



## 健康提醒

时下，有越来越多的人热衷于健身运动，由此带来的运动损伤也有所增加，诸如“跑步膝”“网球肘”等。于是有人提出，关节的寿命是有限的，要“省着点用”。对此，专家认为，没有“关节要省着点用”这样的说法。运动是必须的，膝关节应该合理使用，而不是省着点用。

### 运动应该张弛有道

“生命在于运动”，运动对人而言，是必需的。膝关节的运动，涉及到肌肉、肌腱、软骨等组织，这些组织的强健与否，也同样影响着膝关节的功能健康。

人体的肌肉都是相互拮抗的，如果一部分肌肉处在屈曲、放松的状态，那么相对应的肌肉就处在拉伸、紧张的状态。这就是为什么人在睡软垫床的时候感觉很舒服，但第二天会感觉身体很累，而睡硬板床的时候，当时感觉并不舒服，但是第二天却感觉很舒服。

“之所以睡软垫床的时候会感觉很舒服，是因为躯干的屈肌都处于放松状态，但是长时间躺在软垫床上，屈肌在长时间放松的同时，意味着对侧的伸肌一直处于拉伸的状态，起床后反而会觉得浑身酸胀不舒服。”专家解释说，“而睡硬板床的时候，躯干肌肉累了就自然而然会调整身体的位置，不断地翻身，伸肌和屈肌就会交替休息。第二天起床的时候，就会感觉身体很舒服。”

所以，我们平时做康复训练的时候，也要让伸肌和屈肌交替休息。真正有利于肌肉放松休息的方式是，有节奏的收缩和放松。膝关节也是如此，周围肌肉长时间保持同一状态，反而更容易疲惫，应该经常活动，交替变换姿势，所谓张弛有道。

### 软骨需要经常“挤压”

对于骨关节而言，运动也是必需的。关节存在的意义就在于便于人的活动。如果不活动，关节就会退化，也就失去了其存在的意义。

运动时对骨关节产生适当的冲击力，肌肉适当地收缩与松弛，对软骨是有益的。如果剧烈的冲击超过其承受能力，软骨就容易老化。但是如果不动，软骨也容易老化、变性。软骨的营养依靠关节液一点点地渗透滋润，所以对于软骨而言，最好的营养方式就是给予一定的挤压。比如慢跑、快走、慢走等这种程度的运动，产生的挤压就比较合适。

长期不用，关节软骨就会退化。有些人平时一动不动，慢慢肥胖之后，想要减肥了，突然开始运动，很容易损伤关节。因此，适度适量地、持之以恒地运动，对膝关节是有益处的。

### 不同年龄段选择不同的运动方式

运动是健康的基础，每个人都需要运动，区别在于选择怎样的运动方式，包括运动强度和运动量。不同的运动方式对膝关节会造成不同的影响，什么年龄段做什么年龄段的运动。有些天生体质特别好的人，关节、韧带、肌腱等的

机能都特别好，可能到了六七十岁仍能进行较强的运动，但是大部分人到了这个年龄段就已经不适合做剧烈运动了。很多运动员到了三四十岁就退役了，并不是因为他们不热爱运动了，而是因为身体机能到了一定的年龄段就承受不了高强度的运动了。

“膝关节的半月板从20岁以后，就开始慢慢老化、变性了。”专家介绍说，“好比一个橡皮垫放在阳光下晒，就会逐渐脱水、变干。”年轻的时候，我们从高处跳下，膝关节的半月板能够承受这一冲击力；而到了三四十岁，从同样的高度跳下来，同样的冲击力，半月板可能就会破裂。所以，从运动角度来讲，什么样的年龄段适合什么样的运动。随着年龄的增长，运动方式应该做适当调整，可以选择打羽毛球、游泳等对抗性不强的运动。

对于膝关节而言，特别推荐游泳运动。哪怕是不会游泳的人，也可以在水里做划水动作或在水中行走，既能锻炼身体，又能增强肌力。而且由于水的浮力，体重给膝关节带来的负荷也相对减少。对于年龄大不方便游泳者，可以慢走、快走、慢跑。老年人不适合长距离奔跑或打篮球等一些跳跃性的运动。因为跳跃的过程对半月板软骨的冲击力比较大，对于已经老化的半月板来说可能难以承受这种冲击力，容易造成损伤，导致半月板破裂。

### 选择适合自己的运动强度

膝关节炎的发病也存在一定的个体差异，每个人能承受的运动强度是不一样的，不能一概而论。那么，如何判断适合自己的运动强度呢？

可以根据自己运动后的感觉来判断。如果白天运动后，晚上睡觉的时候膝关节没有不舒服的症状，不影响休息，这个运动量就是合适的。如果运动后出现膝关节疼痛，这是一种预警症状，说明这种运动已经不太适合这一年龄段了，需要调整运动方式。如果在同样的运动强度和运动量下，偶尔出现一次膝关节疼痛，比如一年最多发生一两次这种情况，那么还是可以保持这样的运动强度和运动量的。

总之，运动强度的把握要靠自己的感受。运动后没有明显的酸胀痛、不影响睡眠、不影响日常生活就可以。如果运动后多次发生酸胀疼痛、影响睡眠甚至影响生活，实际上就是身体在预警，告诉你运动已经超负荷了。

### 运动方式因病而异

常听人说，下楼、下坡对膝关节的冲击最大、损伤最大，所以下楼最好坐电梯，下山最好选择缆车。事实真的如此吗？

不同的运动方式，冲击力作用于不同的部位。有些关节炎患者确实在下楼、下坡的时候疼痛加剧，或出现“打软腿”的现象，那么这些人就不适合这类活动；但也有些膝关节炎患者下楼、下坡的时候并没有不适，也就没有必要禁止这类活动。

某些运动方式导致膝关节不适的时候，应该做合理的调整，而不是放弃运动。比如膝关节前方疼痛，可能是髌骨软骨炎，在这种情况下就不能再做蹬自行车的运动，尽量减少上楼、爬山、半蹲等，因为这些运动或动作会对髌骨产生较大的压力，增加髌骨损伤的几率。但可以进行快慢走等对髌骨压力小的运动，以减少对髌骨的损伤。一旦出现膝关节痛，还是应该先去医院骨科就诊，让专科医生来判断究竟是哪一部位的损伤，让专科医生帮助选择合适的运动方式。

(牛丹 环晓)

生、结节、软骨软化、肌腱腱板的跳跃等，都可能引起膝关节运动轨迹不良，从而出现响声。如果从小就有这样的情况，一般不需要做调整，不必太关注这一问题，但这种声音可能会给人造成一定的困扰。

老年人的膝关节响声：可能是由于膝关节的退行性改变、老化造成的，这种弹响同时会伴有不舒服的症状，比如疼痛。这种情况就要采取相应的处理措施，避免膝关节损害。

### 链接

## 膝关节活动时有响声怎么办

有些人的膝关节在活动的时候会发出响声，这些人往往非常担心：是不是膝关节“坏”了？要不要治疗？是不是不能运动了？

膝关节发出的响声分为两种：一种发生于年轻人，一种发生于老年人。一般膝关节的响声多发生于下蹲站起、站立位下蹲等这类膝关节大范围屈伸运动的时候。不同原因引起的不同响声，要区别对待。

年轻人的膝关节响声：滑膜增生、瘢痕增

生、结节、软骨软化、肌腱腱板的跳跃等，都可能引起膝关节运动轨迹不良，从而出现响声。如果从小就有这样的情况，一般不需要做调整，不必太关注这一问题，但这种声音可能会给人造成一定的困扰。

老年人的膝关节响声：可能是由于膝关节的退行性改变、老化造成的，这种弹响同时会伴有不舒服的症状，比如疼痛。这种情况就要采取相应的处理措施，避免膝关节损害。



## 睡好午觉，为健康“充电”

每天午餐后，你会不会有一段时间感到非常疲惫、睡意难驱呢？如果有，那就不要再坚持，让自己打个盹吧！

### 为何午睡

中医认为睡眠是阴阳交接的结果，同时午睡也是一种生理需求。据研究，身体的激素在一天之中的分泌量是不断变化的，因而使我们在一天内出现两个特别想睡的时间段，一个是晚上11点到1点，另外一个则是在午后1点到2点。中午午餐后因消化需要，脑供血暂时减少，加上上午工作的疲劳、紧张暂时缓解，睡意也随之而来，这个生理状态使得

午后特别想睡。

午睡可以满足人在白天特有的睡眠需求。在整个上午的工作和学习之后，身体比较疲劳，需要补充新的能量，而且因为生理波动以及胃部的食物消耗耗费身体的能量，人的体温在下午时是一天中最低的，使得人对外围环境的敏感度下降。这个时候午睡效果最好。

午睡可以缓解身体的疲惫，有利于大脑得到休息，还可降低身体患病的概率。如果午饭后立刻工作，不利于食物的消化，还容易造成头晕、失眠等问题，严重的还有可能引发脑卒中、心肌梗死等。

而午睡使身体得到足够的休息，降低疾病发生的可能性。对晚上睡眠不好或时间不够的人来说，午睡也是一种补充睡眠的方法。有实验调查显示，午睡的提神效果比三杯浓茶或者咖啡的提神效果都要好。

### 如何午睡更好

吃过午饭后不要马上午睡，先活动一下肢体，待胃脘部饱胀感有所消除后再午睡，一般在午饭后15~30分钟。

理想的午睡时间以15~30分钟为佳。时间太短，虽然也可以起到缓解身体疲劳的作用，但是效果不明显，下午的精神仍然不是很好。但如果时间过长，睡醒后可能会头昏脑胀、全身乏力，整个下午都头脑不清、昏昏沉沉，而且还会打乱生理时钟，影响晚上的正常睡眠。

午睡的姿势最好是向右侧卧睡、两膝微屈为主。这样既可以保护心脏不受挤压，微屈两膝又使肌肉放松，便于胃肠的蠕动，有助于食物的消化。如没有条件躺下休息，最好维持坐姿靠背姿势。趴在桌上睡，会压迫手臂神经，长时间如此可导致神经麻痹；同时会使身体弯曲度增加，呼吸不畅，容易导致身体缺氧。

(刘婧瑶)

## 防晒，男女老少都该做

### 美容时尚

“防晒”是年轻女孩夏季关心的大事。而很多人不愿意出门打伞、戴口罩、抹防晒霜，多是觉得“不怕晒黑”“只有爱美的女性才会涂脂抹粉”“防晒霜太麻烦，不舒服”……其实，防晒是男女老少都应做的功课。

阳光中的UVB（作用在表皮的紫外线）是皮肤晒伤晒红的主要原因，UVA（可达真皮层）是晒黑与皮肤癌的重要原因。经常裸露肌肤晒太阳的人，不仅皮肤暗黄、发黑，还会长深而粗的皱纹、色斑、红血丝，造成松弛下垂，让皮肤看起来像皮革一样粗糙，甚至继发良恶性肿瘤。就算在阴天、室内或冬季，紫外线、红外线都会穿透屏障，通过氧化应激引起细胞损伤。特别是红外线会引起热辐射，穿透力超过紫外线，可深入皮肤深层甚至皮下组织，引起皮肤变黑衰老等问题。这些光线对皮肤的损伤是累积效应的。从儿童时期开始，每个人都应该认真做好防晒。

主要的防晒方式分为硬防晒和软防晒。前者是利用工具、织物等，如打伞、戴口罩、戴墨镜、穿长衣长裤等。市场上很多衣物宣传有防晒功能，当纺织品紫外线防护系数，也就是UPF>40，且UVA透率<5%时，才能称为防晒产品。后者是利用防晒霜来防护，其中，化学防晒霜质地轻薄、不油腻，是临床的首选。它的原理是在肌肤表面形成一道紫外线吞噬屏障，将其吸收并中和，以避免射入肌肤内部。但防晒剂吸收紫外线后，其自身也被消耗了，所以每隔三四个小时需要补涂。物理防晒剂含有二氧化钛、氧化锌等，作用原理是让无机颗粒反射或者散射阳光中的紫外线，起到保护皮肤的作用。它的优点是安全性高、稳定性好，适合易过敏者和有顾虑的妈妈们。但其质地稍厚重，肤感不适，容易泛白。使用时，一般选择防晒指数(SPF)30的，根据皮肤状态、流汗多少、环境情况及时补擦。有一个简单的用量判断方法是，每个人面部（不含颈部）需要的量为本人食指第一指关节的体积。防晒霜时用洗面奶即可，标注了防水防汗的防晒剂需要使用卸妆品。

此外，儿童皮肤的屏障功能脆弱，自身保护机制不如成年人成熟，抵御紫外线的能力更弱，更容易出现日晒后的皮肤问题。儿童防晒的主要方式是物理遮挡和规避，如待在阴凉处（树下、打伞、坐童车）、物理遮挡（长衣长裤、宽边遮阳帽、戴墨镜），游泳时注意选择连体式游泳衣，还要避免上午10点至下午4点之间外出。6个月以内的宝宝不建议使用任何防晒产品；6个月以上宝宝可少量涂抹防晒霜作为补充手段。选择防晒霜注意选防水性能好的，同时做好保湿等基础护理；不要用喷雾式，以防吸人；避免儿童不能使用的成分，如二苯甲酮、维生素A棕榈酸酯。

(小曼)

## 《0-6岁儿童健康管理服务规范》答疑一

1.《国家基本公共卫生服务规范(第三版)》(以下简称《规范》)中，提出0~6岁儿童健康管理对象是“辖区内常住的0~6岁儿童”，具体包括哪些？

答：居住在辖区半年以上的0~6岁儿童。

包括户籍在本辖区，平时也居住在本辖区；还有户籍不在本辖区，但在本辖区居住半年以上的0~6岁儿童。不包括户籍在本辖区，但离开本地半年以上的儿童。

2.早产儿留在医院观察超过一个月，等到出院后医务人员上门随访时还算不算新生儿访视？

答：不算，通过补录算作新生儿访视的分母。

随访时，可以将新生儿情况回忆补录到新生儿家庭访视记录表中。随访的其他信息应填写在对应月龄的表格中。因此，这种情况不算新生儿访视率的分母。

(续)

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办

## 两道茶饮减脂养肝

### 教你一招

即成。代茶，频频饮用，

当日饮完。有燥湿化痰，清肝降脂的功效。适用于肝郁气滞型脂肪肝。

### 三七绿茶

三七3克~5克，绿茶3克。将三七洗净，晒干或烘干，切成饮片或研末，与绿茶同放入杯中，用沸水冲泡，加盖闷15分钟即可饮用。代茶，频频饮用，可连续冲泡3次~5次，当日饮完。当茶饮至最后，三七片还可放入口中嚼服。有活血化瘀，抗脂肪肝的功效。适用于气滞血瘀型脂肪肝。

专家提醒，如果明确诊断为脂肪肝，在医生指导下进行内外治疗也很重要。脂肪肝患者还应注意运动锻炼。如定期练习传统的八段锦、五禽戏等，都可以起到增强代谢、调肝消脂的效果。

(周洁莹)