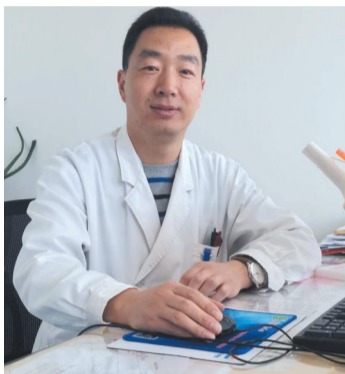




跟国医名师学养生

# 入冬了，爱“膝” 从生活细节做起



## 名医简介

王正，副主任医师，中医骨伤科学硕士研究生导师，安徽省康复医学会运动医学与关节镜分会委员，安徽省医学会儿科学组委员，安徽省中医药学会骨伤专业委员会委员，国家级名老中医丁镠教授学术经验继承人。擅长关节镜诊疗肩、肘、膝关节相关疾病。

□ 陈小飞 记者 李皖婷 文/图

膝关节是人体最大的关节，像轴承一样，是一个很精密的机械结构，也会因磨损和受外力而损坏。国家级名老中医丁镠教授学术经验继承人、安徽省中医院骨伤科专家王正提醒，虽然膝关节疼痛多发生于中老年人，但其实不少问题是从年轻时就积攒下来的，所以护膝应从生活细节做起。

## 不要过度使用膝关节

“办公室白领，白天工作忙，晚上或周末到健身房猛练，举重、爬楼梯、深蹲等，慢慢地就造成关节表面非常光滑的关节软骨加速磨损。”

王正解释说，随着年龄的增加，如果关节得不到休息，关节软骨就会软化、皲裂、剥脱，致软骨下骨质裸露。行走时骨质与骨质相摩擦，膝关节当然会疼痛。

“人的寿命是有限的，关节的寿命也有限。如果有人活了80年，但关节用了60年就先‘死’了，后面的20年，就得深受其苦了。”王正表示，膝关节还是一个负重关节，除了承受人的体重之外，在不同的姿势下，膝关节负重也不尽相同，如躺下时膝盖的负重几乎是0；而站起来和走路时，膝盖的负重大约是正常体重的1~2倍；在上下楼梯的时候，膝盖的负重大约是体重的3~4倍；下蹲时膝盖的负重则可达到体重的8倍。

他建议，生活中应尽量避免爬楼梯，少下蹲，择菜、洗衣服时可以坐小板凳，为膝关节减轻压力。

## 减轻体重是防治关节病的重要措施

王正告诉记者，肥胖是引起膝关节炎的重要原因，减轻体重是预防和治疗膝关节炎的重要措施。

关节的稳定靠骨骼、韧带、肌肉，加强膝关节周围肌肉力量的训练也能预防、延缓关节软骨的劳损和防止膝关节受伤。因为肌肉是重要的支撑结构，肌肉越强壮，关节越有力，膝关节也更能承受压力。

膝关节周围肌肉中最重要的是股四头肌，王正建议平时在仰卧时脚尖向上翘起，膝关节伸直，把腿抬起45°高，坚持4~5秒，然后慢慢把腿放下，一抬一放为一次，可连续做十余次至数十次不等，量力而行，持之以恒，加强膝关节的稳定性。

## 关节不舒服及时去医院就诊

关节就像轴承一样，只要运动就会有磨损，轻者是关节表面的软骨退变软化，表现为上下楼梯膝关节疼痛，下楼梯时更明显，甚至下蹲后站立困难。

关节的垫片——半月板受关节活动的长期挤压碾磨也会出现破裂，表现为膝关节的肿痛、交锁、打软腿，关节内有弹响。“这些情况的出现说明膝关节出问题了，要及时到医院就诊。”王正说。

据他介绍，膝关节镜是目前对保守治疗效果不好的膝关节软骨损伤和半月板撕裂最好的治疗方法。而中医没有膝关节骨关节炎及半月板损伤的诊断，对于膝关节无明显诱因出现的疼痛、活动受限均称为“骨痹”或“膝痹”，认为是膝关节在长期慢性劳损的基础上感受风寒湿邪，局部经络气血不通则痛。故治疗上多采用温经通络、散寒止痛的方法，运用中药熏洗、外敷患膝，以取得良好的治疗效果。

## 天气寒冷 要特别注意颈椎保暖 专家教你颈椎保健体操

□ 杨波 记者 李皖婷

近日，“医生，我早上起来就感觉头晕，天旋地转的！”“我打牌打到凌晨3点多，回家睡了一觉，起床后就感觉头晕，走路都需要有人扶着。”专家提醒市民，寒冬到来，需注意颈部保暖，久坐的市民更需注意防范颈椎疾病。

### 症状：受风寒或诱发颈椎病

据安徽中医药大学第二附属医院康复中心董赟主任介绍，冬季之所以是颈椎病的高发季，是因为颈部肌肉暴露在外界容易受到寒气刺激，会使局部肌肉保护性收缩，以避免过分散热。这样，使得颈部肌肉肌张力增高，容易出现颈部力量失衡，导致颈部肌肉紧张痉挛，进而压迫到神经、血管，则发生颈肩关节疼痛、酸胀、落枕、手臂麻木不适、四肢不温。如原来颈部已有病变，就更容易诱发颈椎病。

除了受风寒，头颈部的外伤、落枕、枕头不当、坐姿不良、长时间伏案工作等都会诱发颈椎病。

### 预防：专家教你自创颈椎体操

董赟提醒，冬季寒冷，要随时注意颈部保暖，白天外出时颈部要戴上围巾保暖，晚上还可以用热水袋在颈部外敷，尽量避免穿过于低领的衣服。

董赟介绍了一套自创的颈椎锻炼体操，市民不妨在家练一练：

(1)双手托天：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手自然下垂于体侧，目视前方，全身放松。双手腹前交叉，掌心向上，目视掌心。双掌缓缓上托至胸前，随之两臂内旋向上托起，掌心向上，至肘关节伸直，缓慢抬头，目视两掌背。略停片刻，两手松开，从身体两侧缓慢下降到原位，同时目视前方。重复6~8次。

(2)左右回顾：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手自然下垂于体侧，目视前方，全身放松。双肩外展至45°，然后双肩充分外旋，两前臂旋后，两掌心向外，头颈缓

慢向左旋转至最大，眼向左后方看。略停片刻，回到原位；双上肢活动同上，头颈缓慢向右旋转至最大，眼向右后方看。略停片刻，回到原位。重复6~8次。

(3)左右侧屈：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手叉腰，全身放松。头颈缓慢向左侧屈到最大，略停片刻，回到原位；头颈缓慢向右侧屈到最大，略停片刻，回到原位。重复6~8次。（注意：双肩不要动）

(4)伸颈拔背：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手叉腰，全身放松。头颈部向上伸，如顶球一般（隔墙看物），持续3秒，回到原位。重复12~16次。（注意：双肩不要动）

(5)前伸探海：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手叉腰，全身放松。头颈缓慢前屈并转向右下方，双目向右下视，略停片刻，回到原位。头颈缓慢前屈并转向左下方，双目向左下视，略停片刻，回到原位。重复6~8次。

(6)回头望月：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手叉腰，全身放松。头颈缓慢后伸并转向右上方，双目向右上视，略停片刻，回到原位。头颈缓慢后伸并转向左上方，双目向左上视，略停片刻，回到原位。重复6~8次。

(7)金狮摇头：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手叉腰，全身放松。头颈缓慢做大幅度环转运动，依顺时针和逆时针方向交替进行，各6~8次。

(8)双肩回旋：两脚分开平行站立，与肩同宽。双手自然下垂于体侧，目视前方，全身放松。双肩脚用力向上、向前、向下、向后做回旋运动，重复6~8次；双肩脚用力向上、向后、向下、向前做回旋运动重复6~8次。

## 冬天，手足冰凉莫轻视

冬天，很多人尤其是一些女性手足发凉的毛病又犯了。很多人对这种情况不以为然，但其常常可能是一些疾病的信号。据安徽省中医院风湿病科医生王桂珍介绍，一般情况下，人手足发凉，可能是患上了“手足寒症”。

王桂珍表示，出现手足发凉症状的人群中，女性占绝大多数。这是因为月经和生育所引起的激素变化会对自主神经系统造成一定影响，而这种自主神经系统的敏感会导致皮下血管收缩和血液流量减少，从而引发寒症。

据她介绍，更年期女性、心脏功能异常、甲状腺功能低下、营养失调、贫血、低血压的患者普遍存在手脚发凉的症状。

据了解，有一种特殊的手足寒症叫雷诺现象。雷诺现象多见于中、青年女性，秋冬季节多发，典型表现为双手指（足趾）末端在受寒冷或紧张刺激后突然出现苍白，然后出现皮肤变紫、变红，伴局部发冷、感觉异常和疼痛等症状，最后又可恢复正常，常反复发作。最常影响指、趾，但耳、鼻和舌也可受累，持续地或频繁地发作可以导致指（趾）端

缺血性溃疡或坏死。发作间期患者常有手足发凉，冻疮样皮肤改变，指腹萎缩，指甲开裂等表现。

“引起雷诺现象的疾病有硬皮病、皮肌炎、红斑狼疮、血栓闭塞性脉管炎、结节性多动脉炎等，也可由药物或毒物、动脉结构异常、职业因素影响和血液系统疾病等的临床表现。”王桂珍建议，如果发现自己出现雷诺现象，应尽快到医院进行详细检查，以便早期诊断，合理治疗。

“精神压力过大、心理过分敏感、平时过度操心、时常心神不安的人也是手足寒症的高发人群。”王桂珍说，这种情况下，应该首先让内心平静下来，如果症状仍明显再进一步诊治。

手足发凉的人应该改善生活习惯，加强体育锻炼。尤其是久坐或久立的人，必须重视工间操，多做手足和腰部的活动，以加强血液循环。食用富含铁、钙、维生素的食物如大枣、红糖、生姜、羊肉、牛肉、牛肝、豆类、牛奶、蔬菜等也有助于改善症状。

鲁燕玲 记者 李皖婷