

一场大雪过后，北京等北方地区气温骤降，并刮起大风。“又不穿秋裤，小心等你老了得‘老寒腿’。”伴随着降温，妈妈的叮嘱是不是又在耳边响起？常言道，人老腿先老。特别是冬天或是阴天下雨，很多老年人开始出现活动后腿部酸疼，甚至走路一瘸一拐。许多人都会认为是受凉了，“老寒腿”发作了。其实，“老寒腿”并不是“冻”出来的，我们听听它的“官称”就知道了——骨性关节炎。



老寒腿是冻出来的？

罪魁祸首是软骨老化

“老寒腿”罪魁祸首是软骨老化

关节的活动依赖软骨。膝关节是由股骨、胫骨、腓骨这三个骨头组成的。我们在放松的时候前面一个可以动的骨头叫髌骨，髌骨底下有一层软骨面。也就是说，膝关节的两端骨头外面包裹的就是软骨。只要软骨发生问题，就会引起一系列的症

状。软骨起什么作用呢？软骨本身有弹性，在我们走的时候、跑的时候、跳的时候，软骨随着膝关节的活动产生变形，起到润滑、缓冲、减震的作用，从而保护膝关节正常活动。随着人上了年纪，我们的膝关节软骨会变薄、关节液减少。加之日常一些不良的膝关节使用习惯，加速软骨耗损，我们的膝关节两端的骨头就会出现“生”磨的情况，从而引发无菌性炎症，出现疼痛、红

肿、灵活性下降等症状。这时，人会感觉到膝关节涩和僵，活动就不方便了。这便是骨性关节炎了。骨性关节炎实际上是关节、特别是软骨的退行性改变，它是一种退行性的疾病。膝关节是人体比较大的一个承重关节。腿又是我们用得最多的，所以它受损伤也是最多的，发生病变的机会也就多。

骨关节炎不是“不穿秋裤”惹的祸

不穿秋裤会导致骨性关节炎吗？并不会。我们穿秋裤的原因是为了保暖，所以这个问题就变成了寒冷会导致骨关节炎吗？医学研究表明，寒冷和骨关节炎的发病并没有直接的因果关系。但有可能加重已有的骨关节炎症状，并影响治疗效果。也就是说，如果你没有骨关

节炎，寒冷并不会让你患病。但当已经患骨关节炎后，寒冷会让已经患病的人症状加重，所以很多人就会习惯性思维地把关节炎归咎于没有给双膝保暖。其实不止寒冷，许多天气的变化都可能由于气压甚至湿度的改变让人的膝关节出现不适感，但不代表天气会直接引发疾病。

由此可见，骨关节炎并不是“不穿秋裤”惹的祸。此外，医学研究表明，寒冷和骨关节炎的发病并没有直接的因果关系，但有可能加重已有的骨关节炎症状，并影响治疗效果。这也就是为什么我们会把骨关节炎和寒冷联系起来，叫它“老寒腿”。

合理添衣很有必要

膝关节都是一个喜暖怕冷的关节，就算和骨关节炎没有直接关系，经常受凉也会对血管、肌肉组织等膝关节有产生不利影响。长期寒冷刺激，膝关节周围

血管会收缩，减少关节营养供应，自我清除炎症的能力也会降低，肌肉不能正常工作，神经容易激惹不适，这些都不利于膝关节发挥它重要的功能。另外保暖不足，身体耗能增

加，抵抗力下降，气道敏感的人群容易流鼻涕、打喷嚏、咳嗽等，感冒的几率也会增加。所以对于关节炎患者、老年人、经期女性和孕妇而言，下半身的关节保暖更是有必要的。

送你一套护膝宝典

减重 体重过大是导致骨关节炎的很重要的因素，体重越大膝关节的压力也越重。
适当运动 研究表明，久坐一样会增加膝关节得病的机率的负荷。而适度的运动可以减缓骨关节炎的发生。特别是增强肌肉力量，可以有效保留关节功能。
注意：对于中老年人不建议负重深蹲、长期上下楼梯或者爬山。对于已经患有膝关节疾病的人，建议游泳、自行车等非负重或轻负重运动。
避免运动损伤 运动时做好热身和防护。如果出现了损伤（例如前交叉韧带损伤），尤其是前交叉韧带的损伤一定及早诊断并请专科医生治疗，以免加速膝关节退化。
关节畸形的人更需注意 如X型腿、O型腿等患者，由于下肢

力线有别于正常人，膝关节受力不均，可能关节炎发病率会增加。所以生活上要更注意保护膝关节，如有不适应及时就诊。
老年人晚上可以泡泡脚 或用温热毛巾热敷，泡脚可以促进血流通畅，泡脚的水和热毛巾的温度40-50℃左右之间比较适合，时间在15至20分钟即可。
注意：不要热敷时间过长，否则也有可能低温烫伤；有急性炎症的情况下，也不宜热敷，否则容易加重肿胀和疼痛。
补钙防止骨质疏松 平时均衡饮食，例如多吃一些含钙量高的食物如牛奶、蔬菜、豆制品等，并保持适量运动和日照。虽说骨质疏松和骨关节炎是两个不同的病，但都可以导致骨关节疼痛和关节功能下降。
(刘畅)



生活资讯

雪后初霁气温低 外出注意防寒保暖

□本报记者 唐诗

当气温骤降时，人体若无法适应剧烈的冷暖变化，抵抗力就会下降，因此要做好防护措施，17日，北京市疾控中心为大家送上暖心小贴士。
做好保暖工作 降雪导致气温有所下降，户外体感阴冷，小伙伴们需关注天气预报注意防寒保暖；注意取暖安全，采用煤炉取暖的家庭要提防煤气中毒。
注意预防流感 秋冬季是北京市流感高发季，流感病毒等呼吸道病原体通过空气传播，尤其在密闭的环境中更容易传播，所以我们要注意保持室内空气流通，避免去人多拥挤的场所。
外出加强防范 在暴雪降温天气外出时，需要做好相应的防护措施；积雪对设施农业、园林树木等易造成压塌、破坏，请注意防范；降雪期间道路湿滑，能见度

较差，将出现积雪及道路结冰现象，外出尽量乘坐公共交通工具，少骑自行车或电动车，注意远离、避让车辆，注意安全。
关爱重点人群 老年人、孕产妇、婴幼儿及病人的抵抗力普遍比较弱，所以需要特殊关注。应多穿衣物，特别注意头颈部、腹部与足部保暖；减少外出，尽量不要接触传染病患者；均衡饮食。
锻炼身体 呵护心脑血管。天气骤然寒冷，易导致血压升高，血液粘度增高，心脑血管加重，从而容易诱发脑卒中等心脑血管疾病。低温天气时，心血管疾病患者最好不要去晨练，温度相对升高时再外出；尽量保持心态平和，保持规律的生活习惯。
应坚持遵医嘱服药 控制好血压、血糖及血脂水平，如有不适应及时就医。



·广告·

丰台区市场监管局 严监管夯实民生计量基础

丰台区市场监督管理局制定民生计量领域“双随机一公开”执法检查方案，加大对辖区贸易结算、医疗卫生等与人民群众切身利益相关的民生领域计量监管。
一是科所联合持续开展春节、五一、中秋、国庆期间大型农贸市场计量专项执法，对辖区内新发地农副产品批发市场、岳各庄农副产品批发市场、京深海鲜批发市场等大型农贸市场进行了计量监管执法检查，查看市场是否履行经营主体责任，是否统一按北京市地方标准设置管理公平秤，是否按规定申请强制检定、海鲜产品捆绑包装是否规范等。
二是开展医疗机构、养老机构计量专项执法检查，对博爱医

院、丰台医院等20家医院开展了计量专项执法检查工作，主要检查计量管理制度、医疗器具台账是否规范、检定证书是否在有效期内等。
三是进一步落实能效标识制度和能效标识制度的有效实施，构建绿色、节能发展环境。以建材、家电市场为重点，检查企业对目录内产品是否按有关标准和实施规则的要求标注能效水效标识，使用的能效水效标识是否符合有关样式、规格等标注规定，是否办理备案，是否存在伪造冒用、虚假宣传等。
四是持续坚持春节、五一、中秋、国庆重要节点对超市、农贸市场开展节供商品过度包装检查执法工作，抽查海鲜、月饼、茶叶等包装商品。
(张保华)

公告
北京市大兴区亦庄镇中心幼儿园工会法人因亮，丢失《工会法人资格证书》(证书编号: 01110000615)、《工会组织机构代码证(统一社会信用代码: 81110115MCL211782R)》。特此声明作废。
2019年12月18日

公告
北京市国土资源局直属机关工会不慎将工会法人资格证书(正、副各一本;工会法人法定代表人证书一本)、工会组织机构代码证(正、副各一本、IC卡一张)遗失，组织机构代码为79210299-5，证书编号: 01771000083，发证日期: 2013年5月15日，特此声明作废。
2019年12月18日