

坚持锻炼膝关节—— 这个冬天拒绝“打软腿”

□刘杨

相信很多人都有过这样的经历，正常走路的情况下偶尔会感觉到膝盖部位酸软，没有受到任何外力的影响下，好像要摔倒一样，这就是生活中经常说的“打软腿”“膝盖打软”。这是因为随着年纪的增长，身体的各项功能或多或少地会发生一些变化，包括肌肉力量、骨骼结构等容易出现退化，有时膝关节部位有屈伸不利的情况。

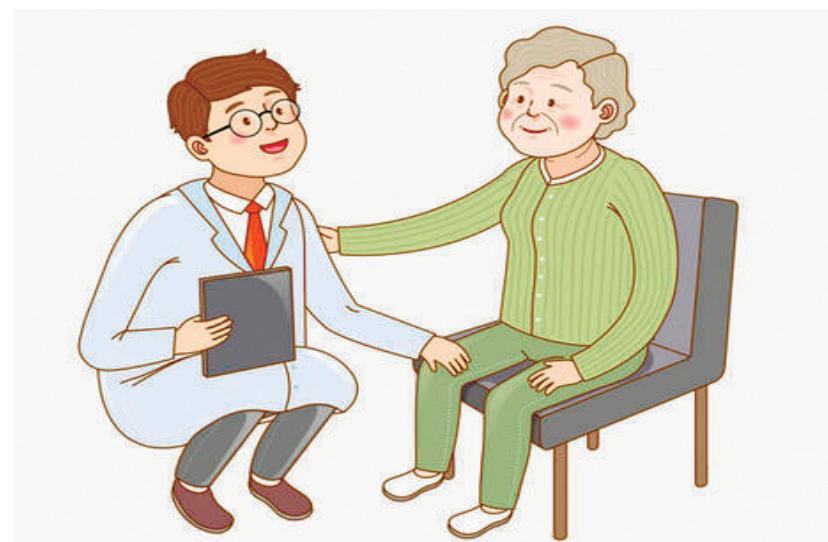
膝关节最主要的力量来源——股四头肌，它如果出现了萎缩或筋结，会导致大腿的肌肉力量减退，这就是膝关节退化的前兆，也是很多膝关节疾病的早期症状。长期久坐、缺乏锻炼，会导致肌肉萎缩、肌肉僵硬挛缩，不良姿势导致筋结出现，这些都会让膝关节的稳定性大打折扣，处于失稳状态，逐渐还会发展成韧带、半月板、关节的损伤，最后导致膝关节骨性关节炎。不管是膝关节疾病的治疗，还是预防，增加腿部力量都是重中之重。如果您不愿意出门运动或者时间有限，就从下面几个小动作锻炼起来吧。

靠墙静蹲

两脚开立与肩同宽，肩、背、腰、臀紧贴墙壁，膝盖弯曲，保持小腿与地面保持垂直。一般蹲到腿感觉酸胀为止，蹲的位置浅，时间可稍长，蹲的位置深，时间可稍短。由于个人能力不同，时间无法做统一规定，一般可维持30秒~2分钟，甚至更长。

内收外放

坐在椅子上，把一个空矿泉水瓶放在两腿之间，双腿尽量内收夹紧，到极限后，持续对抗10秒钟。再将双手放在大腿外侧，双腿外展，双手内收，持续对抗10秒钟，重复20遍。

**双足争力**

坐位，双足跟交叉，下腿向前伸，上腿下压，相互争力坚持10秒，双腿交替重复20遍。

需要注意的是，如果打软腿频繁，比如天天都有，或是屈膝疼痛，或上下楼不便，那可能会有其他器质性病变，需要及时就医，以免贻误诊疗时机，使病情加重。

链接：**什么原因导致膝骨关节炎？**

年龄是导致膝骨关节炎最常见的原因。几乎每个人最终都会发展成某种程度的骨关节炎。然而，有些因素增加了早期患关节炎的风险。

1. 年龄 软骨愈合的能力会随着年龄的增长而逐渐减弱。

2. 体重 体重会增加关节的压力，尤其是膝盖。每增加1斤的体重就会对膝盖增加额外3到4斤的重量。

3. 遗传 这包括基因的突变而使一

个人更易患上膝骨关节炎，也有可能是遗传导致的膝关节周围骨头形状异常。

4. 性别 55岁以上的女性比男性更容易患膝骨关节炎。

5. 重复性压力伤害 通常是从事特殊职业的人，某些职业需要大量的运动，这给关节带来很大的压力，像是跪、蹲或是搬抬重物（25公斤以上），因为持续地给关节造成压力使从事这些职业的人更易患上膝骨关节炎。

6. 体育运动 足球、网球、或长跑运动可能会有较高的患关节炎的风险。需要注意的是，经常适当的运动可以增强关节，减少患骨关节炎的风险。事实上，膝关节周围衰弱的肌肉会导致骨关节炎。

7. 其他疾病 风湿性关节炎是关节炎的第二大最常见的类型，很容易导致骨关节炎。某些代谢的失调，如超负荷或过量生长激素，也有很高患骨关节炎的风险。

血糖、尿酸都高怎么吃

□赵伟 张蕾



俗话说“民以食为天”，而当高血糖患者又合并了高尿酸时，“吃”就更加令人困扰，比如高血糖建议多吃粗粮，高尿酸致痛风发作时又说吃细粮好；高血糖推荐多吃蔬菜，高尿酸又说“菠菜、菜花不能吃”。究竟这些说法对不对，应该如何吃，才能兼顾这两种疾病呢？

糖尿病合并痛风/高尿酸血症的患者在饮食上应该给予高度关注，总的原则为限制总热量，合理安排碳水化合物、蛋白质、脂肪的比例。

1. 对于碳水化合物的摄入，粗粮的

确比细粮升血糖的速度要慢，但并不能长期仅吃粗粮，以免造成胃部损伤，建议粗细搭配食用。由于粗粮中的嘌呤含量低，所以临床建议在痛风急性期发作时吃细粮。稳定期或高尿酸血症的病人，主食应注重粗细搭配。

2. 有些蔬菜虽富含嘌呤，但与痛风的发病率增加无关，也并不会明显增加尿酸水平。相反，摄入蔬菜与血尿酸水平及肾结石发病风险的降低有关，因此美国风湿病学会痛风指南鼓励痛风患者摄入适量新鲜蔬菜。

3. 豆类富含嘌呤，但研究发现，豆类的促尿酸排泄作用超过其所含嘌呤导致的尿酸增加，此外，豆类及豆制品含有丰富蛋白质，可弥补限制红肉带来的蛋白质摄入减少，还可降低冠心病的发病风险。对于糖尿病肾病的患者，也常听到“肾病不能吃豆制品”的说法，其实不然，黄豆、黑豆及其加工品是优质的植物蛋白，对肾脏的保护作用甚至优于优质的动物蛋白。但需要控制总量，

用“25克黄豆=2两北豆腐=3两南豆腐=1两瘦肉”这一公式进行替换。

4. 红肉富含嘌呤，可导致痛风发病风险增加。白肉多指家禽肉，每日摄入适量家禽肉对血尿酸水平影响不大，可作为患者首选，但注意去皮食用，每日不超过2两，此外，煮肉弃汤也可去掉食物所含部分嘌呤。

5. 糖尿病患者在血糖控制稳定时，可以于两餐之间食用适量水果，苹果、橘子、橙子、梨、柚子、桃子、猕猴桃等虽果糖含量较高，但由于果糖是一种单糖，升糖指数很低，所以对血糖影响相对较小，可以选择食用。对于高尿酸血症、痛风的患者来说，水果可以碱化尿液促进尿酸排泄，且水果中富含丰富的维生素，但水果中所含的果糖会升高血尿酸水平，故痛风急性期发作时，一定要选择低果糖的水果（如樱桃、柚子、李子）。如急性发作期使用激素止痛，且血糖也被诱发升高时，应暂不食用水果。



冬日泡脚 时间、水温有讲究

□余燕红 许咏怡

常言道“百病从寒起，寒从脚下生”，每天用热水泡泡脚，可驱除寒气，缓解疲劳。专家介绍，脚是人的“第二心脏”，泡脚通过对足部进行浸浴和按摩刺激，由经络传到内脏相关部位，可畅通全身气血，调节各脏腑器官功能，提高机体自我防御及免疫力，达到扶正固卫的效果。

如何科学泡脚，却是一门学问。操作得当，强身健体；操作不当，有损健康。因此，合适的足浴盆、水温、水量和时间都非常重要。

足浴盆的选择：足浴盆的选用应尽量高一点，使能泡到小腿2/3以上的部位。另外，中药泡脚最好选用木桶或搪瓷盆。因为铜盆、铝盆等金属盆中的化学成分不稳定，容易与中药中的鞣酸发生反应，生成鞣酸铁等有害物质，使药物的疗效大打折扣。

水温：泡脚的水温不宜过热或过凉，因为太冷易引起感冒等不适，太热会烫伤皮肤。成年人的泡脚最佳水温在38℃~43℃左右。

水量：泡脚时水量以淹过踝部至小腿中下段为宜。泡脚时也别干泡，可同时进行足部按摩。如泡脚5分钟左右后，可用双手在温水中按摩脚心、脚趾，也可用左右脚交替着搓，直到脚掌发热为止。

时间：泡脚的最佳时间为20~30分钟。泡脚时间如果过短，很难达到预期的效果。但如果泡脚时间过长，会导致双脚的血管过度扩张，人体内的血液更多地流向四肢，容易引起心、脑、肾脏等重要器官供血不足，造成胸闷、头晕等反应，严重者甚至会发生昏厥。

泡脚虽好，也不是人人适宜，使用时还需注意以下几点：

1. 饭前饭后半小时不宜泡脚，泡脚最好选择在饭后一小时再进行。

2. 有脚部疾患的人群（如足部有炎症、外伤、皮肤溃破或烫伤者），或有血管相关性疾病（如有血栓、血管瘤、动脉闭塞等）的患者，均不宜泡脚，以免造成局部感染或加重病情。

3. 糖尿病患者应谨慎泡脚，若泡脚时要特别注意水温，可先让家人测测水温或自己用温度计来监测水温，水温控制在38℃~40℃为宜。

4. 泡脚时以微微出汗即可，不要大汗，泡脚后建议喝杯温水补充水分。

