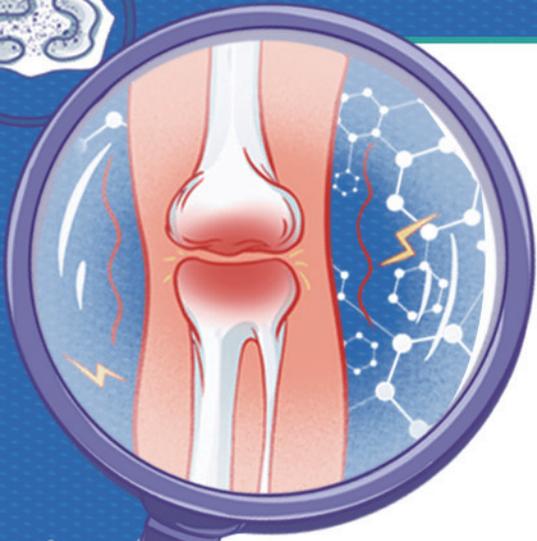


# 这些伤害关节的动作，你都知道吗？

膝关节炎是常见的关节炎类型，在老年人群中发病率极高。然而，研究发现膝关节炎并非老年人的“专利”，该病近年来逐渐呈现年轻化趋势，除生理差异外，还与一些不好的生活习惯有关。佛山市中医院的专家们整理出了几个常见的伤膝动作，你都知道吗？



## 上下楼梯及爬山

频繁上下楼梯及爬山时需要用更强的肌肉力量来稳定关节和身体，膝盖的弯曲角度比平路行走更大，关节面承担了更大的冲击力，也意味着更严重的磨损。因此，不建议市民朋友们把爬山、爬楼梯当作长期锻炼项目。另外，专家也提醒广大女性朋友，长期穿着高跟鞋上下楼梯、行走，会改变膝关节的受力点，增加膝关节所承受的压力。长此以往，会加重膝关节的退变速度和严重程度。



## 跪地及下蹲

在不同姿势下，膝关节的负重情况也会发生变化。下蹲时，膝盖的负重则可达体重的8倍。因此，长时间下蹲会对加重膝关节磨损。专家建议，工作时需长时间跪地或下蹲的市民最好改为坐小板凳等低座位，尽量避免半蹲、全蹲或下跪的姿势。



## 长期剧烈运动

体育活动过量的人会更早出现膝关节退行性病变，比如竞技运动员、登山爱好者等。

## 久坐不运动

据了解，休闲跑步人群的骨关节炎发病率为3.5%，而久坐不运动人群及竞技运动人群的发病率则分别高达10.2%及13.3%。适当的运动可以刺激关节软骨新陈代谢，促使关节滑液在关节内流动，起到润滑和提供营养的作用；亦可以有效增强肌肉力量，分担关节所受到的负荷，延长关节寿命。相反，如果长期不运动，关节内的滑液无法充分流动，起不了润滑剂的作用，而且关节周围的肌肉组织会日渐萎缩，关节损伤的可能性就会提高。

我们该如何珍“膝”健康，预防骨关节炎“找上门”，专家给出了以下养护建议：

## 适当补充氨基葡萄糖

关节软骨是关节中的重要结构，它具有支持活动、保护骨质、缓冲外力等作用。随着年龄的增长，人体的氨基葡萄糖开始不断流失，甚至出现直线下降，导致软骨受损。适当补充摄入氨基葡萄糖，能促进关节滑膜合成透明质酸，对提高关节免疫能力有帮助。根据中国营养学会推荐，每人每日摄入1500mg氨基糖，可长期养护关节。

## 减轻体重

过大的体重会增加膝关节力学负荷，导致关节软骨的组成、结构和力学特性发生改变，最终导致关节软骨退变。另外，全身代谢疾病也会加速骨关节炎的发生。对于超重的患者，适当减轻体重可有效延缓骨关节炎进展，明显减轻疼痛和关节功能障碍。

## 游泳

水的浮力可减轻运动时体重对关节造成的负荷。游泳运动能充分活动全身关节，又利于锻炼肌肉的力量，合适的水温还能够起到缓解肌肉痉挛、镇痛和改善关节血液循环的作用。不会游泳的老人可以改为在泳池中行走，借助于水的浮力，既起到锻炼作用，又能降低对膝关节的磨损。

## 注意保暖，佩戴护膝

骨关节炎会伴随关节内滑膜病变，滑膜对气候改变非常敏感，只要滑膜出现变性后，一遇到寒冷、阴冷的刺激，就会出现炎症反应，分泌液体，加重患者的不适感。因此，关节保暖是一个非常关键的因素。平时可以热敷及艾灸受累关节，冬天要穿厚些、佩戴护膝，夏天避免直接对着电风扇吹、尽量穿长裤等，都是可以减少低温、冷风对关节的刺激，减少疾病的发作或减轻症状。

# 秋三月养生在于收，平补正当时！

霜降过后进入深秋，秋季天气干燥，人体易受燥邪侵袭，燥易伤津。专家表示，首先要润肺养阴，防秋燥。“秋令在五行中属金，在人体五脏中属肺，以收敛为征，养生应以平补为原则。”

饮食方面，可常吃些滋阴润燥的食物，如萝卜、梨、藕、银耳、甘蔗、芝麻、板栗、山药、柿子、核桃、杏仁、蜂蜜、猪肺等。秋季药补则应选择温润平补之药，常用的有西洋参、沙参、芡实、玉竹、天冬、麦冬、百合、莲子等。同时，进食辛辣食物如葱、姜、蒜、辣椒等不可过量，少吃生冷食物，预防肠胃炎。

我国岭南地区重视煲汤养生，常见的汤方如鸡脚炖花生、莲子板栗煲鸡、西洋参炖竹丝鸡、秋梨牛尾煲、南北杏炖猪肺等，皆遵循秋季平补之理。

本期《健康》，佛山市中医院为大家推荐几款常用于秋冬之交补肺益气的药材和食疗。

### 药膳推荐

## 百合杏仁赤豆粥

- 材料：百合10克，杏仁6克，赤小豆40克，粳米60克，冰糖20克（亦可不用）。
- 做法：将百合剥片后洗净，赤小豆、粳米分别淘洗干净。锅内加水，先将杏仁放进锅中浸泡10分钟，然后开水加热，待水沸后捞出备用。另起一锅水，放进赤小豆和米，大火煮沸后，改小火再煮20分钟，放入百合、杏仁，继续煮约10分钟后，调入冰糖即可食用。
- 功效：润肺养阴止咳。



## 南北杏炖猪肺汤

- 材料：南杏仁10克，北杏仁10克，无花果3只，鲜猪肺500克，食盐少许。
- 做法：南北杏仁浸泡一段时间，去除外皮，备用；无花果洗净，鲜猪肺洗净切粗件备用。然后将已准备好的汤料放到汤锅内煲汤，先用大火煮沸后，再用小火煲1小时，调味即可。
- 功效：润肺化痰止咳。



## 西洋参炖竹丝鸡

- 材料：西洋参10克，竹丝鸡200克，石斛10g，生姜2片（1人分量）
- 做法：将竹丝鸡宰好、洗净、切块，再与洗净的西洋参片、石斛、生姜放入炖盅内，加清水500ml，隔水炖2-3小时即成。
- 功效：补气养阴生津。

