



人体关节要省着点用吗

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，有节律的收缩和放松。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，也可以在水中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。一旦出现膝关节炎，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 珏晓)

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。

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，待胃部饱胀感有所消除后再午睡，一般在午饭后15～30分钟。

理想午睡时间以15～30分钟为佳。时间太短，虽然可以起到缓解身体疲劳的作用，但效果不明显，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，而且还会扰乱生理时钟，影响晚上的正常睡眠。

午睡的姿势最好是以向右侧卧睡、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头等大事。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”“抹防晒霜太麻烦，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有累积效应的。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透过率<5%时，才能称为防紫外线产品。后者是利用防晒霜来防护，其中，化学防晒霜质地轻薄、不

黏腻，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。但防晒霜吸收紫外线后，其自身也被消耗了，所以每隔三四个小时需要补涂。物理防晒霜含有二氧化钛、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。卸防晒霜时用洗面奶即可，标注了防水防汗的防晒剂才需要使用卸妆产品。

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好的，同时做好保湿等基础护理；不要用喷雾式，以防吸入；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.早产婴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

不算不算新生儿访视？

答：不算，通过补录算作新生儿方式率的分母。

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

子，只能算分母。

3.进行新生儿家庭访视时还没有新生儿疾病筛查结果怎么办？

答：等结果出来以后再补填。

可以不填，等收到新生儿疾病筛查结果后，在下次家长带宝宝来体检时，追问结果并完善随访记录表。

4.3～6岁的孩子有身高/体重的评价，而0～3岁的孩子没有，怎么评价？

答：两个群体评价指标不一样，具体如下：0～3儿童主要通过生长发育监测图中的身长（身高）/年龄、体重/年龄指标来动态评价，不需要用身高/体重来评价。与3～6岁的孩子评价稍有不同。

(待续)

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

三七绿茶

由于不良的饮食、行为习惯以及对健康知识的缺乏，当前脂肪肝患病率及并发症正在不断增多，是隐蔽性肝硬化的常见原因。由于脂肪肝致病因素较多，且大多数脂肪肝早期症状不明显，难以察觉，因此，预防观念很重要。广东省中医院肝病科池晓玲教授特别为患者推荐以下两款调理脂肪肝的茶饮：

陈皮决明子茶

陈皮5克，决明子15克。将陈皮切碎备用；将决明子洗净，敲碎，与切碎的陈皮同放入砂锅，加水浓煎2次，每次20分钟，过滤，合并2次滤汁

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。有活血化痰，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。脂肪肝患者还应注重运动锻炼。如定期练习传统的八段锦、五禽戏等，都可以起到增强代谢、调脂消脂的效果。（周洁莹）