

# 寒冷冬季如何让膝盖“暖”起来

又到冬季,陈大爷最近总揉着膝盖念叨:“天一冷,这腿就犯酸,走两步路都像灌了铅似的,沉得抬不动。”一旁的老伴儿也跟着叹气,说自己膝盖同样不舒服:“晚上睡觉即便盖了厚被子,腿还是感觉凉飕飕的,早上起来关节僵得很。”

对此,医生提示,这些秋冬季节反复发作的膝盖冷痛、僵硬症状,很可能是“老寒腿”在作祟。

“老寒腿”在医学上称为膝关节骨关节炎,就像关节处藏了块“冰”,天一冷便容易发作。其本质是关节软骨磨损、滑膜发生炎症,再加上低温会导致血管收缩、关节液分泌减少——就像机器缺了润滑油,运转自然不畅。不少人觉得这是老年病,熬一熬就能过去。事实上,若对此不重视,关节磨损会持续加重,甚至影响走路、上下楼梯等日常活动。

## 日常护理是关键

老年人怎样让膝盖“暖”起来,灵活起来呢?医生表示,日常护理是关键。比如,老年人早上起床别急着下地,可先在床上活动膝盖,做做蹬自行车的动作,促进关节液流动;寒冷季节出门时,务必穿厚袜子、佩戴护膝,做好膝盖保暖,避免受凉;晚上可用40摄氏度左右的热水泡脚(特殊人群除外),泡至小腿微微发红为宜,既能温暖全身,又能缓解膝盖僵硬不适;平时走路尽量放缓节奏,选择平坦路面,减少爬楼梯、下蹲等动作,减轻关节承受的负担。

## 科学饮食能帮忙

日常可多吃富含胶原蛋白的食物,如猪蹄、鱼皮、银耳等,为关节补充营养、增强韧性。钙和维生素D也不能少,牛奶、豆腐、深绿色蔬菜每天都要吃。天气晴好时,不妨每天晒太阳半小时左右,促进钙的吸收。

## 适度运动有好处

不少老年人觉得关节疼痛就该减少活动,实则相反——适当运动能增强关节周围肌肉力量,如同给膝盖增添了一层“保护垫”,有效分担关节压力。

比如,老年人可坐在椅子上,双腿自然伸直,脚尖缓慢向上勾,保持5秒后再缓缓放下,重复10次即可,该动作能针对性锻炼大腿前侧肌肉,强化关节支撑力;也可以平躺在床上,双腿做蹬自行车的动作,每次3分钟,能活动髋关节与膝关节。上述动作都不费劲,每天抽出10分钟就能做。

## 定期体检不能少

老年人若发现膝盖肿胀、发红,或走路时突然“卡住”,务必及时就诊,通过X线片、磁共振成像等检查,明确是否存在关节游离体或半月板损伤。早发现、早治疗,才能让膝盖一直“年轻”下去。

老年朋友如果有关节痛的情况,可以遵医嘱涂抹外用药膏或进行理疗,但应避免自行服用止痛药,以免掩盖病情,延误治疗。

寒冷冬季,老年人应从细节入手,给膝盖多一些温暖与呵护,让自己每一步都走得更稳。

(据《辽宁老年报》)

本版组稿 李鹤



在预防阿尔茨海默病方面,每走一步都有益。一项新研究发现,对于大脑已开始出现阿尔茨海默病的分子迹象但尚未表现出认知问题的老年人而言,每天仅需行走3000步至5000步就有助于延缓智力衰退。

新华社发 勾建山作

## 两手拉足 助眠养生

现在气血不足的人非常多,典型表现为脱发、身体疲倦、焦虑烦躁、失眠多梦、视力下降、头晕耳鸣、皮肤长斑等。传统医学推崇两手拉足动作,认为该动作能疏通经脉、改善睡眠。

做法:坐姿,双腿伸直分开,脚尖回勾,双手抓住脚趾,身体慢慢向下方压,感受两腿内侧有拉伸感。从2分钟开始,循序渐进,直到坚持15分钟左右,每天做1次~2次。

(据《燕赵老年报》)

## 长期夜跑伤阳气

夜幕降临,不少人换上运动装备开始夜跑。但从中医角度看,长期夜跑可能会损伤阳气,带来健康风险。

中医强调“天人相应”,人的作息应顺应自然。《黄帝内经》早有明示:“阳气尽则卧,阴气尽则寤。”可见,夜晚阳气潜藏,应静养。夜跑恰恰是在“阳气归藏”的时刻将阳气调动起来,不利于阳气休养,长此以往,阳气不断被掏空,就会导致畏寒怕冷、四肢冰凉、腰膝酸软等阳虚症状。

夜跑还容易造成“阳不入阴”,引起睡眠困难、梦多易醒、心神不宁、精神不济等问题,久而久之形成失眠恶性循环。对于本就心肾不交、阴阳失调者来说,夜跑更易加重失眠与神疲乏力的症状。此外,夜跑后大量出汗、毛孔大开,如果遇夜凉风寒,还容易阳伤于外,令寒邪侵入身体,诱发关节痛、感冒

等。

如果只能在夜间锻炼,需尽量减少阳气损耗:夜间锻炼最好安排在18时~20时,尽量在天黑透之前完成,给身体留出阳气收敛的时间;不要追求高强度,更不能大量出汗,建议以轻度有氧运动为主,运动时间以30分钟~45分钟为宜;运动后立刻穿上外套,避免吹风、洗冷水澡,可用温热水沐浴、泡脚、热敷腰腹;运动后忌喝冷饮,可小口喝点温牛奶、莲子百合银耳汤、桂圆红枣茶、玫瑰花茶等。

最好用晨跑替代夜跑。清晨正是阳气升发之时,晨跑不仅不扰阳气,还能借助清晨的自然阳气,达到提神醒脑、振奋阳气的效果。晨跑虽需早起,却能让人整日精力充沛,不仅契合中医养生理念,更是一种智慧的生活方式。

(据《燕赵老年报》)

