

膝关节衰老从30岁开始

10年前,路女士患上糖尿病,丈夫便陪她坚持每日暴走十公里,他们认为这对控制血糖和改善心脏功能有好处。10年过去了,他们的血糖和心脏都没有大碍,膝盖却“罢工”了,逐渐出现疼痛、肿胀的情况,且反复发作,严重影响老两口的日常生活。

生活中,不少中老年人会像路女士夫妇一样用“暴走”模式来达到强身健体的目的。殊不知,膝关节作为人体的重要承重关节,过度使用会导致其提

前退化。

在不同状态下,膝关节的负重倍数不同。躺下时,膝关节的负重几乎是零。站起和走路时,膝关节的负重是体重的1~2倍。上下坡或上下阶梯时,膝关节的负重是体重的3~4倍。蹲和跪时,膝关节的负重大约是体重的8倍。

资料显示,膝关节的衰老,从30岁开始。人在15~30岁,膝关节处于完美状态。在30~40岁,髌骨软骨产生早期轻度磨损,会有一次脆弱期,出现短期

膝关节酸痛,持续几周到几个月。

髌骨软骨是人体膝关节内一层3mm~5mm厚的透明软骨,可以缓和运动的冲击。但由于髌骨软骨没有神经分布,在全层磨损前只会在脆弱期拉响一次“预警信号”。从这个时候开始,就不能再随心所欲地使用膝关节了。

我国约有1.2亿人患有骨关节炎,且发病呈年轻化趋势。临幊上除了因年龄增大而发生骨关节退行性病变的患者以外,

80%~90%都是由于运动过度造成的膝骨关节损伤。

通过适当的肌肉力量、稳定性训练就能对膝关节起到预防保健作用。

侧躺练习 左侧卧,膝关节微弯,脚后跟并拢。头枕在左臂上,眼睛直视前方。右手持1千克至2千克的重物,放在腿外侧。然后腹部绷紧,臀部绷紧,尽量抬高右腿的膝部,抬腿时身体不动,坚持几秒钟,放下。重复练习15次,换腿。

抬腿练习 站在台阶后面,右脚踏上台阶(脚后

跟不要悬空),并将重量集中于右脚。左腿膝关节微曲,左脚脚趾接触台阶,坚持1至5秒钟。然后放低左脚,轻叩地面。重复8次至10次,换腿。

架桥练习 平躺,膝关节弯曲,双脚分开,与臀同宽,手臂放在两侧。缓慢抬起髋部,平稳离开地面,再缓缓放下。重复15次。

伸腿运动 平躺,膝关节弯曲,脚平放于地。伸出左腿,套入伸缩拉带或毛巾,双手抓住拉带两端。用拉带把腿拉向胸前,再

用力将小腿伸直,保持10秒至30秒,以锻炼小腿肌肉和脚筋。重复3次至5次,然后换腿。

【相关链接】

为了健康,每天一定要走1万步?

答案是否定的。

中国膳食营养指南建议,日行6000步即能达到运动指标。此外,还可通过减重、关节保暖、补钙等方式缓解和干预膝关节症状。
(据《大河健康报》)



小儿斜颈最好1岁内治疗

8个月大的小可可一出生就是“歪脖子”,一边脸大,一边脸小,到医院一检查,发现患上了先天性小儿肌性斜颈。

据儿科专家介绍,小儿斜颈可能是妈妈怀孕时羊水少、胎位不正、脐带绕颈、孕期活动少、产伤等原因造成的。先天性肌性斜颈不仅仅是一种症状,也是一种疾病,通常是由于一侧颈部肌群发育不良或挛缩,导致患儿头歪向患侧,脸转向健侧。

对婴儿来说,用小儿推拿的办法治疗斜颈是比较好的选择,但是小儿推拿治疗斜颈是有时间要求的。“越早越好,最佳年龄在1岁以内,我们接诊最早的是刚满月的婴儿,用推拿治疗十几天就好了。但是也碰到过7岁才来治疗的孩子,由于长期斜颈,已经没有办法用推拿治疗,只能手术治疗。”海口市中医院主治医师周媛说,若发现和治疗得早,90%以上的小儿斜颈可以治愈。

(据《新民晚报》)

小寒补肾正当时

1月5日是二十四节气中的小寒,小寒一过,标志着进入一年中最寒冷的日子。

中医认为,当下迎来了补肾的最佳时刻。小寒虽冷,但人体阳气也在缓慢积攒、上升,是个进补的大好时节,尤其是对肾脏的补益。一般人特别是平素怕冷的阳虚体质人群,应多食用羊肉、牛肉、鲅鱼、海虾、核桃仁、韭菜等补阳的食物。而平素怕热的阴虚体质者应多吃鸡肉、鸭肉、大枣、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等平补的食物。

俗话说,“小寒大寒,冷成冰团。”在一年最冷的日子里,煲上一锅暖汤或熬一锅热粥,有助于防御寒冷。具体来说,此时餐桌上可增加一汤一粥。

杜仲栗子猪腰汤。取猪腰两只,对半切开,剔去白筋,在水中浸泡1小时除去腥味,取十来颗栗子,煮熟剥皮备用,把杜仲洗净备用。锅里加适量水,烧开后,放入全部食材,用中火煲上三个小时,加适量盐调味即可。

南瓜山药粥。用南瓜、山药加大米一起熬煮即可。有条件的,也可以添加红豆、燕麦片、红枣、莲子等。

(据《银川晚报》)

性早熟有时候是吃出来的

“性早熟”这个词家长一定不陌生,近年来在儿科门诊就诊的性早熟孩子越来越多。有的女孩才六七岁甚至更小乳房就发育了;男孩不到9岁就出现睾丸增大,还长了一脸痘痘。

引起儿童性早熟的原因包括很多方面,如不安全的食品、滋补品,不良的生活习惯等都可能让孩子面临性早熟的危害。

4类行为易致孩子被“催熟”

吃太多动物类食品。家长们总担心孩子营养不够,恨不得顿顿大鱼大肉。殊不知吃太多动物蛋白、脂肪后,孩子容易营养过剩而肥胖。已有研究证实,肥胖的孩子更容易发生性早熟。因此,孩子的饮食应该多样化,蔬菜、水果、肉类搭配着吃才好。

滥用儿童保健品、口服液。总有家长喜欢拔苗助长,担心孩子长不高、长不壮,买各种补品、口服液给孩子喝。小小的一瓶口服液能让孩子长高长壮,多半是因为里面有激素。经常服用这些含有激素的保健品或者口服液,孩子很容易出现性早熟。

这些被“催熟”的孩子5~6岁时比同龄孩子长得高,但等到真正该长个时反而不会再长了。

随便吃“补药”。有些家庭经常买一些“大补”的药,如冬虫夏草、人参、桂圆干、黄芪等。部分补药具有促性腺的作用,给孩子吃的话,可能会影响其内分泌功能,诱发性早熟。还有些补品含有性激素,如鸡胚、胎盘、花粉制剂营养滋补品等,也会导致孩子发生性早熟。

误服避孕药。避孕药

里的激素成分会诱发孩子性早熟。有些粗心的家长把避孕药随便放在孩子能够到的地方,保不准孩子就会拿起来尝一尝。

3类被“冤枉”的食物

谣言一:养殖场的鸡吃了会性早熟。

不知什么时候开始疯狂流传,养殖场的鸡都是用激素催大的,吃了会性早熟。养殖场的鸡多是凭借优良的品种和科学的饲养方式快速长大的。即使用了性激素,对鸡的生长也没什么作用。

谣言二:牛奶喝多了会性早熟。

奶牛一年四季都要产奶,需要雌激素维持泌乳,因此牛奶里确实含有微量

的雌激素。但其含量微乎其微,就算孩子每天喝一升牛奶,雌激素的摄入量也不足自身分泌的百分之一。

谣言三:喝豆浆会性早熟。

大豆中有一种植物雌激素叫大豆异黄酮,与人体中的雌激素有类似的作用。但大豆异黄酮只是类雌激素,与真正的雌激素并不一样。再考虑量的问题,如果每天要摄入50mg大豆异黄酮,就要喝3斤的豆浆。因此,正常喝豆浆完全不会导致性早熟。

家长要注意的是,除了食物,还要警惕不良环境因素。熬夜,接触有机氯农药和塑料添加剂,过早目睹有关情爱的场面、书籍等,都有可能造成儿童性早熟。

(据《大河健康报》)

饭后补充益生菌效果佳

便秘吃点益生菌、拉肚子吃点益生菌……益生菌可谓是全民宠儿。

益生菌从字面理解就是对人体有益的活菌,主要有酪酸梭菌、乳酸菌、双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等。

益生菌具备促进消化吸收、增强人体免疫力、调节肠道菌群、缓解过敏反应四大好处。当体内益生菌不足或失调时,补充益生菌能更好地维护肠道健康。

一般3个月大的婴儿就可以开始逐渐补充益生

菌。0~6岁的婴幼儿胃肠功能、免疫功能尚不完善,机体抵抗力较弱,极易发生消化功能紊乱、肠吸收不良及感染性疾病。补充益生菌能维持肠道菌群平衡,缓解婴幼儿腹泻、便秘、乳糖不耐受等常见问题。

孕期容易便秘,补充益生菌有助缓解。随着年龄增加,人体肠内有害菌增多,成年人及老年人也需要补充益生菌。

日常生活中可以从益生菌酸奶、酸奶酪、酸豆奶



以及益生菌口服液、片剂、胶囊、粉末剂等食品或补剂中获得益生菌。对婴儿来说,可以选择含有益生菌的配方奶粉。

益生菌的保质期一般在1个月内,且低温冷藏保存才能最大限度地保持活

性益生菌的数量。因此建议放在冰箱保鲜层保存。

益生菌虽然可以单独食用,但最佳食用时间是饭后。食物可以中和胃酸,更有利于活菌顺利到达肠道,发挥作用。

(据《北京晚报》)