

科学采摘野菜 保护关节健康

□记者 李蕊

眼下正是野菜上市的时节,不少喜欢尝鲜儿的中老年朋友走进大自然采摘野菜,享受来自大自然的馈赠,既享野趣又得实惠。

然而,稍微不注意,就会饱了口福伤了关节。因为采摘野菜需要长时间保持一个姿势,会增加全身各个关节的负担。最近,各骨科门诊就迎来了一些因为采摘野菜而导致足踝部、腰膝、颈肩、肘和手部等关节疼痛(损伤)的中老年朋友。如何在收获春日美味的同时避免关节“罢工”呢?这份科学指南来帮助您保护全身关节,让您健康与“野趣”兼得!



资料图片

摘个野菜受伤了

“哎哟,哎哟,慢点,慢点,太疼了。”3月31日,65岁的市民李女士被儿子搀扶着来到我市一家骨科门诊就医。

据李女士的儿子讲述,母亲头天下午和“老闺蜜”们相约一起去市郊的野地里挖野菜。她们在野地里蹲着挖了3个小时的野菜,有荠荠菜、蒲公英等,收获颇丰,几个人沾沾自喜地带着“胜利品”回了家。然

后,母亲为了尽快尝鲜儿,又马不停蹄地择菜、清洗,仅择菜一项就花费了两个多小时,从凳子上站起来就开始浑身不舒服,特别是腰腿、臀部,还有脖子,非常难受。“我当时站都有点站不起来,头还有点蒙。到了晚上,大腿根处、屁股都是疼的。”李女士说。

医生听后明确表示,李女士这是伤到了腰椎和颈椎了,需要一段时间

的持续治疗。李女士的儿子闻听后埋怨:“为吃个野菜,弄得来医院看病,值不值?以后可别再去摘野菜了。”李女士连连点头表示,不摘了,不摘了。“每年这个季节,都会收治一些因为采摘野菜导致胳膊疼、腿疼的患者。”该骨科医生说,这是长时间采摘保持一个姿势所致,其实想采摘野菜要做足“功课”,就可以美食与健康共享。

野菜虽鲜不宜乱吃

野菜虽然美味,但人们对其存在一些认识误区。有人认为野菜是无污染的“绿色食品”,有人认为野菜比普通蔬菜营养价值高。其实,野菜的安全性与其生长环境有关,营养价值也并没有明显优势;许多野菜本身就是药用植物,不宜多吃。最重要的是,许多野菜与有毒植物外形相似,非专业人士很难辨别,如果误采有毒植物,可能会导致中毒甚至危及生命。

专家表示,野外采摘的野菜生长环境不明,比如工厂附近、污水附近和垃圾填埋场附近等区域生长的野菜容易受到环境污染;公园里和路边的绿化带通常会施用农药防治病虫害,其质量安全不受监管,可能存在重金属超标风险,过量食用可能导致中毒,所以不宜采摘食用。此外,即使采到了“纯真”野菜,也不是所有人都可以食用的,有部分人群食用时仍需谨慎。例如藜蒿、香椿等野菜草酸含量较高,大量食用可能对尿酸偏高人群不利。部分野菜纤维素含量极高,适量食用有助于消化,但吃多了可能会导致腹胀、拉肚子,增加肠胃负担,对于肠胃功能较弱的人来说,可能会引发消化不良。婴幼儿、孕妇、乳母、老人,以及对野菜有过敏史、消化系统存在疾病的人群,均不建议食用野菜。

采摘前准备 装备升级+全身热身

采摘野菜前,要选择“关节友好型”装备。

足踝部 穿高帮防滑登山鞋,保护脚踝预防滑倒;携带登山杖辅助行走,分散下肢压力。

膝关节 佩戴软垫护膝,携带折叠小马扎,减少蹲跪压力。

腰椎 佩戴护腰,减轻腰部压力,长时间弯腰采摘时可起到支撑作用。

颈椎与肩关节 可以佩戴一个软颈托,以减少长时间低头对颈椎的压力;穿戴弹性护肩(尤其有关节炎史者),减轻挥动工具时的摩擦与震动。

手肘与手部 穿戴弹性护肘,选择防滑耐磨的园艺手套(带硅胶掌垫),

佩戴护腕带预防腱鞘炎;避免徒手硬拽野菜。

工具优化 长柄园艺剪(减少弯腰)、带锯齿的轻便小铲(代替手挖)、可调节长度的采摘钩(避免过度抬手)。

装备选择好后,在挖之前要像做运动之前一样,做好动态热身,激活关节与肌肉。

足踝部 脚跟画圈(顺时针、逆时针各10次),激活踝关节。

膝关节 靠墙静蹲(屈膝30°保持10秒,重复3组),原地高抬腿20次。

腰椎与颈椎 双手叉腰缓慢画圈

活动腰部,下巴写“米”字放松颈部。

肩肘关节 双臂前后画大圈10次,模拟“自由泳”动作放松肩部;屈肘握拳向胸口回收,再伸直手臂(重复8次)。

手部关节 双手十指交叉外推掌心,快速握拳一张开(各10次),手腕顺时针、逆时针转动各5圈。

此外,采摘时最好进行科学分工,量力而行。选择地势平坦、野菜密集的区域,避开陡坡或碎石地;结伴同行,按身高分工,高个子可以处理高处枝叶,矮个子采摘低处野菜;单次活动时间建议不要超过1小时,每20分钟可休息一次。

采摘中注意 关节保护正确姿势全解析

足踝部 滑地慢走,全脚掌着地。避免在滑湿地面快速行走,以免增加踝关节扭伤风险,行走时全脚掌着地,避免踮脚或侧倾。

膝关节 减少蹲跪,巧用“坐一站”交替。坐小马扎采摘低处,站立时用长柄工具拨动草丛。必须蹲跪时,单膝跪地垫软布,双膝交替受力。

腰椎 屈髋屈膝,核心发力。避免

直腿弯腰采摘野菜导致腰椎压力骤增2倍至3倍。可寻找“向后坐椅子”的感觉,屈髋屈膝下蹲,保持背部挺直,用腿部力量起身。

颈椎与肩关节 避免“仰头一抬手”疲劳。采摘高处时,收下颌,目视前方,用可伸缩的采摘钩辅助;挥动工具时屈肘贴近身体,以肩关节为轴小幅摆动,减少肩部肌肉

劳损。

手肘与手部 减少“握一拧一抠”动作。挖根茎类野菜时,用小铲斜插土中撬动,避免手肘过度发力;采摘时用园艺剪贴地剪断茎部,而非徒手撕扯硬拽;提菜的重量建议在3公斤以内。建议每15分钟放松手部,甩手10次,避免持续握持工具造成手部不适。

采摘后护理 关节舒缓与修复

足踝部 热疗+放松。用38℃左右的温水加粗盐泡脚15分钟,可促进足踝部血液循环,放松身心,同时配合足底滚按摩球,将按摩球置于足下缓慢地前后滚动,重点按压涌泉穴。

膝关节 热疗+强化。用38℃左右的热敷袋,热敷膝盖20分钟。同时配合强化锻炼,可仰卧空蹬自行车或侧卧抬腿,强化膝关节周围肌肉。

腰椎 热疗+强化。用38℃左右

的热敷袋敷于腰部20分钟,同时俯卧做“两头起”的动作(“小燕飞”)强化腰背肌,仰卧抱膝滚动放松腰部。

颈椎 热敷+矫正姿势。用38℃左右的热敷袋热敷颈后部10分钟。靠墙站立,后脑勺贴墙,收下颌保持1分钟,矫正姿势。

肩肘关节 热敷+拉伸。用38℃左右的热敷袋敷肩、肘关节15分钟,缓解肌肉紧张,同时配合肩部拉伸。

可采取站立姿势,双手背后交握,缓慢向上抬臂至个人能承受上限,保持10秒。

肘部拉伸 伸直手臂掌心向上,另一手轻拉手指向后,感受前臂拉伸。

手部与腕部 温水浴+按摩。38℃左右的温水加生姜片没过手腕泡手10分钟,促进血液循环。用拇指按压手掌劳宫穴(掌心中央)、合谷穴(虎口处)各30秒,缓解手部疲劳。