

健康驿站

膝盖最爱6种运动

为了避免膝盖疼痛,不少膝盖不好的人会尽量避免活动。然而,美国西北大学医学院一项长达10年的研究带来了“反常识”的发现:对于已有不适但尚未发展为膝关节炎的人群而言,中等强度的运动并不会增加他们患膝关节炎的风险,每周1至2次适度运动甚至还可将膝关节炎的风险降低约30%。

6种运动可降低患膝关节炎的风险

美国西北大学医学院的研究人员对1194名、年龄在45岁至79岁之间的膝关节炎高危人群进行了长达10年的追踪调查。

研究结果显示,长期参加高强度体育运动与发生膝骨性关节炎的风险无关。事实上,研究中积极锻炼的人患膝骨性关节炎的概率降低了30%。

这些运动包括:慢跑、游泳、骑自行车、网球单打、有氧舞蹈、滑雪。

同时结果显示,持续久坐与风险升高或降低均无明显相关性。

膝关节炎患者避免做下肢负重运动

国内首部《膝骨关节炎运动治疗临床实践指南》指出:无论患者年龄多大,运动治疗都应作为膝骨关节炎的一线治疗方法。

因为运动治疗可减轻疼痛,改善躯体功能,提高生活质量和步行能力,并降低跌倒风险。

具体采用哪种运动方式,还需要因人而异。

骨关节炎在老人中较为多见,是一种与年龄相关的关节退行性病变,肥胖、劳损、创伤等也与之相关。

运动前,患者可先去医院做磁共振检查,判断软骨损伤程度。

如果只是轻度软骨损伤或磨损,应以力量训练为主,提升肌肉力量后再进行一些运动。

如果损伤较严重,需避免下肢负重的运动,比如避免打球、滑雪、登山等,可进行游泳、骑行或慢走等不负重的运动,也可以针对性地锻炼。

骨关节炎是自限性疾病,有时不需治疗,休息半年到一年便会好转。

但如果软骨损伤处于进展期,过分磨损可能加重病情,这时更要避免负重运动。

膝关节由骨骼、软骨、半月板和韧带等部分构成。光这些结构不足以保护膝关节,还需要足够的肌肉力量。

膝周肌肉、软组织受过伤的人,需针对性地加强大腿肌肉力量,运动时可佩戴护膝,减少软组织承担的压力。

而且随着年龄的增长,肌肉本身的力量会慢慢下降,加上病变,不少膝盖不好的人,膝周肌肉力量都较为薄弱,导致膝盖更易磨损。

除了保持有氧运动外,这部分人可做靠墙蹲、平卧直抬腿两个动作来锻炼大腿肌肉,既安全又能有效加强膝关节的抗负荷能力。

(晨综)

今日聚焦

本周四入伏,一年中最热的时节要来了

老人的热感知力有所下降
三伏天谨防中暑

本报讯(记者 张汉杰)7月16日入伏,我们将进入一年当中最热的三伏天,这对很多老年人的身体是个极大的考验。医生提醒,三伏天应清淡饮食,适量运动,老年人尤其要防中暑。

人体的热感知力随着年龄增长会有所下降

“天气一热,我就感觉喘不上气。”今年78岁的杨国欣每天清晨都会到家门口的春秋广场练操。由于有关节炎,他不敢开空调,老伴儿更是连风扇也不敢吹。没想到,前几天的高温天气,让他差点儿中暑。

每年三伏天,关于老人中暑的新闻便频频见诸报端。老人们不用为生计奔波,为何却易中暑呢?

据市中医院养生堂专家徐征华介绍,随着年龄的增长,身体各器官的机能都会有一定程度的下降,皮肤对外界温度的感知能力也会下降,尤其是热感觉比冷感觉降低得更明显。与此同时,老人中枢神经系统的调节功能减弱,延缓了对环境温度变化的感知,延迟了行为性调节活动。

徐征华建议,老人对温度感知力差,最好避免在正午时分出门,因为在烈日和高温下易中暑;家中可以放一个温湿度计,随时了解房间内的温度;子女也要多关心老人,定期检查老人居住环境是否通风,空调、电扇等降温设施是否正常运作,并提醒老人避免情绪波动。

老人晨练时间不宜过早

俗话说:“冬练三九,夏练三伏。”那么,酷暑天气,老人该如何锻炼身体呢?徐征华提醒,老人应尽量减少暴露在高温环境中的时间。老人锻炼时应该选择有阴凉环境的场所,如



资料图片

公园、湖边、河边等地,最好不要在密不透风的室内进行。老人出门时应备好风油精、藿香正气水等解暑药。

“夏天昼长夜短,天亮得早,不少老人天一亮就起床出门锻炼,这样做是不科学的。”徐征华建议,习惯晨练的人最好在太阳出来以后再锻炼。早晨太阳出来之前是空气中二氧化碳浓度最高的时候,这时候锻炼难以呼吸到新鲜的氧气。经过夜间长时间的睡眠,早晨人体失水较多、血液黏稠度较大,过早晨练容易导致中老年人心血管疾病发生。

老年人三伏天进行锻炼,运动量一定要减少。

老人健身前先做准备活动,以免骤然运动引起意外伤害,然后做些轻柔舒缓的活动,如散步、打太极拳。强度太大的运动会让老人消耗大量的体力,容易引发中暑或心脑血管方面的疾病。

清淡饮食是关键

三伏天是一年中最热的时候,老人易耗损心气,通过合理饮食有助于人体抵御暑湿侵袭。

“可以清淡饮食,不要吃热量过高的食物。此外,可以喝一点儿荷叶水或者温茶水、绿豆水。夏天大家比较喜欢洗冷水澡、吃冷饮,其实不是很合适,建议大家洗温水澡、喝温水,从冰箱里刚刚拿出来的食物尽量要放在外边放一放再吃,这样可以防止消化系统疾病的发生。”徐征华说。

国家一级公共营养师朱红提醒,入伏后天气炎热,加上活动量减少,肠胃的消化功能减弱,尤其是老人,这时更要注意清淡饮食,不要一味贪凉。“隔夜的饭菜要加热后再吃,少吃油腻食物。大量出汗后要适当补充一些盐分,绿豆汤等清热消暑的食物,可以多吃一些。”

热点话题

未购物,却收到货到付款快递

提醒:来历不明的快递不要接收

本报讯(记者 张铮)“明明没有网购,却收到了一个货到付款的快递。”7月10日,市民周红接到一个货到付款的快递,当时她还以为是家人买的,就付了99元将快递取回家,可家人都未网购过此商品。

说起此事,家住解放路一小区的周红又气又笑。

7月10日中午,她接到快递员的电话,对方说她的快递货到付款,商品价格99元。“我当时想了想,以为是儿媳网购的商品。”周红说,她便付了99元将快递取回家。

回家后,周红儿媳的回答让她大吃一惊:“妈,这不是我买的东西。”

快递盒子拆开后,里面是一条做工粗糙的手链。

随后,周红拨打快递员的电话,该快递员无奈地说,有时他们也感觉部分货到付款的快递有骗人的成分,但不敢拆开检查,按规定只要不是违禁品,就要给客户送过去,若客户拒收,他们会将快递退回。

随后,周红在国家邮政局申诉网站投诉。很快,她接到快递公司的客服电话,对方通过微信退给她99元。

采访中,记者了解到这类事情经常发生。今年4月,上海警方接到辖区一快递公司主管报案,该公司接到

多起针对同一快递网点货到付款快递的投诉电话,投诉人收到快递通知后误以为是本人或亲友网购商品,付款98元后发现收到的是一条劣质皮带。最终,警方在浙江嘉兴抓获廖某等4名诈骗嫌疑人。经查,廖某利用其开设网店获取的大量个人信息,在各快递公司盲发到付件,98元的皮带实为价值仅2.5元的劣质皮带。

对此,市邮政管理局相关工作人员提醒,市民接到此类货到付款的快递,应先确认是否是自己所购买的,如果不是可直接拒收,如果是要先验货后付款。