

“老寒腿”如何居家锻炼?

□王美全

什么是“老寒腿”

俗话说“人老腿先老,腿老膝先老”,这是因为膝关节承受着我们日常行动时身体的负荷,而老寒腿就是所谓的膝关节骨性关节炎,是以关节软骨进行性损害(变性、破坏及骨质增生)为特征的一种慢性关节退行性病变。以膝关节红、肿、热、痛,晨起僵硬,屈伸不利,关节异常响声,甚至关节肿胀、畸形等为主要临床表现。一般认为与衰老、创伤、炎症、肥胖、自身免疫反应、代谢和遗传、退行性病变等因素有关。严重者可导致关节残疾、影响患者生活质量。我国50岁以上人群原发性骨关节炎的总体患病率已高达46.3%。其中,膝关节炎发病率约为8%,75岁以上人群膝关节炎患病率达80%。

“老寒腿”的治疗方法

1. 口服镇痛药物:最常见的是非甾体类抗炎药(NSAIDs),如双氯芬酸、塞来昔布等,这类药物具有抗炎、止痛和解热作用,但NSAIDs长期使用,需注意保护胃肠黏膜。

2. 局部用药:关节腔内注射激素或透明质酸也可改善局部症状。

3. 壮医外治法:

①壮医药熨治疗:把特制的竹罐置于煮沸的壮药液中加热,在趁热用竹罐在治疗部位进行吸拔,通过竹罐的负压吸力、药物效力及热度共同作用于治疗部位,达到祛风除湿、活血舒筋、散寒止痛、拔毒消肿的作用。

②壮医敷贴治疗:将壮药研磨成粉加以调制后贴于膝关节或特定穴位上,通过药物的刺激疏通“三道”“两路”,促进气血平衡,从而达到缓解疼痛的方法。

③壮医药熨治疗:借助热力、药力作用,在膝关节或腓肠肌处来回熨烫,使药由表达里,达到温经活血、行气止痛,使“三道”“两路”运行通畅。

4. 手术治疗:如果到了止疼药物难以维持、活动受限、严重影响生活质量的时候,需要考虑手术治疗,目前常见的手术治疗有膝关节镜下探查清理术、人工关节置换术等。

如何预防及保护“老寒腿”

1. 适当的锻炼:锻炼可以增强关节周边肌肉的支撑,减少关节的负担。但应避免加重膝盖负担的锻炼方式,如爬坡、爬山、上下楼,膝关节反而会受到更大的损伤。相比之下,壮医关节操、太极或坐位抬腿活动等,是更好的运动选择。

①引舞疗疾——壮医关节操,是根据壮医学的三气同步和三道两路等理论,结合花山崖壁画、壮族蛙图腾及人群需求编制而成,适合增强腓肠肌肌力,强化膝关节,拉伸活动度。

②勾腿——腓绳肌训练。俯卧位,双手在头前交叉,将头部放在手臂上,左(右)膝关节逐渐弯曲,尽量靠近臀部,并保持屈膝姿势5~10秒,再慢慢放下。两腿交替进行。

重复练习10~20次。

③踮脚尖——小腿后肌群训练。站立于平地,脚跟匀速提至最高处坚持三秒,随后快速放下,15~20个一组。

④膝关节终端伸直运动:仰卧,将毛巾卷放在膝关节下,使膝关节屈曲,然后做上下抬腿动作。每天2~3组,每组10~15次。

⑤双桥训练:仰卧位,上肢放松,置于身体两侧。双下肢屈髋屈膝,双足放在治疗床上,通过核心肌发力使臀部抬高,上半身最好与大腿在同一条直线上。

2. 注意保暖:阴冷天气会使关节炎的症状更明显。遇到降温、寒冷、大风等天气变化,患关节炎的人总能“未卜先知”。尤其是秋冬季节,要避免关节受凉、受潮,必要时可戴上护膝,穿厚些的保暖裤。

3. 饮食调理:宜多吃含钙质、蛋白质丰富的食物,多吃水果蔬菜,并控制好主食的摄入量。补钙可以预防骨质疏松,帮助保护膝关节,如奶制品(如鲜奶、酸奶、奶酪)、豆制品(如豆浆、豆粉、豆腐、腐竹等)、蔬菜(如胡萝卜、小白菜、小油菜)及紫菜、海带、虾、鱼等海产品,同时建议多晒太阳以促进钙吸收。

4. 加强体重管理,减轻膝关节的负重:膝关节病三分靠治,七分靠养。膝关节支撑人体的体重,满足坐、立、行、跑、蹲各种动作。当我们的膝关节出现关节酸痛,清晨起床或久坐后,关节僵硬、疼痛明显,甚至会出现肿胀、腿软等情况时,就应重视起来,严重者应及时就医检查。

(广西国际壮医医院风湿病科)

药膳不宜随便吃

□宁剑

药膳,作为中国传统医学的一种独特疗法,是中医学的一个重要组成部分,是中华民族历经数千年不断探索、积累而逐渐形成的独具特色的一门临床实用学科,是中华民族祖先遗留下来宝贵的文化遗产。自古以来就被人们视为养生、保健、治病的良方。药膳将药物与食物相结合,使药物在治疗疾病的同时,也能满足人们的口腹之欲。然而,药膳并非随便可以食用,若对药膳的搭配、功效、禁忌等了解不深,反而可能导致严重的副作用。本文旨在简要介绍药膳的相关知识,以帮助大众正确认识和食用药膳,达到养生保健的目的。

药膳的起源与发展的

药膳起源于我国古代,早在《黄帝内经》《后汉书·列女传》《宋史·张观传》等古籍中就有关于药膳的记载。随着中医学的发展,药膳逐渐成为一种独特的饮食文化,流传至今。现代药膳研究也在不断深入,不仅注重传统药膳的挖掘,还结合现代营养学、药理学等学科,开发出更多适合现代人需求的药膳。药膳这种寓治养于食的天然食品,倍受青睐,药膳餐馆如雨后春笋,纷纷面世,各种提高性和普及性药膳书籍不断付梓,专门的药膳机构成立,药膳已开始由中国走向世界,药膳正在向工业化、现代化发展。

药膳的特点

1. 药食同源:药膳选用药物与食物相结合,使药物的疗效通过食物得以发挥,达到防治疾病的目的。

2. 调理为主:药膳注重对身体整体的调理,强调预防胜于治疗,适合长期食用。

3. 口感丰富:药膳在选材上注重药物与食物的搭配,使口感更加丰富,增加食欲。

4. 个性化:药膳依据个人体质、病症的不同,选材和烹饪方法也有所区别,具有很强的个性化特点。

药膳的适宜人群

1. 亚健康人群:身体机能下降,容易出现疲劳、失眠、食欲不振等现象,药膳可以起到调理作用。

2. 慢性病患者:如高血压、糖尿病、肠胃病等,通过药膳可以辅助治疗,缓解病症。

3. 体质虚弱者:如老年人、产后妇女等,药膳可以增强体质,提高免疫力。

4. 康复期患者:手术后、疾病康复期等,药膳可以促进身体康复。

药膳的分类与功效

1. 补益类:主要用于气血两虚、体质虚弱等症状,如四物汤、八珍汤等。

2. 清热类:用于内火旺盛、感冒发热等症状,如绿豆汤、菊花茶等。

3. 祛寒类:用于寒性病症,如手脚冰凉、关节炎等,如姜茶、羊肉汤等。

4. 消食类:用于饮食积滞、消化不良等症状,如山楂茶、神曲粥等。

5. 安神类:用于失眠、神经衰弱等症状,如酸枣仁粥、桂圆红枣茶等。

6. 美容类:用于美容养颜、抗衰老,如红枣枸杞茶、燕窝炖鸡汤等。

药膳的搭配原则

药物与食物之间的搭配应注重相互促进、相辅相成,使药膳的功效得以充分发挥。

1. 阴阳平衡:药膳的搭配要遵循阴阳平衡的原则,避免过于偏颇。

2. 食材互补:食物之间的搭配要注重营养互补,使药膳更加丰富多样。

3. 口感和谐:药膳的口感要和谐,既满足食欲,又能体现药膳的特点。

药膳的禁忌

1. 药物过敏:某些人可能对某些药物过敏,食用药膳时应特别注意。

2. 疾病禁忌:某些疾病患者在食用药膳时需谨慎,如高血压、糖尿病等。

3. 食物相克:某些食物之间存在相克现象,不宜同时食用,如绿豆与粽子、白萝卜与蜂蜜等。

4. 剂量适量:药膳的食用剂量应适当,过量食用可能导致中毒等症状。

如何正确食用药膳

1. 根据自己的体质、病症选择合适的药膳。

2. 选择新鲜、优质的食材和药物。

3. 掌握药膳的烹饪方法和技巧,保证药膳的口感和功效。

4. 药膳养生贵在坚持,适量长期食用可达到较好的保健效果。

总之,药膳并非随便可以食用,要深入了解药膳的搭配、功效、禁忌等方面的知识,才能正确食用药膳,达到养生保健的目的。同时,药膳只是养生的一种方式,还需结合良好的生活习惯、锻炼等多方面因素,才能真正实现健康长寿。

(南宁市中医医院)

脑卒中是一种常见的脑血管疾病,俗称中风,是由于脑血管突然破裂或堵塞导致的脑组织损伤。脑卒中具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点,给患者及其家庭带来沉重的负担。然而,通过科学的饮食和运动预防措施,可以有效降低脑卒中的发生风险。

脑卒中的饮食预防

1. 控制总热量摄入:保持每天摄入的总热量在合理范围内,避免过度摄入脂肪、糖分和碳水化合物。尽量选择低脂、低糖、高纤维的食物,如蔬菜、水果、全谷类等。

2. 保持水分平衡:每天至少喝8杯水,以保持身体水分平衡。多喝水有助于降低血液黏稠度,预防血栓形成。同时,尽量避免过量饮酒和咖啡因饮料,以免影响睡眠和血压。

3. 限制腌制食品和钠盐摄入:减少食用腌制食品、咸菜、咸鱼等高钠食品,以降低血压和保持心血管健康。同时,注意食品标签上的钠含量,尽量选择低钠食品。

4. 增加蛋白质摄入:适量摄入优质蛋白质,如瘦肉、鱼、豆类等。蛋白质有助于修复受损的脑组织,维持肌肉和免疫系统功能。但是,过量摄入动物性蛋白质可能导致肥胖和心血管疾病,因此要注意适量。

5. 注意食品安全与卫生:保持厨房清洁,烹饪食物时注意卫生,避免交叉污染。正确储存食物,注意保质期和冷藏。选择新鲜、无污染的食物,避免食用过期或霉变的食品。

脑卒中的运动预防

1. 适量运动的重要性:适当运动可以增强心肺功能,提高血液携氧能力,促进血液循环,从而降低脑卒中的风险。同时,运动还可以减轻心理压力,改善睡眠质量,提高生活质量。

2. 选择适合自己的运动方式:根据个人兴趣和身体状况选择适合自己的运动方式。有氧运动如散步、游泳、骑自行车等可以增强心肺功能和促进血液循环;力量训练如举重、俯卧撑、仰卧起坐等可以增强肌肉力量和骨骼健康;柔韧性训练如瑜伽、太极拳等可以改善关节灵活性和平衡能力;平衡训练如单脚站立、波球训练等可以增强平衡感和预防跌倒。

3. 设定合理的运动强度与时间:根据个人情况设定合理的运动强度和运动时间。一般来说,每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高强度有氧运动,以及至少2次全身力量训练和2次柔韧性训练。

4. 注意运动安全与防护:在运动前进行适当的热身活动,避免突然剧烈运动导致肌肉拉伤和其他损伤。在运动中要注意补充水分和休息,避免过度疲劳和脱水。在运动后进行适当的拉伸放松和按摩,有助于消除肌肉酸痛和预防受伤。

脑卒中的综合预防措施

1. 定期进行体检:通过定期进行体检可以及早发现高血压、高血脂、糖尿病等潜在疾病,以便早期干预和治疗,避免病情恶化增加脑卒中的风险。

2. 保持心理健康:心理健康与脑卒中的发生也有关,长期处于紧张、焦虑、抑郁等不良情绪状态下,容易增加脑卒中的风险。因此,要学会调节情绪,保持乐观积极的心态。在面对压力和困难时,可以采取适当的心理应对策略,如寻求支持、放松身心、进行冥想或深呼吸等。

3. 避免过度劳累:过度劳累和长时间的工作压力也会增加脑卒中的风险,要合理安排工作和生活,避免过度劳累。在工作中,可以采取适当的休息和放松方式,如进行伸展运动、听音乐、阅读等,以缓解压力和疲劳。

4. 及时治疗相关疾病:高血压、糖尿病、高血脂等慢性疾病需要及时治疗,遵循医生的治疗方案和建议,控制病情稳定。同时,对于已经患有脑卒中的患者,要及时就医和治疗,以降低复发风险和提高治疗效果。

5. 科学养生,综合预防:脑卒中的预防需要综合考虑饮食、运动、心理等多方面的因素,要养成科学养生的习惯,综合预防脑卒中的发生。在日常生活中,可以采取健康的生活方式,如戒烟限酒、保持充足的睡眠、保持良好的卫生习惯等。

只有科学养生,保持健康的生活方式,才能更好地预防脑卒中的发生,提高生命质量。

(桂林市中西医结合医院)

脑卒中的饮食与运动

□吴斌