

# 这七种动作 做不好伤关节

## 关节损伤不可逆 三大关节最易伤

李斯明介绍,一般说的关节都是可动关节,对人体活动起重要作用,主要由关节囊、关节腔、关节面组成,有的关节结构更复杂。

关节面是两端骨头相碰的面,由软骨覆盖。软骨上没有神经、没有血管,磨损会在不知不觉间发生,一旦磨损无法自我修复。只有磨光软骨、露出软骨下骨,人才会感到疼痛,严重者只能通过关节置换进行治疗。

李斯明介绍,坐、蹲、站、行,都需要膝关节的配合,在人体关节中结构最复杂、活动量最大;肩关节的活动度是人体中最大的;而髋关节的承重也相当大。因此人体中,最常见的关节问题是膝关节骨关节炎、肩周炎、髋关节骨关节炎及股骨头坏死。

## 日常七大活动都在伤关节

### 1.爬楼梯

关节软骨损伤不可逆,李斯明建议45岁以上就要“省”着用关节,尽量少上下楼梯、少爬山、少做蹲下站起的动作。“一双腿站立时,两膝关节各承担上身重量的一半;单腿站立时膝关节会承担上身重量的两倍压力;上楼梯时压力增加到三至四倍,下楼梯时更增加到五至七倍,爬山也同理。”所以上年纪后有条件最好住电梯楼。

膝关节痛患者可以佩戴护膝。但一些传统的护膝仅包裹着膝盖,只有保暖、防撞的作用,真正能保护膝关节的是“长护膝”,“既能够包住小腿一部分,也能够包住大腿一部分,像

春节期间,大家游山玩水、锻炼身体时,要注意保护好关节,特别是老人家,不要频繁上下楼梯,爬山也要尽量避免。气温较低、衣物较多时,人的灵活度降低,老人尤其要注意防止跌倒和意外受伤。

亲朋好友相聚,各种外出活动也精彩纷呈。骨科专家提醒,年后急诊收到的病例不少是由于剧烈运动造成的急性关节损伤,也有不注意搬重物时造成的扭伤。

不仅如此,日常生活中,爬楼梯、骑单车、穿高跟鞋、低头玩手机等常见行为,其实也暗藏伤关节的“陷阱”。广州市红十字会医院院长李斯明针对不同日常行为分别给出了保护锦囊。



专业篮球运动员佩戴的那种。”

### 2.骑单车

要保护关节,平日也需要适当运动活络身体,推荐游泳、散步。很多人以为骑单车不会伤关节。但李斯明提醒,骑行过程中要通过蹬脚踏克服前进中的阻力,膝关节经历弯曲90°。再伸直的过程,虽然承重小于爬楼梯,但同样是在做抗阻运动,膝关节会受到一定程度的损伤。如果膝关节处于慢性损伤状态或已出现疼痛,就不建

议通过骑单车锻炼身体。

### 3.职业“鼠标手”

我们手腕放在桌面上捕捉鼠标时,手会“背屈”,长期维持这个动作,容易引起腕管综合征,常见症状是手部肿痛,进而压迫腕管内正中神经,严重时手部麻痹甚至手指无法动弹。

李斯明提醒,长时间使用鼠标的人士,每隔半小时或一个小时,一定要放下鼠标,去活动一下关节。此外,每天回到家后,自己按摩一下手部的关节。

如果发生了腕管综合征,一定要及时去看医生。

### 4.低头族

“过去颈椎病是伏案工作者的职业病,上了年纪易得,现在几乎是‘全人类病’,十几岁的年轻人也会得。”李斯明说,如今不少人手机不离手,日子一久就“中招”了。此外,“低头族”肩关节、指关节也会出现劳损。

李斯明建议,无论看手机还是伏案工作,持续时间都不

要太长,每一小时至少暂停休息一次,上下左右活动颈部,活动全身关节,让绷紧的肌肉有放松的机会,减少劳损。如果出现眩晕、上肢麻痹等症状,说明颈椎劳损问题比较严重,要及时就医。

### 5.穿高跟鞋

鞋跟适当有点高度有利于缓冲压力。不过,如果是穿高跟鞋,对脚趾有压迫作用,上身压力通过各个关节传递,最后都集中在脚趾尖的位置,脚趾受压很厉害,时间长了会出现“拇外翻”,即拇指缩到其他四只脚趾下面,严重的会引起皮肤溃疡,处理起来很麻烦。穿高跟鞋时间长了,还可能让正常足部变成扁平足。

偶然穿高跟鞋问题不大,但是要注意避免扭伤踝关节。

### 6.搬重物

“一般人搬重物是俯身弯腰搬,我提倡先蹲下再直着腰搬。”李斯明用物理中的“杠杆原理”来解释:人弯腰取物时,物体与人体腰骶部支点处产生了一定距离,物体重量不变,这个距离越大,腰骶部支点所受到的力矩越大,对于椎间盘的压力越大,容易造成“闪到腰”。

然而,如果蹲下后再直着腰用腿部发力,腰骶部支点与物体之间的距离大大缩减了,力矩大大减小,对腰椎间盘的损伤也最小。

### 7.“啪”手指

李斯明说,当人体长时间保持一个姿势时,相关的肌肉、肌腱挛缩,关节僵硬,一旦将其伸直时,两个关节面发生了碰撞,于是就发出声音了。所以这种“啪”的声音,其实是关节碰撞的声音,虽然这么做可能使人放松,但这种摩擦、磨损对于关节没有好处。

(来源:广州日报)

# 喝酸奶的六个认知误区

## 误区二:低温酸奶才营养

不少人认为常温酸奶不用冷藏,所以营养价值不如低温酸奶。北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系主任马冠生表示:“‘常温酸奶’和‘低温酸奶’都是由牛奶发酵而来,其所含的蛋白质、钙、维生素等营养成分相差无几。二者最大的不同在于是否含有‘活的乳酸菌’。”他进一步解释,低温酸奶只是在生牛乳状态时经过一道灭菌处理,发酵后不再进行灭菌处理,乳酸菌可以存活其中,但保存条件苛刻,需低温存储,且保质期较短;而常温酸奶需要进行“巴氏灭菌热处理”,该处理方式会杀灭大部分细菌,所以可以常温保存较长时间。

马冠生指出,酸奶发酵过程中所产生的代谢物质具有独特的营养价值,它是酸奶营养价值的核心,而不是乳酸菌。常温酸奶虽然没有乳酸菌,但含有丰富的蛋白质、钙等营养成

分。而且,常温酸奶对于乳糖不耐受者包括小孩、老人和肠胃功能较弱的人群,以及交通不畅地区的消费者来说,都是不错的选择。

## 误区三:酸奶补钙效果差

有消费者认为:“酸奶经过发酵,所以钙含量肯定不如牛奶。”事实上,酸奶的补钙效果并不逊色于牛奶。“酸奶是牛奶加菌种等要素发酵而成,发酵不仅没有损失钙含量,反而有所增加。”马冠生表示,对比酸奶和牛奶的营养成分含量表,100克酸奶可提供的钙含量为118毫克,而相同分量牛奶的钙含量为104毫克,酸奶的钙含量略高于牛奶。此外,经过发酵的酸奶中乳糖、蛋白质、脂肪都有部分分解,更容易被人体消化吸收,而且发酵所产生的乳酸能促进钙吸收,所以,酸奶补钙的效果比牛奶还要更好一些。

马冠生建议,乳糖不耐受人群补钙可选择酸奶或低乳糖奶产品。

## 误区四:酸奶不酸营养低

有的酸奶很酸,有的酸甜适中,有的却偏甜。口感越酸的酸奶是否营养价值越高?范志红表示:“酸奶的酸度与营养价值并无直接关系。”她解释,影响酸奶酸度的主要原因有菌种产酸能力、发酵时间长短、储存方式、加糖多少4个方面。这4个因素变化会直接影响酸奶的酸度变化,但不会影响酸奶中维生素、蛋白质、钙等营养成分的含量,所以酸度的增加并不能说明酸奶品质更好。

## 误区五:多喝酸奶导致“血液黏稠”

“大家要少喝酸奶,因为酸奶中添加了增稠剂,会使血液变稠。”这是近期朋友圈的一则传言。首都保健营养美食学会

执行会长王旭峰表示,酸奶中的增稠剂有很多种,包括果胶、琼脂、食用明胶等,这几种成分都属于大分子物质,绝大多数进入人体后不会被消化吸收,功效类似于膳食纤维。说喝酸奶会导致“血液黏稠”并不科学。

## 误区六:糖尿病患者不要喝

范志红表示,酸奶本身就是低血糖指数食物,不仅不会对血糖波动产生很大影响,甚至因其含有乳酸、钙等营养成分,还有助于平衡血糖。据介绍,目前市面上每100克酸奶的含糖量约为0克~12克。怎么看含糖量呢?范志红介绍,含糖量并不在产品包装上直接显示,而是要参照碳水化合物含量来看,碳水化合物含量越低,含糖量就越少。范志红建议:“日常生活中,我们应挑选糖含量较少的酸奶,特别是糖尿病患者。”

(来源:人民网)