

# 运动好时光 别被膝关节困住脚步

本报记者 戴虹红  
通讯员 楼彦 杨晓强

春季适当开展户外活动,能增强体质,从而更好地抵抗各类呼吸道疾病和传染疾病。

值得注意的是,膝关节是春季骨病重灾区。浙江省中医药学会科普分会主任委员、浙江省中医院骨伤科主任中医师卢建华指出,主要原因是春季天气多变,温差大,风、寒、湿三邪侵入人体肌表经络,气血运行不畅。此时运动务必做好保暖工作,尤其注意避免膝关节受寒,以免造成膝关节炎。

## 中老年人易被关节炎找上

膝关节炎是临床上常见的慢性关节疾病,主要表现为膝关节疼痛、关节肿胀、活动受限,晚期出现肌肉萎缩等。

膝关节炎并非感染性炎症,是随着年龄增长,关节软骨变得脆弱,软骨因承受不均匀压力而出现破坏,加上关节过多活动、积累劳损而导致的一种疾病。这是衰老过程中的一种表现,也称之为老年性关节炎,多见于50岁以上。肥胖、膝关节外伤病史、长时间蹲起或爬楼梯、膝关节长期

受凉等,也会导致发病。

从中医角度看,膝关节炎属于痹症中的骨痹范畴。多由于肝肾亏损、气血不足、筋骨失养所致,疾病发生也和人体感受外邪侵袭有关。膝关节炎疼痛是逐渐加重的,重者会影响行走,且大多会伴有膝关节变形。

## 推荐中医熏洗按摩法

治疗膝关节炎中药方有很多,大体分为补益肝肾、强筋壮骨、活血化瘀、祛风除湿、温经通络、清热利湿、益气养血等。

在中药内服同时,还可以采用中药熏洗、热敷、外贴、推拿、针灸等中医外治疗法。

卢建华推荐一种中医熏洗按摩法:取艾叶10克、紫苏9克、川椒目12克、肉桂6克、生姜衣10克、山奈15克、细辛6克、伸筋草15克、透骨草10克、红花9克、炙川乌6克、炙草乌6克、路路通30克,煎煮约30分钟,用毛巾或纱布熏洗约30分钟,擦洗干净后进行双腿按摩,先揉膝关节内侧痛点30-50次,接着按足三里穴、阳陵泉穴、阴陵泉穴等30-50次,最后拍打膝盖两侧30-50次。

坚持用该方法熏洗按摩可帮助膝盖运行气血,温经通络,



减轻不适症状。

## 还可试试隔姜灸

缓解不适还可通过隔姜灸来进行,选取新鲜生姜,沿最大直径切取厚度约为3毫米的姜片,刺穿9个针眼,以利热力透彻。取血海、梁丘、膝眼、犊鼻、阳陵泉、阴陵泉穴,每次点燃1个艾柱放在姜片上,将姜片放置在上述穴位轮流施灸,皮肤发红、疼痛时轮换穴位。灸疗结束后屈伸揉按膝关节。此法一天两次,每次20分钟,7日为1个疗程,连续灸两个疗程。

需要提醒的是,使用上述方法前,最好先到正规医院请医师辨清症状,对症施治。

## 低血糖危害大 注意识别信号

低血糖是一种危害性巨大的疾病,严重的低血糖会对大脑造成永久性、不可逆的损害,甚至导致脑死亡。因此,及时识别低血糖的信号,有助于自救。

**轻度低血糖:**通常会有饥饿感,还会出现心慌、手颤、头昏眼花、虚弱无力、出冷汗、面色苍白、注意力难以集中等症。

**中度低血糖:**除了具有上述症状外,还可能出现一些古怪的行为,比如喜怒无常、随地大小便、无理取闹、精神错乱等。

**重度低血糖:**昏迷、抽搐、肢体痉挛、小便失禁、心律失常、脑血管意外等,甚至危及生命。

出现低血糖后,应该迅速进食蔗糖、蜂蜜、果汁等食品,这类食物可以快速被肠道吸收入血,从而尽快缓解低血糖症状,而不是选择点心、馒头之类的淀粉食物。

服用阿卡波糖、伏格列波糖和米格列醇的糖尿病患者发生低血糖时,不宜使用蔗糖(白砂糖、绵白糖、方糖或冰糖等),一定要补充葡萄糖(药店有售),因为这三种药物可使蔗糖分解为葡萄糖和果糖的速度减慢,使之不能迅速升高血糖。

据养生中国

# 过度玩手机 伤神伤气又伤血



手机为大家带来快乐和便利,但也可能为身体带来不适。

## 警惕手机造成三伤

**伤神。**传统医学认为,意根清净,不拘泥于琐事之中,才活得自在健康。每天看手机,接收大量信息,容易刺激心神,使人不安,缺乏内心的宁静快乐。

**伤气。**气息运动对维持身体状况非常重要,人体怡然自得时,呼吸吐纳的过程可排出病气。但整天盯着手机,人体气息会时而跟着信息、视频等内容紧张、松弛,这样会打乱气息运行基本规律,体质也就跟着变差。

**伤血。**《黄帝内经》中说:“久视伤血。”如果长时间盯着屏幕,血液流动不畅,会导致气滞血瘀;过度用眼,会消耗气血,影响视物。肝开窍于目,目受肝之精血滋养方能视物清晰。

## 使用时注意三点

手机作为现在社会工作、交际不可缺少的设备,完全不用不现实,但一定要科学使用。

**避免久视。**电子产品单次使用不宜超过15分钟,读写连续用眼时间不宜超过40分钟,每看40分钟左右,要休息10分钟。休息的方式是做“转睛功”,每天睡前醒后,眼珠顺时针逆时针各转动36圈。

**定时休息。**用手机处理完事情后,要注意安心宁神,学会处理完一件丢一件,避免前思后想。

**健康茶饮。**如果不可避免地需要长时间用手机,日常可用玫瑰、枸杞等代茶饮。

## 睡前玩做好四防护

如果你习惯睡前玩手机,一定要做好如下防护。

**亮度调低,避免蓝光直射。**调整手机屏幕亮度,最好设置成夜间模式。别让手机屏幕正对眼睛,避免蓝光直射眼睛,降低伤害。

**开灯。**较暗环境下,瞳孔会散大,容易使眼睛疲劳,诱发眼卒中、青光眼等问题。晚上玩手机,还是开一盏灯比较好。

**不要侧躺着玩手机,尽量仰着玩。**仰卧的姿势不会压迫一侧眼睛,也不易使脖子、手肘酸痛。

**尽量不超过1小时。**如果玩手机持续超过1小时,不仅容易引起视疲劳和睫状体紧张,还会导致大脑需要不停地工作,不断接收外界信息,从而屏蔽记忆,使记性变差。

据养生中国、《中国中医药报》、我是大医生微信公众号

## 喝茶虽好 五种茶最好别喝

与各式各样的饮料相比,喝茶不仅能帮助人体补充水分,其中还含有像茶多酚、茶多糖、儿茶素、锌、硒、铜、锰、铬等对人体有益的成分。很多研究证明,喝茶具有一定的降脂减肥作用,还有抗辐射、调节血脂、强健骨骼、抗氧化等作用。只有喝对了,茶才能起到真正的养生作用,以下五种茶最好别喝。

**浓茶:**容易引起心脏不适。

**霉变茶:**对人体有一定的损害,可导致头晕、腹泻等。

**串味茶:**如油漆味、樟脑味等,往往含有毒素,或对人体造成伤害。

**久泡茶:**茶汤营养价值降低,同时容易使微生物数量增多,不卫生。

**过烫茶:**可能烫伤口腔和食道黏膜,造成溃疡,久而久之可诱发口腔癌、食道癌。

据CCTV生活圈、人民网等