

# “保膝”咋成年轻病 你中招了吗

## 骨科专家揭秘膝关节“早衰危机”



“上下楼梯膝盖总响,深蹲时还有刺痛感,难道我才30岁就得了关节炎?”随着“全国保膝日”到来,膝关节健康话题再次引发关注。

### 三大元凶致膝盖“早衰”

5月27日“全国保膝日”当天,记者通过走访多家医院发现,骨科门诊中20至40岁因膝盖问题就诊的人群呈上升趋势,年轻人不正确的用膝习惯,正让膝关节提前进入“老龄化”。对此,西安医学院第三附属医院骨科主任李强提醒:膝关节是人体最“娇贵”的负重关节,若在黄金保护期肆意损耗,会导致膝关节骨性关节炎提前“找上门”。

“我国膝关节骨性关节炎患者达1.2亿。更令人担忧的是,临床发现20多岁的半月板损伤、30岁的软骨软化症患者越来越多。”李强展示了一组数据:长期不正确运动(如频繁爬山、跳

绳)、久坐久蹲(如穿高跟鞋久站、盘腿办公)、肥胖(BMI>24人群膝关节负荷增加3倍),正成为年轻人膝盖“早衰”的三大元凶。关节炎具有高发病率、致残率,因膝关节骨性关节炎引起疼痛跌倒所致髌部骨折关联性很高,常常威胁到老年人生存率。早期诊断、干预能明显降低致残率。

### “黄金护膝运动法”助力膝关节保健

如何识别早期关节“报警信号”?专家提醒,早期骨关节炎的疼痛有明显规律性——开始活动时关节僵硬如“生锈”,活动后有所缓解,但活动较多疼痛加重,同时还多伴有关节僵硬、关节肿大、骨擦音、关节无力等特点。40岁以上膝关节疼痛人群可通过“自检三部曲”进行初步判断:按压膝前或膝外侧出现固定痛点,关节处不仅僵硬,还有畸形,如果有相关症状,建议及时就诊明确诊断。

运动疗法是早期预防膝关节骨性关节炎的重要方法。对此,李强总结梳理了一份易掌握、成本低、高效性的“黄金护膝运动法”:运动第一步,先进行必要的体重管理,将BMI指数控制在19~23,体重每减5公斤,膝关节压力可降低20%;建议进行低强度有氧训练,如健步走、慢跑、游泳、骑自行车,避免长时间蹲和跪、上下楼或爬山活动。

日常进行如下锻炼可以保护膝关节:股四头肌激活(平躺勾脚后缓慢抬腿,保持离地15厘米,坚持5秒/次,10次/组),强化膝盖“保护罩”;靠墙静蹲(后背贴墙屈膝,膝盖不超过脚尖,每次30秒,每日4~5次,增强关节稳定性);垫脚训练(站立时脚跟抬起后坚持5秒,10次/组,改善下肢血液循环)。需要注意的是,运动后若膝盖出现持续酸痛,需立即停止并调整方案,建议在康复师指导下制订个性化训练计划。

据《西安晚报》

## 以为会变胖 实际很减肥 国家版饮食攻略 照着吃就对了

近日,国民营养健康指导委员会发布了“健康饮食 合理膳食”核心信息,倡导公众增加三类食品摄入。如何摄入营养吃出健康?减肥的关键是什么?一起看看吧。

### 蔬菜水果+全谷物+水产品 这三类食品你吃了吗

核心信息倡导:餐餐有蔬菜,天天有水果

每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上;每天摄入新鲜水果200~350克。推荐每天摄入蔬菜至少3~5种、水果1~2种,每周蔬菜和水果的种类达到10种以上。

需要注意的是:蔬菜和水果不建议相互替代。

全谷物:膳食纤维、B族维生素和矿物质的重要来源

全谷物是指在加工过程中保留了完整籽粒结构的谷物,如糙米、燕麦、藜麦、全麦等。需要注意的是,没有保留完整结构的谷物,即使是粗粮或杂粮,也不是全谷物。

建议:成年人每天摄入全谷物50~100克,建议一日三餐中至少一餐有全谷物。

### 水产品

脂肪丰富的鱼类,如三文鱼、鳕鱼、鲑鱼等,富含多不饱和脂肪酸,即常说的“鱼油”,是DHA、EPA、维生素D和维生素A的良好来源。海藻类食物,如海带、裙带菜、紫菜等,富含碘、维生素K、叶酸等,可补充微量营养素。贝类食物,如蛤蜊和牡蛎等,是铁、锌、碘和其他矿物质的良好来源。

建议:每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1~2次,成年人约为300~500克。鼓励儿童、孕妇、乳母、老年人适当增加水产品摄入。

### 减肥的关键是什么?听专家支招

国家卫生健康委发布的数据显示,我国成人超重肥胖率已达到51.2%,如果不加以遏制,2030年将突破70%。今年全民营养周的主题是“吃动平衡 健康体重 全民行动”。如何正确减重呢?

中国营养学会副理事长于康介绍,一定要保持能量的负平衡,也就是说吃进去的能量要少于消耗的能量,造成能量的人不敷出。但是,追求能量的人不敷出,不代表什么都不吃不喝。合理膳食,甚至美味追求和体重管理并不矛盾,希望大家不要走极端,不是说管理体重就不能吃喝了。

专家强调,在管理体重的过程中,追求能量负平衡的同时,要保持食物的多样化。

一天吃进去的所有食物要达到12种以上,每周要达到25种以上,这是中国居民膳食指南特别的要求。此外,在保证种类的同时,比例也要适量调节。首先,在合理计算能量的基础上,适当调节碳水化合物的种类和数量,特别强调增加全谷类食品,增加粗粮,减少精制米面、纯糖类或甜食的摄入。 据央视

## 夏天了 要天天洗澡吗? 没出汗 可以不洗澡吗? 对老年人来说勤洗澡可以减少失能的风险

夏天到了,又到了中午出去取个外卖就一身汗的时候,浑身黏糊糊的感觉简直不要太难受。出汗了要洗澡,清爽又舒服,这是大家都知道的基本共识,那如果今天没有出汗,还要不要洗澡呢?先说答案:即使没有明显出汗,我们建议夏天最好可以每天洗一次澡。

### 为什么不出汗也建议洗澡?

我们的皮肤表面几乎布满了汗腺,多达200万~400万个。以手掌和脚掌为例,每平方厘米的皮肤(大约像成人小指甲盖的大小),就有250个到550个的汗腺。

当我们在运动、高温环境或情绪激动时,皮肤的汗腺就会分泌汗水,然后通过蒸发、散热调节体温,避免身体过热。这时候的汗,大家能明显感觉出来。

但其实,即使感觉不出来时,我们也无时无刻不在出汗。这种主观上没有感觉出来的出汗,就是“不显性出汗”。

汗水含有很多的微量成分,比如钠离子、氯离子、钾、维生素和矿物质以及其他的一些代谢产物等。

尤其在腋窝、私密处等部位,还会有特殊的汗腺,我们叫作大汗腺。它产生的汗水黏稠、油分重,还有蛋白质、糖和氨,再加上细菌的“催化”,更容易产生汗臭味。如果这种汗臭味更

严重一些,就是我们说的腋臭了。

我们拿数据说话,以正常成年男性为例,体表面积大概是1.75平方米,研究发现,在环境温度分别为22℃、27℃和30℃的时候,休息状态下,每天不显性出汗的总量分别是381毫升、526毫升和695毫升。

也就是说,人啥都没做,每天皮肤都会悄悄地排掉差不多一瓶饮料的汗水。

此外,要注意的是,即使出汗不多,皮肤仍然会接触到环境中的灰尘、污垢和空气中的污染物。

除过外界环境,身体表面本身的细菌含量也会增多,皮肤还会自然分泌油脂和死皮细胞,这些都可以在身体表面堆积。

所以说,即使没有明显的出汗,建议仍要有适度的洗澡频率,保持身体清洁基本卫生要求。

### 从健康的角度,每周洗几次澡最好?

对于个体而言,洗澡频率其实没有定论。南方和北方各有自己的洗澡习惯,甚至有的南方人觉得一天不洗澡都很不可思议。这种文化上的观念差异,没必要纠正。

但从健康角度来说的话,还是更推荐夏天勤洗澡,最好每天洗一次澡。洗澡时需要注意避免烫洗,洗完后再建议加强皮肤保湿,涂抹润肤霜。

曾经有学者调查了617名人士,分了2组,一组是每周洗澡7次或以上,另一组是每周洗澡不足7次。结果发现,每天用浴缸洗澡的话,对健康状况的自我感觉更好,并且睡眠质量也更高。

类似的研究还不少,基本认为洗澡不仅有清洁作用,还能够改善睡眠、舒缓压力,这或许也能解释为什么我们在洗澡放松后会时不时迸发出灵感。

对老年人来说,勤洗澡还可以减少失能的风险,能够较好地预防抑郁或认知功能下降。用浴缸泡澡的话,这些好处似乎更加明显。泡澡也要注意控制水温,不能烫洗,在泡澡之后要注意加强皮肤保湿。

具体到机制,也有学者提出了一些假说。例如,洗澡时,身体会被加热,这可以激活与情感功能相关的热敏感神经通路,进而产生抗抑郁作用和积极的心理作用。

再例如,身体被动加热后,会产生更多一类叫作热休克蛋白的物质,它们有细胞保护、抗凋亡和抗炎作用,或许有助于改善或维持人体的多种健康状况。

综上所述,没有出汗并不代表身体是清洁的、是不需要洗澡的,不要被非理性的那个自我给忽悠了。不管有没有出汗,夏天都建议大家最好每天洗一次澡。如果是患有皮肤病的患者,建议根据自己情况咨询专业的皮肤科医生。 据科普中国