

坚持锻炼膝关节,这个冬天拒绝“打软腿”

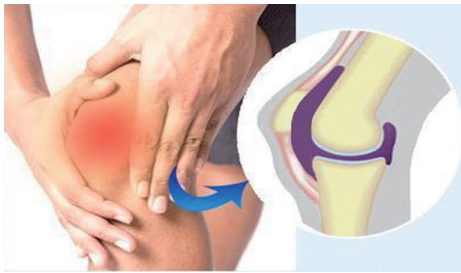
相信很多人都有过这样的经历,正常走路的情况下偶尔会感觉到膝盖部位酸软,在没有受到任何外力的影响下,好像要摔倒一样,这就是生活中经常说的“打软腿”“膝盖打软”。这是因为随着年龄的增长,身体的各项功能或多或少的会发生一些变化,包括肌肉力量、骨骼结构等容易出现退化,有时膝关节部位有屈伸不利的情况。

膝关节最主要的力量来源——股四头肌,它如果出现了萎缩或筋结,会导致大腿的肌肉力量减退,这就是膝关节退化的前兆,也是很多膝关节疾病的早期症状。长期久坐、缺乏锻炼,会导致肌肉萎缩、肌肉僵硬挛缩,不良姿势导致筋结出现,这些都会让膝关节的稳定性大打折扣,处于失稳状态,逐渐还会发展成韧带、半月板、关节的损伤,最后导致膝关节骨性关节炎。

不管是膝关节疾病的治疗,还是预防,增加腿部力量都是重中之重。如果您不愿意出门运动或者时间有限,就从下面几个小动作锻炼起来吧。

靠墙静蹲 两脚开立与肩同宽,肩、背、腰、臀紧贴墙壁,膝盖弯曲,保持小腿与地面保持垂直。

一般蹲到腿感觉酸胀为止,蹲的位置浅,时间可稍长,蹲的位置深,时间可稍短。由于个人能力不同,时间无法做统一规定,一般可维持30秒~2分钟,甚至更长。



注意:小腿与地面保持垂直,膝盖正对脚尖。蹲的位置越低,动作难度越大,对于腿部锻炼效果越好,建议从高到低循序渐进地锻炼。

内收外放 坐在椅子上,把一个空矿泉水瓶放在两腿之间,双腿尽量内收夹紧,到极限后,持续对抗10秒钟。再将双手放在大腿外侧,双腿外展,双手内收,持续对抗10秒钟,重复20遍。

注意:对抗以肌肉出现轻微抖动为极限。

双足争力 坐位,双足跟交叉,下腿向前伸,上腿下压,相互争力坚持10秒,双腿交替重复20遍。

注意:操作时要缓慢加力直到极限。

需要注意的是,如果打软腿频繁,比如天天都有,或是屈膝疼痛,或上下楼不便,那可能会有其他器质性病变,需要及时就医,以免延误诊疗时机,使病情加重。

来源(人民网)



主要功效:温中补虚,祛寒止痛

材料:当归10g、羊肉500g、生姜15g、陈皮1角(3-4人量)。

烹调方法:羊肉洗净切块,余水去掉血污,当归、陈皮洗净,生姜切片,在瓦煲中放入清水2L,把以上药材和食物全部放入煲中,武火煲开后改文火继续煲1小时,最后根据个人口味加入食盐、料酒调味食用。

汤品点评:本药膳由中医经典《金匱要略》中的当归生姜羊肉汤改良而来,此方是一个非常经典的治疗寒证的食疗方。中医的精髓就是辨证论治,只要是相同的证候,即使是不同的疾病也可以用相同的治疗方法——即异病同治。所以当归生姜羊肉汤除了治病以外,大寒明天到来,这款汤可以为大家补虚驱寒。当归辛温,具有比较好的补血功效,能够补血活血,调经止痛,润肠通便;生姜也是辛温,可以祛除风寒;羊肉性热,可以温中健脾,补肾壮阳,益气养血,它既温又补,体质虚寒,气血不足的人群更加适宜。为了减轻羊肉的膻味,可以加入少许陈皮、料酒。鉴于本汤水都是一派温补的药食材,故外感时邪或有宿热者不宜食用。

来源《广州日报》

温中补虚
推荐当归生姜羊肉汤

深色蔬菜能护眼



提到护眼食物,很多人会想到胡萝卜。其实深色蔬菜都有助保护视力,因为它们都富含胡萝卜素,这类营养素在体内可以转化为护眼明星——维生素A。深色蔬菜中还含有维生素C、植物化学物、矿物质等有益视力健康的物质,特别是深黄色、深绿色、红色的蔬菜,它们富含叶黄素、玉米黄素,花青素等活性物质,也有助护眼,比如西红柿、南瓜、菠菜、芥蓝、菜花、油菜、青椒等。所以,爱眼人士在饮食上一定要做到“好色”。

来源《生命时报》

一杯浆果汁,修复坏血管

高血压是临床上常见的慢性疾病,除了药物

控制外,营养在治疗中也起着关键作用。近日,芬兰赫尔辛基大学的一项新研究表明,长期食用富含多酚的食物有助缓解高血压症状,改善血管功能并有效降低心血管疾病风险。

赫尔辛基大学研究员安妮·基维玛基及其研究小组分别以稀释的越橘汁、蔓越莓汁和黑加仑汁喂食患有遗传性高血压的大鼠,并在8~10周内观察大鼠的心血管功能变化。结果显示,这些含有多酚的浆果汁改善了大鼠受损血管的功能,使之基本达到了健康水平。其中,越橘汁降



血压的效果最显著。研究人员指出,浆果汁可能无法阻止与年龄有关的血压升高,却可以大幅改善炎症导致的血管内皮功能障碍。其具体机制是,通过控制肾素-血管紧张素系统(血压的中央调节器),以及提高一氧化氮(一种局部内皮血管舒张因子)活性达到降血压的效果。

安妮·基维玛基表示,越橘、醋栗、蓝莓、蔓越莓和黑加仑等浆果均是多酚的极好来源。日常饮用浆果汁虽然不能替代药物,但足以起到很好的食补功效。

来源《生命时报》

新型冠状病毒防控核心信息

一、新型冠状病毒是什么?

答:冠状病毒是自然界广泛存在、非常普通的一类病毒的统称,来自武汉的2019-nCoV是一种新型冠状病毒,主要引起呼吸道系统的感染。2020年1月20日,国家卫生健康委将新型冠状病毒感染的肺炎纳入乙类传染病,按甲类进行管理;同时纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病。

二、人感染冠状病毒后会有什么症状?

答:主要症状:发热($\geq 37.3^{\circ}\text{C}$)、乏力、干咳;
严重症状:呼吸窘迫、脓毒血症、代谢性酸中毒、凝血功能障碍。

三、可能被感染的途径有哪些?

答:现有的证据显示:

1. 通过咳嗽或打喷嚏在空气传播;
2. 在没有安全防护情况下与病人密切接触;

3. 触摸被污染的物体表面,然后用脏手触碰嘴巴、鼻子或眼睛等;

4. 接触到可疑的被感染的动物。

四、如何预防新型冠状病毒的感染?

答:主要通过减少接触或暴露的机会,做好个人卫生防护,降低感染机率。

1. 保持手卫生,用流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;
2. 保持室内空气的流通,到人员密集场所,请佩戴口罩;
3. 咳嗽和打喷嚏时使用纸巾或屈肘遮掩口鼻;
4. 医院就诊或陪护就医时,一定要佩戴好合适的口罩;
5. 做饭时彻底煮熟肉类和蛋类;
6. 避免在未加防护的情况下接触野生或养殖

动物。

五、如何选择,如何佩戴口罩?

答:1. 如果是去一般露天公共场所、不与呼吸道病人近距离接触,佩戴医用外科口罩足以,不必过度防护,但如果会接触疑似呼吸道感染的病人,则需要佩戴防生生物的N95口罩,才能起到有效的防护;

2. 诊疗过程应佩戴外科口罩,保护自己和他人。

六、去医院就诊时要注意什么?

答:主动告知大夫患病情况和就医过程,尤其要告知近期是否有去过中高风险地区,以及是否与可疑患者或动物有接触史。

新型冠状病毒
防护知识宣传专栏