



奋勇向前  
奔梦去

讲文明树新风  
中国精神  
中国力量  
中国形象



今日高邮微信  
高邮日报手机报

在线投稿: <http://tg.gytoday.cn> 新闻热线: 84683100

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

## 膝关节只有 15 年黄金期 蹲和跪伤害最大

俗话说,“树老根先枯,人老腿先衰。”如果注意观察,你会发现身边很多中老年人,蹲不下去、站不起来,上下楼费劲,还常说膝盖痛、腿打软,这就是患上了关节疾病。怎么才能延缓腿部衰老,避免“老来受罪”?

### 最好状态只有 15 年

15 岁前,膝关节处于发育阶段,青春期生长痛多发生在膝关节附近。15~30 岁时,膝关节处于“完美状态”,运作起来不知疲倦,只要不破坏到膝关节组织,基本都感受不到它的存在。

30~40 岁, 髌骨软骨产生早期轻度磨损,会出现一次脆弱期,有短期膝关节酸痛症状,持续几个星期到几个月,有的人甚至察觉不到。髌骨软骨是人体膝关节内一层 3~5 毫米厚的透明软骨,可以缓冲膝关节运动带来的冲击。但由于髌骨软骨没有神经分布,所以在全身磨损前只会在此脆弱期拉响一次“预警信号”,在这段时间内要避免剧烈运动。也是从这个阶段开始,对膝关节的使用不能再随心所欲。

40~50 岁时,走远路后,膝关节内侧易

酸痛,轻揉可缓解。这个现象的出现提醒人们,该开始保养关节了。

50 岁以上,髌骨软骨的“使用寿命”已到,软骨全层磨损,膝关节会感觉明显疼痛,逐渐产生关节炎,此时应该节约使用关节,必要时使用拐杖减轻膝关节所承受的压力。

### 躺下时膝盖负重为 0

研究发现,膝关节承受重量越多,关节软骨磨损的几率也越大。躺下时,膝盖负重几乎为 0;站起来和走路时,负重大约是体重的 1~2 倍;上下坡或上下楼梯时,负重约是体重的 3~4 倍;跑步时,膝盖负重大约是体重的 4 倍;打球时,负重大约是体重的 6 倍;蹲和跪时,膝盖的负重大约是体重的 8 倍。

为保护好我们的膝盖,锻炼时最好选择能给膝关节“减负”的运动,如游泳、散步、骑自行车等。平时多做些下肢力量训练,强有力的大腿肌肉会增加关节在运动中的稳定性,防止受伤。

### 保护膝关节要得法

为保护膝关节,平时要避免过度劳累,

不要频繁进行上下楼、跑步、爬山等对膝关节磨损较大的运动,并防止跌打扭伤;走路和劳动时要注意姿势,不能扭着身体走路和干活;走远路时不要穿高跟鞋,要穿厚底而有弹性的平底鞋;参加体育锻炼时要做好准备活动,让膝关节充分活动开以后再参加剧烈运动;练压腿时,不要猛地把腿抬得过高,防止过度牵拉膝关节;练太极拳时,下蹲的位置不要太低,也不要连续打好几套,以防膝关节负担过重发生损伤。

骑自行车时,车座高度很重要,以坐在车座上两脚蹬在脚蹬上、两腿能伸直或稍微弯曲为宜,车座过高、过低或骑车上坡时用力蹬车,对膝关节都会产生不良影响;身体过于肥胖者应减轻体重,必要时可选择使用拐杖帮助分担双膝负重。

下蹲时, 膝关节的负重是自身体重的 3~6 倍,因此应尽量减少下蹲。如果工作需要经常下蹲的人,最好改为低坐位,例如坐小板凳;长时间坐着和站着,也要经常变换姿势,防止膝关节固定在一个姿势而劳损。(摘自人民网)

## 夏季养生莫忘“水中四宝”

提到夏季养生食物,很多人首先想到的是西瓜、苦瓜或绿豆,有一类食物常常被忽视,那就是生长在水里的“四宝”——茭白、莲藕、芡实、菱角。它们的营养价值如何?对夏季养生又有什么好处呢?

**茭白。**中医认为,茭白性味甘、寒,入脾、胃、肝、胆经,有清热生津、利尿除湿的功效。因此夏天特别适合吃茭白,有助祛暑降温。茭白的营养价值也特别高,除了富含多种维生素和矿物质外,其膳食纤维含量也不低,膳食纤维可加快食物残渣的排空速度,缩短有毒物质在肠道内滞留的时间,促进它们排泄,对预防大肠癌极为有效。但茭白含有较多的草酸,烹调之前最好先焯一下,以去除草酸。茭白的烹饪方式有很多,可切成丝、片、丁、块,供凉拌、爆炒、烧烩、蒸炖及烧汤、煮羹,或荤或素,做成各式佳肴。

**莲藕。**很多人都听过“荷莲一身宝,秋藕最补人”。鲜为人知的是,夏天也特别适合吃藕。藕在《本草纲目》中被称为“灵根”,天热吃点脆甜的藕片,不仅开胃爽口,还有清火润燥的功效。莲藕含有丰富的维生素 B,有助于缓解疲劳、促进新陈代谢和消化,其还含有维生素 C、钙、铁等无机盐,具有抗氧化作用的多酚类物质。从中医角度来讲,生藕性寒,有清热除烦的效果,煮熟后由凉变温,能养胃滋阴、健脾益气养血,尤其适合老幼妇孺、高热病人、高血压患者食用。

**芡实。**芡实是睡莲科植物芡的干燥成熟种仁,又称“鸡头米”“鸡头”,在南方较常见。中医认为,芡实性味甘、涩、平,入脾、肾二经,能健脾祛湿、固肾止泻,且有“补而不峻”“防燥不腻”的优势。芡实有很好的促消化、健脾胃作用,非常适合容易食欲不振的夏季食用。鲜芡实或干芡实泡水后可直接嚼服,也可熬粥、煲汤或与莲子、山药、白扁豆等食物一同食用。

**菱角。**菱角含有丰富的淀粉、蛋白质,味道甘香。其味甘性凉,有健脾胃之效。胃口欠佳者,可以吃一点菱角。生吃时选择外皮鲜红色、有光泽、较嫩的为好,能清热祛暑;颜色发黑的菱角可煮熟或熬粥食用,既可充当粮食,还补脾胃,老年人常食有益,但要注意食用过多易腹胀。需要提醒的是,菱角淀粉含量较高,如果大量吃这类蔬菜的同时不减少主食,会增加热量摄入,容易导致肥胖。(摘自人民网)

## 游泳后 别忘做好保养功课

游泳季正当时,可游泳池的水一般会加有各种消毒剂,有的泳池水质不合格,细菌和脏的物质超标,如果游泳后不注意皮肤保养,很可能会染上皮肤病。

肖女士带孩子到楼下一家新开的游泳馆办了卡,人一时多,她感到氯气有些刺鼻,向工作人员反映时,却被告知这是场馆为了保持水池卫生采取的措施,出水后多冲洗几次即可。虽然自己除了皮肤更干燥,并无大碍,5 岁的儿子却在两次游泳后眼睛发红发痒。

武汉市中医院皮肤美容科副主任医师王圣祥表示,游泳时难免将皮肤排泄物、脱落的毛发、鼻涕、汗液,甚至尿液等带入水中,污染的水常导致五官、皮肤、胃肠道、生殖系统等疾病。

游泳后,美白并不是最要紧的,首先应注意补水,避免造成肌肤不可逆的损伤。补足了水分,肌肤细胞的自我修复能力就会增强。建议游泳间隙注意休息、补水,泳后及时冲洗。

目前市面上还“游泳专用洗液”这类沐浴露,也可帮助去除真菌,将沾在身上的氯气味和漂白粉去除干净。对氯气过敏的人群,还可在游泳前涂上防氯乳,会对皮肤起到隔离作用,避免过多氯气使皮肤干涩。(摘自人民网)

身  
心  
健  
康



## 睡得越久越精神? 实验揭秘最佳午休时长

中午不睡,下午崩溃。然而睡得越久就越健康吗?据法国《进步报》报道,英国赫特福德郡大学实验研究表明,午睡最好不要超过半小时。

报道称,该实验以 1000 多名参与者为研究对象,调查其午睡习惯及幸福感。研究员根

据参与者在在线回答的心理学调查问卷得出以下结论:

午睡习惯为半小时以内的参与者中,2/3 的人表示午睡后很幸福,而午睡时间很长或完全不睡午觉的参与者中,感到幸福的人数则分别仅占 56% 和 60%。因此,午睡半小时以内的

人更易获得幸福感。

对此,该实验研究专家怀斯曼(Wiseman)教授表示,适当的午休可以保持精力旺盛,提高工作效率,然而午睡过久可能会引发多重健康危机。目前,许多大型国际企业内部均设有员工午间休息区。(摘自人民网)

## 玩乐器,大脑衰老慢

近日,加拿大多伦多大学一项最新研究发现,学习演奏乐器有助于保持年轻,延缓衰老,尤其是认知衰退。

研究者们征集了 32 名听力正常的志愿者,并让他们听木槌敲击钟碗发出的钟声,同时测量其脑电波变化情况。之后,研究人员要求一半参试者根据听音,仿照敲出节奏相同的钟声;另一半参试者则是通过记忆在电脑上制作出相同的音乐。对比结果发现,仿照演奏乐器的一组,可在较短时间内改变脑电波振动情况。

研究人员解释,大脑活动的这种变化表明,演奏乐器主要依靠人的辨音能力,而这种能力需要多方面的脑力技能协同合作才能完成,涉及听力、运动和感知系统等。因此,玩乐器既有益于保护听力,又可阻止大脑认知能力衰退。该研究结果对通过音乐疗法促进卒中患者大脑康复的干预治疗具有重要意义。(摘自人民网)

生活中身体总会有一些疼痛,忍一忍熬过去,还是立刻吃药解决?其实,我们身上就有很多天然“止痛开关”,通过按压穴位可止痛,方便又有效。

### 止痛开关 1、列缺穴 缓解头痛

受风感冒而突发剧烈头痛的时候,可以掐按手腕处的凹陷处的列缺穴。列缺穴在前臂部,桡骨茎突上方,腕横纹上 1.5 寸处。它属于手太阳肺经穴位。在该穴处按摩,除了能治疗腕臂部病变外,还有助于治疗头部、项背部病证,故有“头项寻列缺”的歌诀流传。

剧烈头痛时,可用指尖点按列缺穴,力度要有疼痛酸胀的感觉,维持点按 3 分钟左右,可以有效缓解头痛。

### 止痛开关 2、合谷穴 缓解牙痛

牙疼不是病,疼起来要人命。若牙痛是因牙齿本身的问题,要尽快寻求牙医帮助,若不是牙齿本身的器质性病变,可掐按合谷穴来快速止痛。

合谷,别名虎口,是人体腧穴之一,属于手阳明大肠经之原穴。此腧穴在手背第一二掌骨间,第二掌骨桡侧的中点处。

揉穴时用拇指指尖,按于对侧合谷穴,其

余四指置于掌心。适当用力由轻渐重掐压 0.5~1 分钟。

按揉合谷穴治疗牙痛一般采取交叉按揉的方法,就是左侧的牙痛按揉右侧的合谷穴,反之亦然。要注意,孕妇牙痛是不可按揉合谷穴的。

### 止痛开关 3、足三里穴 缓解胃痛

因为吃了冷饮、喝了冷风、吃得恰当等引起胃痛时,可掐按足三里穴。足三里在小腿前外侧,当犊鼻下三寸,距胫骨前缘一横指(中指)。掐按时可用手指或用梳子背、笔尖等用力按压,力度以有酸痛感为宜,维持 3 分钟左右,可快速地缓解胃痛。

### 止痛开关 4、委中穴 缓解腰痛

腰痛常表现为突然发作,腰部剧烈酸痛,俯身仰身都很痛。中医认为,一般多由于感受了风寒等外在的邪气或是气血运行不畅等导致的。

治腰痛首先要进行正规检查。除此外,还可试试按揉委中穴。委中穴是人体穴位之一,委中穴位置位于人体的腘横纹中点,股二头肌腱与半腱肌肌腱的中间,委中穴是治疗腰背部疾病的重要穴位。

用双手拇指端按压两侧委中穴,力度以稍感酸痛为宜,一压一松为 1 次,一般可连续按压 20 次左右,同时与腿部的屈伸相配合。

### 止痛开关 5、后溪穴 缓解背痛

办公一族因长期伏案使背上的督脉受到了压抑,长期下来很容易背痛频发。按压后溪穴可将被压抑的督脉解放出来,使身体中的阳气上升,邪气下降,自然就会舒服一些。

后溪穴位于微握拳时第 5 指掌关节后尺侧的远侧掌横纹头赤白肉际。具体在小指尺侧,第 5 掌骨小头后方,当小指展肌起点外缘。按摩时,可以用一手的拇指指尖抵住另一手的后溪穴,边按压边揉动,按摩 3~5 分钟,感到有酸痛感为佳。

### 止痛开关 6、太白穴 缓解足痛

很多人喜欢逛街或徒步旅行,但可能都有这样的感觉,走一段路后会发现脚部疼痛。这时不妨脱下鞋捏捏太白穴,就能发现脚部疼痛得到缓解。

将一只脚搁在另一条腿上,会看到脚部中心有一条椭圆形的弧线,这就是足弓。这个弧线的起始点,就是太白穴。(摘自人民网)