒的食物,以使人体保持阴阳调和。春分属仲春,此时肝气旺,肾气微,故在饮食方面要戒酸增辛,平抑肝阳,滋肾养阴;同时要注意健运脾胃,健脾祛湿益气。

春季的当令蔬菜多有生发阳气的作用,如韭菜、香椿、香菜、蒜苗、豆芽菜、豌豆苗、大葱等,可以在这个节气吃鸡蛋炒时蔬,鸡蛋是滋阴润燥、益气补精的养阴食物,与生阳的蔬菜同炒,有助于调和阴阳,非常适合春分时节养生。

1.豆苗

豆苗有清肝明目的功效,它含有镁以及叶绿素,有助于排出体内毒素。

推荐吃法:上汤豆苗。豆苗中草酸含量不多,不用切得很碎,将豆苗用沸水焯熟,再淋上烧开的鸡汤即可。

2.韭菜

春季的韭菜鲜嫩可口,李时珍把韭菜描述为“肝之菜”。韭菜是温性食物,能起到助肝升发、提高消化功能的作用。

推荐吃法:饺子、韭菜炒鸡蛋。注意,口舌生疮、咽喉痛及肝火旺盛的人要少吃韭菜。

3.芥菜

芥菜具有清热和脾、利水消肿、平肝止血等功效。芥菜含有大量的粗纤维和黄酮类物质,能促进肝脏代谢,保护肝脏。

推荐吃法:草菇芥菜汤。将草菇洗净切片,芥菜洗净切段,与姜丝、肉末一同放入砂锅中炖煮。

饮·荠菜茶

功效:凉肝止血,平肝明目,预防和缓解多种皮疹。

制作方法:鲜荠菜30~60g。将鲜荠菜洗净,放入锅中,加适量水,煎煮10分钟,过滤后代茶饮。

解析:春天的荠菜最为鲜嫩,应季而食有益于春季保健。春食荠菜可清泻肝火,驱邪明目,预防疾病。此饮稍苦涩,可以加入适量蜂蜜,以调和口感。

特别注意:荠菜性偏凉,脾胃虚寒、易腹泻者不宜多食。

住·晨起除尘

1.夜卧早起

春季强调早起,起床后可以在一个视野宽阔的地方,面向东方,伸伸懒腰,活动筋骨,做深呼吸,能使人神清气爽,避免春困。晚上最好在11点前入睡,以免难以入睡导致第二天困乏无力、萎靡不振等。

2.通风除尘

春季是过敏、呼吸系统疾病以及传染病的高发季节,有必要进行一次春季大扫除。大扫除尽量选择天气好、空气清洁时进行,扫除前开窗通风,防止室内扬尘。

行·适当运动

在万物复苏的春季,最适合散步。散步建议在太阳升起后进行。每天接受充足的“阳光浴”,可以满足人体90%的维生素D需求,阳光还是天然的“消毒剂”,可以加快血液流通,促进新陈代谢,起到温通经脉的作用。

睡醒之后要 改掉4个坏习惯

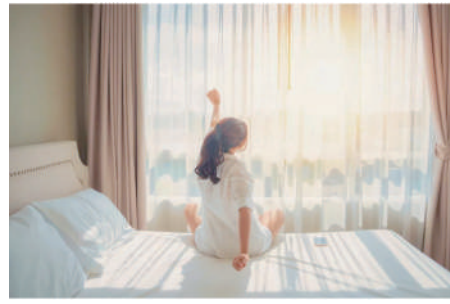
一日之计在于晨,晨起后的黄金时间,浪费可惜,睡醒后如何正确起床?如何正确排便?喝什么水?几点吃早餐?只有改掉坏习惯,养成好习惯才能健康长寿

起床过猛

人在睡觉时,大脑皮质处于休眠、抑制状态,各项生理功能维持着低速运转,代谢水平降低、心跳减慢、血压下降……刚睡醒时,这种“睡眠惯性”还会维持一小会儿,如果此时立马下床,容易引起

大脑供血不足,可能会引发中风、猝死等意外。

建议:起床坚持“333”原则,即刚睡醒时,睁开眼睛在床上躺30秒,起来后坐30秒,坐到床边等30秒,然后再下床。



起床后喝蜂蜜水、淡盐水

有的人早上起床后,喜欢喝蜂蜜水、淡盐水,觉得可以帮助通便、排毒,但其实这种做法是错误的。晨起如果喝淡盐水,容易使一天内盐的摄入量超标,使患骨质疏松症、高血压等疾病的风险增加。而蜂蜜中70%以上的成分都是糖,主要以果糖为主,晨起后直接喝蜂蜜水,容易使人体血糖浓度上升,对健康不利。还有一部分人早起后喝蜂蜜水是为了润肠通便,但实际上蜂蜜润肠通便的效果仅对果糖不耐受人群有效,这类人群摄入果糖后,肠道菌群会失调,可能会出现很快排便或排便次数增多等情况,但这并不是真正的润肠通便,时间一长,反而对健康不利。正确做法:白开水是晨起第一杯水的最佳选择。饮水时要少量多次饮用,不能猛灌,饮水量不超过100毫升。水温最好控制在20℃~40℃,因为过烫的水会增加患食管癌的风险。



排便不专心、时间过长

早上起床后的起立反射,有利于促进大肠运动和产生便意,因此早上起床后是大肠活动较为活跃的时间点,不少人会在此时尝试排便,这样做是对的。但有的人习惯在此时玩手机,或者是读书看报,在卫生间里一待就是半小时以上,这种做法是错误的,不仅会使排便变得困难,还有可能会患上痔疮。正确做法:排便时应集中注意力,不干别的事情,专心排便,建议每次排便时间不超过10分钟。其次,排便时不应过于用力,特别是老年人群,否则可能会出现猝死、脑血管破裂等意外。



不按时吃早餐

对于上班、上学的人来说,早上时间紧张,有的人为了多睡一会儿,可能会选择不吃早餐,或者是到单位、学校后再吃早餐,这种做法会增加患胃病、胆结石的风险,还有可能会造成肥胖和认知能力的下降。2023年发表在《自然·通讯》上的一项研究发现,8:00之前吃完早饭,20:00之前吃完晚饭,具有预防心血管疾病的作用;9:00之后吃早饭,21:00之后吃晚饭,则与更高的心血管疾病风险有关。此外,2023年发表在《国际流行病学杂志》上的一项研究也显示,相比于习惯性8:00之前吃早餐的参与者,9:00之后才吃早餐的参与者,患2型糖尿病的概率高出59%。



建议:早餐时间在7:00~8:00为宜。食物里需要包含碳水化合物、蛋白质、卵磷脂、维生素和矿物质,根据以上原则,推荐两款活力早餐:1杯牛奶+1个鸡蛋+2片全麦面包+1个西红柿;1杯豆浆+1个烧饼夹牛肉生菜+1小把坚果(核桃、松子等)。

想睡好要 注意这2点

最近网上有这样的说法,有研究发现与睡眠习惯稳定的人相比,不规律的睡眠或可使生物年龄衰老9个月,这是真的吗?

一项研究

2023年8月发表在《睡眠健康》杂志的一项研究表示,保持稳定的睡眠习惯,有助于减缓生物衰老过程。与睡眠习惯稳定的人相比,入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的参与者生物年龄老了9个月。

研究分析了6052名成年参与者,平均年龄为50岁,记录了入睡时间、起床时间、持续时间、效率等参数,通过血液样本分析了参与者的生物年龄。然后,分析了睡眠模式与生物年龄之间的关系。研究发现,参与者平均每天睡眠持续时间

差异为60分钟,周末平均睡眠时间多了78分钟。与保持稳定的睡眠习惯的人相比:

- 睡眠持续时间不稳定的参与者,生物年龄大0.63年;
- 补觉较多的参与者,生物年龄大0.52年;
- 入睡时间偏差较大的参与者,生物年龄大0.74年;
- 工作日和周末睡眠差异大的参与者,生物年龄大0.77年。

这项研究得出结论称,与睡眠习惯稳定的人相比,入睡时间偏差较大、工作日和周末睡眠差异大的参与者生物年龄老9个月。

保持稳定的睡眠习惯,每天都保持差不多的人睡时间、起床时间,有助于减缓生物衰老过程。



收获优质睡眠要注意这2点

目前有两个公认的调节睡眠的影响因子,一个是生物钟,另一个是睡眠自我平衡。

通俗点说,影响睡眠的两个关键因素是“要规律”和“要睡够”。

人体自我修复活动大多在凌晨3点前进行,所以23点~3点这段时间的睡眠质量尤为关键。

成年人推荐的睡眠时长为7~8小时,6小时是健康底线,上限不超过9小时。

有研究发现,与睡6~9个小时的人相比,睡不够6小时和超过9小时的人,心梗风险分别增加20%和34%。

总是睡不好可以试试这些方法

晚上入睡难、早上醒得早、半夜容易醒、睡眠质量差……对付常见的睡不好,可以试试以下方法改善。



1.晚上入睡难

很难睡着,躺下半小时后还保持清醒。
建议:将晚饭时间安排在18点~19点,吃得不要过多,好让胃部尽早完成消化任务,交感神经放松下来。

睡前1小时不要玩电脑、手机,不把手机带到床上去。

每日坚持同样的上、下床时间,有助培养睡眠节律。失眠者可在23点左右上床,早上6点左右下床。待失眠改善2周后,逐渐延长卧床时间。一般每周延长15分钟。

如果这也不管用,可稍稍推迟睡眠时间,等你真觉得累了再上床睡觉,但不能超过12点。

2.半夜容易醒

睡着了,但难以维持睡眠状态,觉醒5分钟以上的情况大于2次。

建议:睡前别喝太多水,减少起夜。避免摄入影响睡眠的物质,如酒精、咖啡因、烟草。

如果只是偶尔出现问题,不妨下床做一些放松活动,如看书、冥想,但不要玩电脑。

3.早上醒得早

晚上入睡正常,但凌晨三四点就会醒,睡眠时间不足6小时。

建议:培养良好的作息习惯,睡前最好不要再想事情,卧室不要放过于芳香的花草。

关好门窗,拉上窗帘,营造安静、黑暗的睡眠环境。

睡前可洗个热水澡或热水泡脚;枕头高低、软硬合适,被子薄厚适当。

多晒太阳,有助刺激褪黑素的分泌,提高夜间的睡眠质量。

4.睡眠质量差

睡眠比较浅,白天总是昏昏沉沉,影响日间行为或工作。

建议:将室温控制在稍低水平,如16℃~24℃。

打呼噜的人,睡觉时最好侧卧,或在背后放两三个枕头。

注意:如果上述方法试过都无效,要及时到心身医学科、睡眠中心或神经内科就诊。



来源:人民网、新华网等

声明

母亲赵叶平不慎将孩子李凯的《出生医学证明》丢失,编号:1140332138,现声明作废。