



给女职工提个醒

冬季下班,当你脱下工装 换上漂亮裙装时……

本期嘉宾

李建民

积水潭医院中医正骨科主任



瑟瑟的寒风里,人们常常看见许多女孩子身着短裙,脚登长靴,但中间却露着只穿薄薄丝袜的腿,那种不怕寒冷的“精神”令人钦佩又令人担心。对此,中华中医药学会风湿病专业委员会委员、北京中医药学会骨伤专业委员会委员、积水潭医院中医正骨科主任李建民告诫爱美的年轻人:寒冷的冬季如果腿和膝盖经常受冻,约80%以上的人年纪稍长就可能患上“老寒腿”。

□特约撰稿 红岩 文/摄

天气寒冷的时候,医院骨科就诊的年轻女性大大增加,许多就诊的女性常常出现脂肪硬块,腿上一个一个的疙瘩,一摞就疼,实际上就是冻疮。

李建民主任特别指出:一旦由滑膜炎导致软骨骨损坏时,修复是很困难的,因为软骨是属于一个血液循环差、营养差的位置,如果形成骨刺,就成为不可逆的病变,则出现下蹲的时候比较费劲,关节非常疼,以后上楼或上山的时候会非常困难,严重的病人,在岁数大的时候,走路也会成为很难的事情。

膝关节如果受到一个持续性的损害发生病变,即便是到了夏天吹空调,腿也疼。

冬季加倍呵护关节

李建民主任强调:如果膝关节反复发炎,拖的时间很长,正常分泌的滑液不能营养软骨,软骨就会变脆,失去弹性变薄,骨头就会直接产生撞击,产生骨质增生骨刺。

因此,寒冷的冬季对关节保暖是很重要的。一般说来,气温在10℃,穿过膝厚裙不会对身体有害。如果气温太低,肢体暴露部位就会感觉寒冷,就不适于穿裙子。从生理角度讲,女性膝关节对冷空气的袭击较为敏感,易发生局部麻木、酸痛等症状,久之

会发生风湿性关节炎(痛)。所以冬天穿裙子宜选用厚实平挺的布料。这类裙子一是可御寒,二是不易被风吹起。裙子的长度以过膝10厘米为最佳,最好是筒裙、长裙等。

再就是进行运动的时候要做好充分的准备活动,避免关节的损伤;尽量减少关节的负重;同时应注意长期爬山,对关节有一定的影响。任何事物都有两面性,虽然爬山对心脑血管有好处,但长期的爬山对关节则是一种损害。如果爬山时,速度不要太急,爬山次数不要过勤,一周一次足以。

关节疼痛后三步走

如果关节已有不适或病变,应避免半蹲姿势,做膝关节的前后左右摇晃动作,以免加重病情。不要盲目的按摩,由于按摩方法不正确或用力太大,反而导致关节损伤和疼痛加重。一旦膝关节持续出现酸痛、寒凉感,应该立即到医院进行治疗。关节保养的时候多注意以下三点:

第一、应尽可能地保暖,可用热水袋热敷或采用其他保暖措施;第二、要在一段时间里适当减少关节的活动,即减少走路、跑步和登山、爬楼,尽可能地让关节得到休息,以利于关节的修复;第三、在医生指导下,服用一些消炎药或局部使用消炎止痛膏药、

药膏等。

多做膝关节保护运动

李建民主任告诉人们:保护膝关节的运动如骑自行车、游泳、散步、慢跑等,既能达到全身锻炼的目的,又能对膝关节有一个很好的保护。骑自行车时关节不承重,肌肉得到的是锻炼,因而对关节不造成损伤。游泳时身体的重量是靠水“托”着,关节也不承重,因而对关节是一种很好的锻炼。

还可采取加强肌肉和骨质的锻炼。如直腿抬高运动就很简单易行。正确的锻炼方法是:平躺在床上,把腿伸直,让大腿上的肌肉收紧、绷直,与床成45度夹角,每次都维持1秒,让伸直的腿停留在半空中,再慢慢地放下。如此重复50个,50个为一组。此种运动方式也可以站着练习。初次做的时候,次日大腿肌肉会有一些酸痛感,但是持续练习一周以后,酸痛感会逐渐消失。

合理饮食 注意补钙

针对关节来讲,除了正常的饮食外,应适当的补钙,如牛奶及奶制品。因奶制品中的乳酸钙含量比较高,也容易吸收,而且鲜牛奶中有一种脂溶

性的维生素D,对钙的流失有很好的补充作用,建议一天饮用1000毫升的牛奶为好。

李建民愿爱美的年轻女性,既要保持好风度也要确保自己的温度,给自己美丽投资的同时,也要为自己的健康投资,像爱护自己的眼睛一样爱护自己的关节。



初冬 滋补靓汤

从中医养生的角度来看,冬季的确是进补的好时节。因为进入冬季后,人体新陈代谢减慢,消耗相对减少。冬季进补能够使营养物质转化的能量储存于体内,从而扶正固本,增强抵抗力。尤其是女性,在这个时候增强身体免疫力是很重要的。下面为您推荐两款适宜的冬季滋补靓汤。



黄豆滋补猪手浓汤

材料:猪蹄,生姜,料酒,花椒,茴香,八角,甜玉米,红枣,枸杞,花生,黄豆

做法:

1.将猪手剥块放锅中,加料酒、

姜、花椒、八角,大火煮,捞出猪手洗净;2.洗净后的猪手放入砂锅,放料酒、玉米、姜、黄豆;3.水开后加少许茴香,中火半小时;4.放红枣、枸杞、花生炖一个半小时,出锅前撒盐。



滋补女人汤

材料:鸡肉,红枣,胡萝卜,银耳,香菇,油,姜,酒,葱粒,盐,酱油

做法:

1.鸡肉切大片,加所有的配料腌

制十五分钟。2.银耳用温水泡发,洗净,去蒂,撕成小块。香菇也用温水泡发,切一个十字花刀。3.将所有的食材放入炖盅内,加一碗矿泉水,隔水炖2小时,闻着香味即可。