

## “关节炎” 偏爱登山者和网民

本刊 综合



### 关节 随年龄增长而退化

为什么很多老人都有腰腿疼痛的毛病?那是因为他们的关节,随年龄的衰老,发生退行性病变了。

骨关节炎,是由于关节软骨磨损、变性,甚至消失,软骨下和关节周围形成新骨,骨质增生而致关节畸形,活动后关节会出现疼痛和肿胀的一种疾病。

关节炎的症状有:疼痛、肿胀、僵硬、腿走平路会突然打软、无法蹲下、蹲下后站起来又很吃力等。

其疼痛,起初只是隐隐作痛,休息时好转,运动后加剧,早上下床时最不舒服,动一动后改善,有时疼痛比较厉害,疼痛还会随天气的变坏而加剧,膝关节像气象局了。

关节于25岁左右开始退化,

中年之前并不明显,但到50-65岁时,约85%患者X线检查,可发现骨关节的退行性改变。

### 爬山、跳舞 让膝关节加速老化

原因1,关节“超负荷”,加重了关节软骨的磨损。

膝关节的主要结构,包括股骨下端、胫骨上端及髌骨的关节面。

研究测定:人体屈膝时,髌骨关节面所承受的压力相当于体重的3.5-7.6倍;爬坡时,膝盖所承受的压力是体重的3.5倍,下山时更大。这样髌骨反复受到撞击和挤压,严重时髌骨下层软骨甚至会破裂。

原因2,登山时,膝关节需承受很大的扭转力和压力,让膝关节受力不均。而“关节承受肌力不平衡,再加上局部压力,会更加剧关节的退行性病变”。

临床发现:关节承重区,因持续超负荷承受压力,软骨逐渐被全层破坏,为修复,不断生出的新骨,向阻力最小的方向生长,这样就在关节边缘形成了骨赘。

跳舞、爬楼等,让膝关节“承力超负荷”、“受力不均”,切记不要过度!

### 年纪轻轻 坐出了骨质增生

因持重、压力、受力不均,而最容易发病的部位,除膝关节和髌关节外,还有腰椎。

椎间盘突出和骨质增生一样,也是退行性病变。为何久坐,会让腰椎提前退化呢?原因是,两个案均整日伏案,坐姿为弯腰弓背状态,这种坐姿,长期保持,导致腰背部肌肉劳损。肌肉的放松,使得身体的应力全压在腰椎周围的韧带上,让其受损,引发炎症,导致疼痛。

再则,腰椎间盘由髓核、纤维环和软骨板构成,髓核的营养依靠软骨板渗透,而软骨板又与有丰富血供的椎体密切相连。如果久坐缺乏运动,势必影响腰椎间盘的营养,进而提前老化。

### 点击鼠标 点出了“鼠标手”

近年来关节炎患者中,从事

重体力劳动的人越来越少,取而代之的是“电脑族”。原因是,电脑族“手腕、手肘、肩关节等,长期持续地受到强大的反复肌力的作用而受损”。

开车族,其膝关节、踝关节是最容易受损的关节。而长时间地把握方向盘,也会让腕关节受损。

肥胖,也是膝关节加速损伤老化的一个重要原因,体重每增加1磅(约454克),跑步或跳跃时对膝关节造成的压力就会增加10倍。

### 适度运动 可推迟关节老化

如何推迟关节老化?

1)适度训练至关重要

人体膝关节的静力性稳定,靠周围的韧带来支撑;动力性稳定,靠大小腿的肌肉来维持。平时适度和缓的运动,增加肌肉肌

力,可有效减少关节负荷。

一旦长期不动,腿部肌肉的力量下降,势必导致关节活动范围变大,影响关节的稳定性。关节稳定性差了,磨损率自然增加了。

再则,运动,特别是关节的运动,可增加关节腔内的压力,有利于关节液向软骨的渗透,减缓关节软骨的退行性病变。

游泳、散步也是好方式。

2)为关节减负

如果是登山爱好者,一定要持登山杖;跳舞爱好者,控制好跳舞时间。

建议坐班族30分钟起身一次,活动筋骨。如,双手叉腰,让下半身做圆圈状的环境动作(转体运动)。

对于电脑族,建议使用分离式键盘,而手轴和上臂应维持90度,以降低手腕所受到的压力。



## 加冕 2012齐鲁(济宁)地产总评榜 为济宁地区名人 名企 名盘加冕 让名盘口碑相传

主办: 齐鲁晚报

承办: 齐鲁晚报·今日运河 中国山东住交会“三名”推介组委会

支持媒体: 大众日报、山东电视台、生活日报、大众网、半岛都市报、沂蒙晚报、

鲁南商报、潍坊晚报、鲁中晨报、黄三角早报、《城色》杂志

※拟邀评委名单如下:

全国工商联房地产业商会会长聂梅生、中国房地产研究会副会长顾云昌、中国住房与建设部研究中心主任陈淮、中国房地产报社总经理单大伟、中国房地产主流媒体联盟50余家重点媒体主编、全国人大代表、山东经济学院郭松海教授、山东大学经济学院副院长李铁岗教授、山东房地产业协会常务理事、山东省人大常委会立法咨询专家、山东大学房地产研究中心主任程道平教授、山东同圆设计集团有限公司总裁韩学庆、山东三力建筑设计有限公司董事长李泽琛、山东意匠建筑设计有限公司董事长刘奎、华远地产董事长任志强等业内知名大佬。

由政府部门、大学院校、规划设计单位、业内知名人士组成的评审委员会将为“2012齐鲁地产总评榜暨中国(山东)第九届三名推介榜”夯实评审基础,共筑2012中国齐鲁地产荣誉招牌。

※【奖项设置】:

(一)人物系列: 2012齐鲁地产风云人物 2012齐鲁地产新锐人物

(二)房地产企业类: 2012齐鲁地产名企大奖

(三)房地产楼盘类:

※期待名盘: 2013齐鲁地产期待楼盘

※尚品人居: 2012齐鲁地产经典户型大奖、2012齐鲁地产园林景观名盘、2012齐鲁地产滨河名盘、2012齐鲁地产和谐社区、2012齐鲁地产人文大盘奖、2012齐鲁地产健康运动社区奖、2012齐鲁地产生态人居大奖、2012齐鲁地产科技名盘、2012齐鲁地产建筑创新奖

※豪宅典范: 2012齐鲁地产典范豪宅大奖、2012齐鲁地产养生楼盘年度大奖、2012齐鲁地产风尚别墅、2012齐鲁地产精装豪宅大奖

※综合体、商业: 2012齐鲁地产城市综合体标杆大奖、2012齐鲁地产城市地标奖、2012齐鲁地产生态公寓、2012齐鲁地产投资价值商业地产

详情垂询: 0537-2366539 / 2366549 / 2108110

备受地产界关注的2012齐鲁地产总评榜暨中国(山东)第九届三名推介榜,是山东房地产行业的最高荣誉,被誉为“山东地产奥斯卡”。获得“三名”桂冠的人物、企业和楼盘,都是山东房地产业界的领跑者,为山东房地产行业做出了巨大贡献,以其企业实力和精品项目赢得社会的认可和尊敬。

即日起,2012齐鲁地产总评榜暨中国(山东)第九届三名推介榜济宁分榜正式启动,推介榜以其历史的延续性,合理而严密的推介制度,继续遵循从济宁区域到全省“层层遴选”的原则,将最终形成2012齐鲁地产总评榜暨中国(山东)第九届“名人、名企、名盘”三名推介榜。