

# 关节最怕三件事 正确护膝有讲究

倒春寒来袭,不少膝关节炎患者出现了疼痛难忍的情况。中医认为,骨关节炎发病以肝肾亏虚、气血不足为根本,以外感风寒湿邪、气滞血瘀、外劳伤损为诱因。只有日常正确养护,才能避免病情加重,提高生活质量。

首先来看看常见损伤膝关节的行为有哪些。

**常爬楼梯及反复下蹲。**频繁上下楼梯的屈伸旋转动作易扭伤膝关节半月板或韧带,还会造成软骨隐匿受损,过早退变。反复下蹲也会增加膝盖软骨压力,造成软骨缺血软化退变。

**体重过大。**有些患者做不到管住嘴,迈开腿,体重逐渐增加或超标,这样会增大关节承受压力,损伤软骨,加重疼痛。

**爱美不珍“膝”。**春天了,有些爱美女性穿着单薄,不重视膝关节保暖,易导致风寒湿邪侵入,阻遏经络,气血瘀滞,不通则痛。

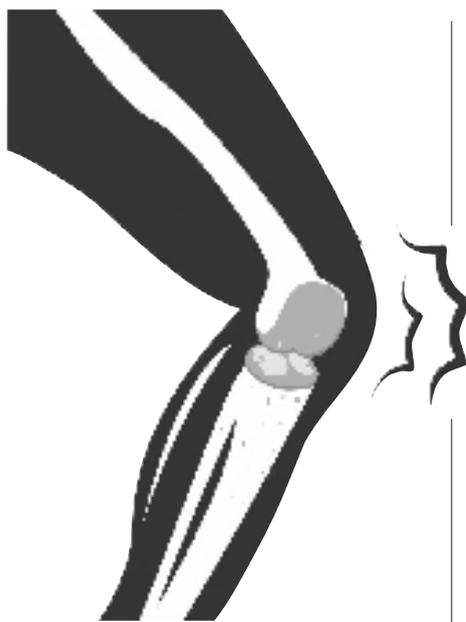
学会正确的养护方法非常重要,建议从下面五个方面做起来。

**适度运动。**建议选择适度低强度户外运动,如游泳、羽毛球、八段锦等,还可配合下肢交替直腿抬高锻炼,每组15至20个,每日2至3组。坚持锻炼可改善血液循环,增强肌肉力量,减缓疼痛,增加关节稳定性。运动前后要充分热身,运动中做好保护措施,以避免关节扭伤。步行宜选择健身步道,日常莫久行久站。

**科学爬楼。**爬楼梯时要注意保护膝关节,上楼不着急,下楼可侧身迈步,这样能减缓关节软骨受力和扭伤,有条件时多乘电梯。

**控制体重。**超重者适当减轻体重可减轻关节负重,改善膝部疼痛,有助恢复关节功能。想控制体重,除了适度运动还要控制饮食,适当增加蛋白质和钙的摄入。

**防寒保暖。**膝关节多怕冷,建议天气寒冷时佩戴保暖护膝,穿着膝盖加厚的裤子,对膝关节



有益。

**穴位调理。**可用拇指推按膝盖周围皮肤,再按揉鹤顶、内外膝眼、阳陵泉、阴陵泉、委中穴、阿是穴(局部痛点)。每次15至20分钟,每日2次,可以起到温经通络、散寒止痛、行气活血的作用,对缓解膝关节疼痛有较好的效果。

据《中国中医药报》

## 两个小动作 改善“富贵包”

现代社会,肩颈出问题的人不少,常感到脖子僵硬,隐隐胀痛发麻,还能摸到一个软软的大包。医生提醒,这个大包就是“富贵包”,轻度的富贵包可以通过两个简单方法来慢慢改善。

**轻推两肩,软化肌肉。**将隆起部分向左右两边肩膀或下方背部轻轻推按,尽量让粘连的神经和肌肉结构变得更加松散、均衡,每次5至10分钟,一天可进行两组,以感觉肩颈放松为宜。

**拍打肩背,活血化瘀。**用七星拍等工具轻轻拍打富贵包周围,顺着肩峰、肩胛骨和背部一直拍到手臂、后腰等处,起到活血化瘀、疏经活络、生发阳气的作用,有助于缓解肩颈不适、头晕、头痛等。也可以尝试自制拍打工具,用铁丝弯曲成勺状固定好,中间填充大量棉花,外层裹上纱布,然后套入布袋中即可。拍打时不应太用力,以感觉微微发麻为宜。

据我是大医生

## 睡觉流口水 或是身体在报警

中医在诊病的时候非常在意一个细节:涎,也就是口水。通过查看口水的状态可以判断身体状态,如果经常睡觉流口水,就要小心了,可能存在以下这些情况。

**脾胃虚寒。**中医认为“五脏化液,脾为涎”,涎是脾的外在表现。当出现脾胃虚寒时,阳气不足,口水就会增多,若阳气虚,固摄作用弱,口水就会不受控地外流。通常来说,脾胃虚寒的人还会有脘腹部胀满、大便稀溏、次数多、大便不成形等症状。针对这类问题,可在医师指导下服用中成药理中丸来改善。

**睡觉姿势不对。**如趴在桌子上睡、侧卧睡觉等,这时手臂或枕头会加大对面部的压力,刺激唾液腺产生过多的口水。对于这种情况,换个姿势就可缓解。

**口腔卫生不良。**口腔或牙龈有炎症,会促进唾液分泌,如果流出的口水有咸味,呈淡黄色甚至有一些血丝,就要注意了。除了要按时刷牙外,最好及时找牙医治疗口腔健康问题。另外,口腔溃疡发作时有明显的疼痛感,也会容易导致流口水,但溃疡愈合后就会有所改善。

**前牙畸形。**牙齿畸形也会引起

睡觉时流口水,尤其是凸面型牙齿畸形的人士,前牙向前凸出较明显,常出现开唇露齿,睡觉时唇部很难完全覆盖前牙面,上下唇常自然分开,就容易流口水。

**面神经炎或中风。**脸部一侧肌肉瘫痪、两侧面部肌肉力量不对称,口水在面瘫一侧不能存留就会流出来。如果睡醒后发现自己流口水了,且对镜子笑的时候,发现自己有口角歪斜的情况,或是存在眼睛闭不严、头痛等症状,可能是面神经炎或中风的前兆,要及时就医治疗。

据养生中国

## 春困来袭 送上“清醒”指南

到了4月,天气开始转暖,但很多人发现自己突然患上了起床困难症,秒变整天精神涣散、疲劳乏力的重度春困患者。

一到春天就犯困,很多人觉得是身体太虚,或者是亚健康。对此,杭州市第一人民医院中医科傅大治副主任中医师让大家可以放心:“春困是正常的生理现象,主要是因为体内循环出现了季节性差异。”

春天气候转暖,皮肤血管舒张,

循环系统功能增强,皮肤末梢血液供应增多,汗液分泌增加,各器官负荷加重,供应大脑的血液就相对减少,大脑的氧气就会感到不足,因而会感到困倦乏力。

虽然对身体无大碍,但毕竟整天犯困不是太好的感觉。怎样减轻与预防春困?傅大治说,要从生活起居调整。

调整生物钟,睡眠时间不需要额外加长,但尽量做到早睡早起,克

服消极懒惰思想情绪;积极参加锻炼和户外活动,改善血液循环;注意饮食,适当增加营养。研究证明,缺乏B族维生素与饮食过量是引发春困的重要原因。所以,春天应该多吃含维生素B族丰富的食品,而且吃饭最好不要吃太饱;保持室内空气流通,少吸烟,如不太冷,适当减些衣服,或用冷水洗脸,都会使困意尽快消除。

据健康杭州

## 疱疹缠身 三招预防

春季气候变化无常,正是带状疱疹高发期。带状疱疹主要特点为簇集水泡,沿一侧周围神经形成群集带状分布,常伴有明显神经痛,老年人和患有慢性消耗性疾病的人容易患病。本病多因情志内伤、湿热内蕴、肝郁化火或气血亏虚,火毒未清,伏于肌肤,阻滞经脉而发。儿童患者往往轻微或无痛,而老年患者则常疼痛剧烈,甚至难以忍受。有的患者皮损愈后也遗留顽固性神经痛,迁延不愈,严重影响生活质量。

预防带状疱疹,可从以下三方面入手。增强体质,提高抗病能力,早睡早起,养成良好作息习惯,坚持适当户外活动,避免过劳;增进营养,适当多食豆制品、鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物及新鲜的瓜果蔬菜,忌吃辛辣饮食;情志调节,中医认为不良情志可以化火,因此应保持情绪平和,避免吵架生气,心焦气躁。

据人民网健康