



跑步真的会伤膝吗?

跑步,可能是人们最熟悉的运动方式了。跑步的益处多多,它能改善人体代谢能力,能提高我们身体的灵敏性和平衡能力,能帮助我们强健骨骼,还能培养我们坚强忍耐的品质,使人保持心情愉悦。

但是,一提到跑步,不少人还是会心生疑虑:为什么我跑完步以后膝盖不舒服呢?跑步究竟伤不伤膝盖?“跑步百利唯伤膝”的说法可信吗?

跑步伤膝因人而异

膝关节是连接人体的纽带,是维持我们基本行动能力的关键,还是人体最大最复杂的承重关节。无论我们走路还是跑步,膝关节都在尽可能地帮助我们吸收震动、分散压力和减缓冲击。

跑步的时候,膝关节的确会承受较大压力。如果说站立或行走时膝关节受到的负重倍数介于一倍到两倍之间,那么跑步时膝关节受到的负重倍数大概在四倍。

虽然膝关节在跑步时承担着“重任”,但这并不意味着跑步一定会导致膝关节损伤。跑步伤膝与否,很大程度上取决于跑

步者自身的年龄、体重、跑姿、跑速、跑量、下肢肌肉力量以及膝关节自身情况等因素。

因此,跑步伤不伤膝其实因人而异。简单来说,要看你怎么跑,有什么样的膝盖。

哪类人群跑步膝关节易受损?

具体来说,以下三类人群在跑步时会面临更高的膝关节损伤风险。

第一类,体重过重且本身肌肉力量不够的人。这类人群的膝关节本身就承受了过多的压力,还没有很强的腿部肌肉对膝关节进行保护和支撑。如果一上来就进行超出自己能力范围的慢跑或长跑,容易对膝关节造成伤害。

第二类,膝关节曾经受过外伤,或者存在先天性发育异常的人。这类人群的膝关节本身就存在问题,和正常人相比,他们跑步时膝关节容易发生磨损。

第三类,一味追求跑速和跑量而超出了自身运动能力的人

群。跑速和跑量的增加是一个循序渐进的过程,如果平常缺少锻炼,却急着一次性跑上十几二十公里,势必会给膝关节带来额外负担。

如何科学健康地跑步?

除了膝关节本身有问题的人不适合通过跑步来锻炼以外,绝大部分人群是可以通过科学合理的方法在保护膝关节的同时进行跑步运动的。具体做法如下:(1)合理饮食,控制体重,将BMI(体重公斤数除以身高米数平方)指数降低到25以内,减少体重给膝关节带来的压力。(2)强化下肢及核心肌群力量锻炼。我们大腿的肌肉和核心肌群能帮助我们维持关节、躯体的稳定,把肌肉锻炼好了去跑步会更安全。(3)纠正跑姿,跑前拉伸,跑后放松。(4)首选室外平稳直线塑胶跑道,如果在跑步机上运动,应尽量根据体力适当调整速度和坡度,并且跑步时间不要过长。(5)选择适当的装备。(6)

控制运动量,倾听身体的声音,如果近期身体不适,不要勉强跑步。

如何应对跑步后膝关节疼痛?

如果有朋友跑步后出现了膝关节疼痛,其实最好的办法是到医院就诊,让医生来诊断它究竟是器质性损伤还是功能性损伤。

如果是器质性损伤,就是比较严重的问题了。这意味着我们的细胞、组织或者器官的结构形态、功能、代谢发生了改变。例如很多人听说过的“半月板损伤”,其实就是我们的膝关节出现了器质性损伤。一般的器质性损伤,医生会建议患者以后尽量不要以跑步作为锻炼身体的方式。而严重的器质性损伤,甚至有可能需要接受手术治疗。

如果是功能性损伤,相对来说问题较小,经过调整和恢复,患者还是可以继续跑步。例如经常有人提到的“跑者膝”和“膝盖外侧疼痛”,很可能是“髌股束

综合征”,这就是一种功能性的损伤。是由于在跑步过程中,我们的髌股束和股骨外侧来回摩擦,产生了无菌性炎症。这种情况,是在医生的建议和指导下,配合力量锻炼和拉伸进行修整和恢复,并重返跑道的。

器质性的损伤和功能性的损伤,损伤程度不同,处理办法也有很大的差异。因此,一旦跑步后发现膝关节疼痛,我们需要及时就医、确定治疗方向,让医生来判断您的膝关节还能不能支持跑步,需不需要进行其他治疗。

总而言之,跑步是不是伤膝,要看你怎么跑,膝关节本身情况好不好。我们要学会聆听身体的反应,量力而行。只有科学、合理地锻炼,才能真正收获健康。(标远)

如何「躺着」才能更健康

“好吃不过饺子,舒服不过躺着。”从这句俗语中不难看出,躺着确实是一种享受。从科学角度来看,躺着确实能起到放松的效果,平躺时,脊柱载荷约为体重的25%,是一种舒服的姿势,能让体力迅速恢复。对于忙碌的现代人而言,能躺下来美美地睡个午觉、节假日在躺椅里读上半天书,都成了奢望。但需要注意的是,很多人躺的姿势、时机不对,也会危害身体健康。

不少上班族一回家就往沙发上一躺,不由自主地躺成一个“大”字型,或者蜷缩在沙发里玩手机,腰椎缺乏足够支撑,椎间盘所受压力增大。还有的人存在“生病就要卧床静养”的误区。比如,腰椎不好,医生建议多休息,结果躺多了却发现,腰痛虽然好点了,却多了四肢无力、一动就心慌气短的毛病,而且血糖、血脂也不正常了。这些都是很常见的情况。

想要躺得更健康,应该注意3点。第一,姿势要正。睡觉时尽量躺平,微微侧身,让脊柱保持自然对齐状态,双腿微微蜷缩,可用低枕垫高,与床面呈15度。胖人不宜仰卧,可选择右侧卧位,右腿屈膝,左腿放在右腿上,类似“卧佛”。任何人都切忌俯卧,以免压迫胸腔,还要避免左侧卧。床垫最好有一定硬度,不宜太软,最好睡低枕。第二,勤换姿势。休息时可以躺着,也可以坐着,但每隔10~15分钟就换个姿势。第三,要注意时机。躺着虽然能放松身体,但不能不合时宜,比如吃饱饭就躺着,刚运动完就躺着都是不合适的。另外,对于需要卧床养病的人来说,除了医嘱规定要“绝对卧床”,一定要配合适当运动,比如骨折患者可在家人的帮助下做一些“被动”运动。冠心病患者在慢性康复期无需卧床休息,可慢速行走、打太极拳等。脑卒中在病情稳定后应尽早进行康复训练,避免长期卧床,科学运动是康复的最佳方法。(菲菲)

众所周知,适度运动可以促进心脏健康。以下5条运动处方可以保护心脏在运动中不受伤害。

不管年龄大小,都应该坚持适量的运动,每周至少3次,最好5次以上,每次30~45分钟。

以有氧运动为主要运动方式。如慢跑或快步走、游泳、骑车等,运动过程分为三个阶段,包括10分钟的热身准备活动、30分钟的中等强度活动、10分钟左右的放松活动。

需要把握运动的“量”。研究表明,低中强度运动量对心血管病患者更加适合(低强度运动量:运动结

束后以感到轻松为宜;中强度运动量:感到稍微有点费力)。其次是要循序渐进,每个人的运动能力不同,特别是身体状态欠佳的人群,应特别注意。

任何人群,都应注意运动时出现的不良反应。即使是正常健康人,如需参加剧烈运动,也有必要完善一些心脏方面的检查,如心脏超声、心电图运动试验等。而心脏病患者,则需要医生的指导下,制定

运动处方护心脏

一套循序渐进的心脏康复运动计划。以确保运动治疗的安全性和有效性。

一些自认为“无法运动”的患者(如患有骨关节、韧带疾病等),其实并不是不能运动,而是应该在医生的指导下采取合适的运动形式、适当的运动强度进行正确的运动。这样在提高心肺功能的同时,对原先的关节、韧带疾病还会有一定的治疗作用。

(谊人)

为何洗牙后牙齿会变得敏感?

随着人们口腔健康意识的不断提高,越来越多的人知道了“洗牙”这个名词,可是恐怕很少有人真正清楚洗牙到底是怎么回事。

洗牙的专业名词叫做“洁治”,是医生用专用的医疗器械将牙齿表面堆积的牙菌斑、牙结石以及色素清除干净的一种专业治疗手段。牙齿表面的牙菌斑和牙结石是导致牙周疾病的罪魁祸首,所以一定要定期清除才能够维持牙周健康。如果不能做到定期洗牙,牙结石越积越多,牙周疾病也会越来越严重,慢慢就会出现牙龈肿痛、牙齿松动移位,甚至牙齿脱落。我们通常说的“老掉牙”其实就是牙周病发展到晚期的结果。对于中重度牙周病患者来说,洗牙只是第一步治疗,而非治疗

的全部内容。

洗牙后2~3天之内要尽可能避免过冷过热的饮食刺激,这样会减少很多敏感症状。另外洗完牙后要认真刷牙,因为刷牙不彻底的话,牙齿洗得再干净牙结石还是会重新长回来。有吸烟喝茶习惯的人在洗完牙的1~2周内尽量控制一下吸烟喝茶的量,否则色素沉积还是很快的,当然如果能把烟戒掉是再好不过了,毕竟吸烟对身体和牙齿都是有害的。最后要注意的是洗牙不是一劳永逸的,要定期洗牙才能维持长期牙周健康,一般建议每半年到1年就要去洗一次牙。

洗牙后,很多人最大的感受就是牙齿敏感。实际上,这是很正常的,通常都需要几天的时间适应。

洗牙前,牙面上有大量牙石,牙齿对冷热酸甜的刺激不是很敏感,洗牙将牙石去掉后,牙齿直接暴露在口腔中接受各种食物刺激,就可能会出现敏感症状,通常过段时间敏感症状会自行缓解。而且牙齿本身的炎症经洗牙后炎症得到控制,增生、肿胀的牙龈消退后根面暴露、根面敏感,过段时间通常敏感症状也会自行缓解。洗牙后应注意避免食用过冷、过热、辛辣、深色的食物,饭后半小时内不宜刷牙,以免导致牙釉质脱矿;洗牙当天可能存在牙齿酸痛或少量血丝,甚至持续1周,均属于正常现象;洗牙后应避免用手触摸牙齿,以免牙齿表面的氟化物脱落。如果酸疼症状持续,可以用脱敏牙膏;若几周内仍不能自行缓解,则要及时就诊,可能牙齿本身存在着龋病和其他疾病,医生会根据情况给出相应治疗方案。(秋凉)

本报邮购信息

| 编号 | 书名 | 价格(元) | 013 《民族医药报验方汇编》(2010) | 35 | A11 2011年《民族医药报》合订本 | 48 | A17 2017年《民族医药报》合订本 | 50 | A23 2023年《民族医药报》合订本 | 60 |
|-----|-------------------------|-------|-----------------------|----|---------------------|----|---------------------|----|---|----|
| 005 | 《民族医药报验方汇编》(2000—2001年) | 25 | 014 《民族医药报验方汇编》(2011) | 35 | A12 2012年《民族医药报》合订本 | 48 | A18 2018年《民族医药报》合订本 | 50 | 204 《我的疗疾手记》 | 46 |
| 009 | 《民族医药报验方汇编》(2006) | 25 | 015 《民族医药报验方汇编》(2012) | 35 | A13 2013年《民族医药报》合订本 | 48 | A19 2019年《民族医药报》合订本 | 60 | 206 《我的用方体会》 | 36 |
| 010 | 《民族医药报验方汇编》(2007) | 25 | A03 2003年《民族医药报》合订本 | 30 | A14 2014年《民族医药报》合订本 | 48 | A20 2020年《民族医药报》合订本 | 60 | 邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等,以便及时邮寄。 | |
| 012 | 《民族医药报验方汇编》(2009) | 30 | A04 2004年《民族医药报》合订本 | 30 | A15 2015年《民族医药报》合订本 | 48 | A21 2021年《民族医药报》合订本 | 60 | 邮购地址:广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部 | |
| | | | A10 2010年《民族医药报》合订本 | 48 | A16 2016年《民族医药报》合订本 | 48 | A22 2022年《民族医药报》合订本 | 60 | 收款人:编辑部 | |
| | | | | | | | | | 邮政编码:530201 | |
| | | | | | | | | | 邮购咨询电话:0771~3131615 | |