

一健必读

近几年,广场舞风靡全国,成为大妈们喜爱的健身运动之一。不过,关节外科专家提醒,跳舞一定要好好保护膝盖,因为膝关节会随着年龄增加磨损、老化。年过六十,近八成人膝盖软骨磨得只剩一半了。尤其是绝经后的女性,膝关节尤为脆弱,需要爬或蹲的家活以及爬山等运动,都会增加膝关节负担。



# 年过六十,近八成人膝盖软骨磨剩一半

## 1 骨性关节炎患病率近80%

人在走路时,膝关节的两个软骨会互相摩擦,在大腿骨和小腿骨间起到类似“软垫”的作用。人在年轻时,软骨面很光滑,软骨间的滑液还很充足,因此膝关节活动起来自如如新机器。软骨在X光片上不显影,X光片显示,大腿骨和小腿骨之间有4毫米的“间隙”,这就是膝关节软骨的位置。

可是年龄渐渐增加,“机器”也在变老,软骨细胞变性、蜕变,软骨下的骨头、韧带、关节囊、滑膜、肌肉都在老化,膝关节老化几乎没有人可以避免,当X光片中膝关节“间隙”变窄至小于两毫米时,就可以诊断为骨性关节炎。流行病学调查显示,60岁以上人群患病率达78.5%。另外,外伤、肥胖也可能引起骨性关节炎。

## 2 X光是检查首选

膝关节骨性关节炎的症状包括膝关节肿胀、压痛、活动范围小,走路、上下楼梯时出现摩擦音,嘎嘎作响。软骨磨损后,缺失处相当于大腿骨和小腿骨骨头磨骨头,长期刺激下,软骨缺损处的骨头会长出骨刺,使患者疼痛加剧,可能出现走路打软腿、摔跤等情况,上下楼梯特别困难。约1/5的患者病情会发展为重度,一迈腿、一受力,关节摩擦、承重就痛,甚至不走路时也痛。重度患者,往往疼得走不

了路,慢慢地腿部肌肉会出现萎缩,骨头出现废用性骨质疏松,而膝关节处骨质也不断变得疏松,形成腿细、关节大的症状,到了晚期就变成畸形的X形腿、O形腿。

专家介绍,X光是骨性关节炎的检查首选,如果发现软骨磨损,可以再通过CT、磁共振明确磨损位置以及韧带情况。检查血沉、C反应蛋白、风湿因子等血液化验指标,可以排除风湿免疫性疾病。

## 3 建议重症者换关节

专家表示,膝关节的软骨细胞破坏后不可再生,一旦软骨开始磨损,无论是“食补”还是“吃药”,都没有办法把磨掉的软骨补回来。“现在许多老人都喜欢补充氨基葡萄糖,氨基葡萄糖是组成软骨的基质,需要在关节软骨形态还完整的时候吃才有效果,如果50岁以后才开始吃,意义已经不大。”

大多数的关节疼痛是轻中度的,早期都只能对症、保守治疗——止痛、消肿。专家介绍,现在用得最多的是非甾体抗炎药,消炎、镇痛、解热,长期服用对胃肠道刺激大。“疼得没有办法时,一些病人需要用激素,但激素对全身副作用大,比如引起满月脸、水牛背,影响心血管系统,因此临床一般只是短期口服两三天。而很多所谓‘中成药’里,其实都有激素成分,患者选择要谨慎”。早期膝关节很僵硬时可以注射透明质酸钠,主要起软化、润滑作用,但也只是短期缓解。西药也曾有关节冲洗的方法,把关节中的病理废物排出,减少有害物质对关节的刺激,改善滑膜积液,但效果很不确定。另外,轻症患者可以通过手术把软骨移植到磨损的地方,但目前只有自体软骨移植、人工软骨、异体软骨移植临床上还没有解决。

对于发展到重度骨性关节炎的患者,膝关节表面置换是“没有办法的办法”,也是“最根本的办法”。专家介绍,膝关节置换技术在我国使用至今已30年,技术已经很成熟,术后感染、疼痛、活动范围小等并发症加起来不到1%,灵活性可以接近正常,置换后使用20年没有问题。

“六七十岁的老人,如果能保持每天户外活动两小时,心肺脑功能就不会下降得那么快。如果仅仅因为关节痛,就躺在床上不动,对身体也是很大的打击,建议重度骨性关节炎患者换关节。”

(据新华网)



本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

## 养生有道

### 红茶暖胃又驱寒

天气渐冷,我们不妨喝点红茶,既可御寒暖身,又可养胃助消化。

红茶经过发酵烘焙而成,茶中的茶多酚在氧化酶的作用下发生酶促氧化反应,其含量减少,对胃部的刺激性也随之减小。因此,喝红茶能养胃助消化。

因为红茶是在绿茶基础上加工制作而成的,经过充分地氧化后,红茶成为酶氧化最充分的茶叶。所以红茶的茶色素含量较高,可促进血液循环和降血脂。红茶含丰富的蛋白质和糖类以及其他营养成分,能够增强人体的御寒能力,有蓄养阳气,生热暖胃的作用。

喝红茶有四大益处:第一,可暖体抗寒;第二,可养胃;第三,可助消化,并强化心脏功能;第四,可预防感冒。实验表明,红茶抗菌力强,用红茶漱口可清除病毒防止感冒。

(据人民网)

## 健议堂

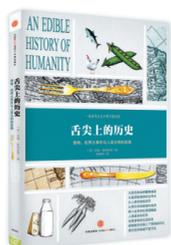
### 焗炖可降低肉中胆固醇

烹调方式选焗炖(把食物原料及调味品倒入汤水,先用旺火烧沸,然后转成中小火,长时间烧煮的烹调方法),能降低肉中的胆固醇含量。实验表明,经过两个半小时的焗炖之后,猪肉对人体有害的脂肪含量下降41.04%,胆固醇减少51.3%。不过北京军区总医院高级营养师提醒,必须要文火,焗炖才有效果,中间不能开盖,水要一次性加足。

配菜多选高纤维。膳食纤维含量丰富的食物能减少人体对食物中胆固醇的吸收,并促进体内的胆固醇排出。正因为如此,同样是炖猪肉,东北的“猪肉炖粉条”变成日本冲绳县的“海带炖排骨”后,就成了长寿老人的看家菜。海带、魔芋、木耳、冻豆腐、豆腐皮等都是降低胆固醇的好食材。

此外,烹调肉食时加入大蒜,不但能解腻增香,而且能降低胆固醇。许多研究显示,每天吃1克或1.5克大蒜能显著降低人体的总胆固醇水平和甘油三酯含量。实验证明,生姜可降低食用者的胆固醇,能预防心脑血管疾病,有利于抗癌,因此炖肉放生姜也有益于健康。(据《金陵晚报》)

# 读家



★作者:汤姆·斯坦迪奇(美)  
★出版社:中信出版社

## 《舌尖上的历史》

从人类游牧觅食开始,到食物是如何促成财富的聚集和阶级制度的产生;从哥伦布四度航行,到英国如何跨越农业的门槛,开启工业革命,到食物是如何被当作武器和政府对付人民的道具,再到如今由科技的发展引发的食物绿色革命……作者试图告诉我们,食物与世界大事件、人类文明的发展密切相关,与社会经济结构的差异联系密切。

## BOOKS 新书快讯



## 4 为什么要获取酵素

每个人一生中可以自行生产的酵素总量是一定的,这个总量就叫潜在酵素。

随着各种生活习惯、饮食习惯的改变与器官的老化,人体生产酵素的能力逐渐下降,越来越多的人处于营养不均衡、消化不良、便秘与疲惫等亚健康状态。此类的消

耗,更会加剧减少体内酵素的含有量,一旦减少到无法满足新陈代谢的需要时,人就会死亡。所以,人体光靠体内自产的酵素含量,是不够的。

所以,我们在摄取食物时,一定要注意合理搭配,多吃些含有丰富酵素的食物,才有可能吃出健康来。

通过用获取酵素的方法进行某些治疗,既温和又彻底。酵素比一般药品效果来得都要好,效果温和持久,尽管疼痛不会立刻消失,但可以与现代医学互补。酵素不会给胃增加负担,特别是当胃发生病变时,不会给胃增添不必要的麻烦。另外,由于酵素所含糖质可直接转化为能源而被利用,所以对细胞及大脑也有很大的帮助。

酵素用在人体并不是针对任一脏器为目标,而是全方位的,如西药中的心脏病、肝病药物均有固定目标脏器,而酵素没有。酵素与一般药品也有很大不同。

不过,酵素治疗真正见效需要

花比较长的时间,针对的病症不可能花1小时,半天就痊愈。即使是疱疹、雀斑也都得连续服用特定的酵素1个月左右,如果中途停止服用,那日后效果如何就不知了,不论雀斑、疱疹等,治病原则都一样。原因是酵素不着重局部,而是强调身体各部位的彻底治疗。

当然,酵素不是药品而是食品,就像薏仁、芦荟、蒜、香菇等被称作健康食品一样。但与这些健康食品还是有不同之处:综合酵素是由数千种的酵素所组成的,其中不少酵素就在胃部产生消化分解作用,所以被小肠吸收后能供给各组织器官充分营养以达到疗效。就疗效到达的速度而言,比服用一般药品要快20分钟到60分钟,比注射的方式大概只慢3分钟到5分钟。一般健康食品在体内的吸收会比酵素慢一些,因为其过程是先在胃里消化分解,到肠道再继续分解,最后特效成分才被吸收,速度与普通食品一样要花1小时到2小时。



## 霍去病:真正的球迷

霍去病是汉朝杰出的军事家。他在17岁时,便在漠南击溃匈奴的军队,立下汗马功劳,因此,皇帝封他为骠骑将军。

霍去病是一个蹴鞠爱好者,一个真正的球迷,蹴鞠能让他忘掉烦恼,充满激情。另外,他通过蹴鞠激

发了将士们的士气。在荒漠中,难以建成鞠室。于是,霍去病便在地上挖坑作为鞠室。他干得兴致勃勃,汗流浃背。他的这种积极奋勇、不言败的精神,深深感染了将士们。将士们的情绪果然也高昂起来。

其实,蹴鞠在汉初时也是一种军事训练方式。它是统治者为了锻炼士兵身体素质,培养他们的勇猛进取精神而开展的活动。

汉代文献中明确记载:“蹴鞠,兵势也,所以练武士知有材也,皆因嬉戏而讲练之。今军士无事,得使蹴鞠。”《汉书》则直接把蹴鞠列入“军事技巧类”。

汉朝以骑兵为主要战斗力,战争的胜利很大一部分是靠骑兵的勇猛善战得来的。匈奴是马背上的民族,骑术娴熟,以拥有高度机动性的骑兵闻名天下。为了超过匈奴的骑兵,汉朝对骑兵的训练极为严苛。汉朝骑兵的马具还不完善,没有马镫和马鞍,要长期

保持一个姿势御马而行,极易疲劳,腰间的肌肉容易受损,腿部容易僵麻。在这种情况下,蹴鞠就成了绝佳的训练手段。

蹴鞠不仅可以活动筋骨关节,使骑兵的劳累大大降低,又可以锻炼士兵的耐力,更能使运动不足的下肢得到锻炼。战士因此更加骁勇善战,并能与伙伴们更加团结。霍去病之所以在塞外蹴鞠,也是为了在娱乐中练兵,缓解将士的疲劳。

汉朝蹴鞠分两种形式:一种是以表演娱乐为主的花式蹴鞠,它可以和舞蹈结合在一起,形成花样繁多、极其好看的足球舞;另一种就是霍去病在军中开展的比赛。

汉朝在社会上有一支浩大的后备军——23岁至56岁的青壮年男子,他们都是预备役,随时准备被征讨入伍。平时,他们为拥有、保持强健的体魄,便以蹴鞠竞技来锻炼身体。

2015 生活导报Life 大征订全线启动 订份导报=喝坛美酒+调味生活

现在订报,不仅赠送超值大礼,还有毛铺苦荞酒、九九龄维他醋等超值奖品等您拿

即日起,本报读者及全市教师于12月31日前购买毛铺苦荞酒,即可尊享会员特价。更多详情敬请关注微信lybjh999.

2013年12月31日,经国家新闻出版广电总局批准,创刊于1990年的《洛阳广播电视报》正式更名为《河洛生活导报》。目前,《河洛生活导报》2015年大征订已全线启动,全年定价120元/份,零售价2.5元/份。订报尊享以下好礼:

- 即日起至年底订报一年:120元/份,赠建洛调味品大礼包一提(价值109元);
- 即日起订报两年:240元/份,赠送九九龄维他醋一箱(价值315元);
- 即日起至年底订报抽奖:根据订报凭证(发票或订单)每月抽取幸运读者300名,分别获赠毛铺苦荞酒(金荞、黑荞、小荞和品尝酒)和九九龄维他醋等奖品,最高价值500元。

2015年大征订全线启动,市(县)区各邮局均可订阅。 订阅专线:63355541 66778866

《河洛生活导报》别册《洛阳加油》文摘报,已在全市50余家重点加油站及王府井、万达、宝龙等主流商圈向私家车主免费赠阅,敬请索取。