

秋高气爽登山去 先问膝盖行不行



金秋十月是北京最美的季节，登山远眺更是人们最喜爱的健身方式。然而，因为运动不当，各大医院的骨科门诊总是能看到很多关节受损的患者，有些严重者甚至需要手术。

北京大学人民医院骨科副主任医师姜军、解放军第309医院康复医学科主任黄振俊等专家提醒，作为一种积极的健身方式，登山能有效地锻炼身体各个器官的功能，但在运动前一定要热身，充分地打开关节、舒展身体，让人体迅速进入“运动模式”。这样，人的灵活性、柔韧性才能更好，运动损伤相对不易发生。

登山看似运动量不是很大，但是如果沒有适当保护，而且动作不正确的话，就会使关节不断承受外力，反复摩擦，最终导致受伤。

膝关节是人体最大、构造最复杂、损伤机会较多的关节。人在登山时，膝关节弯曲会负担全身的重量，尤其在下山时，软骨面之间的受力强度可达自身体重的3至6倍。经常进行登山这样需要屈膝的运动就可能会给膝关节带来太大的压力。

黄振俊提醒，登山能有效地锻炼身

体各个器官的功能，但是年龄在40岁以上的人应避免过多地登山或爬坡运动，以保护膝关节，防止膝关节半月板的损伤。

中国中医科学院养生保健研究中心副主任医师吉军介绍，登山之所以损伤膝关节，主要是其运动方式引发的。普通人登山虽然步履缓慢，但攀登过程运动强度不小，对骨骼的刺激比较大，对膝关节的压力也会增大。尤其是中老年人年龄大，骨质流失较多，一旦磨损，几乎无法恢复。许多中老年朋友登山后，感到膝关节发胀、疼痛，就是这个原因。

不仅如此，下山时，人们往往比较疲劳，下肢乏力，无法有效地控制下肢肌肉，因而很容易引发膝关节损伤。

建议登山时配带一副轻便的越野手杖进行辅助攀登，利用越野手杖可大大降低行进过程中对膝关节的磨损。平时关节不太好的人应当避免选择登山和一些球类项目作为长期的健身项目，特别是对于中老年人而言，尽量选择那些轻柔且安全有效的健身项目，这样才能达到强身健体的目的。

(据人民网)

■一周 120 报告

数据来源:市卫计委 120 急救指挥中心
采集时间:2017年10月5-11日

出诊原因	人次
交通事故外伤	65
其他类别外伤	53
其他内科系统疾病	43
心血管系统疾病	23
酒精中毒	20
脑血管系统疾病	14
药物中毒	6
其他	5
妇、产科	3
儿科	2
其他外科系统疾病	1
气管异物	1

一周提示:本周120急救共接诊236人次。一场秋雨一场寒，天气渐凉，进入秋冬季，有“老寒腿”毛病的人，膝关节疼痛会逐渐加重，导致生活不便。人的膝关节是个活动范围很大且几乎承受全身重量的负重关节，随着年龄的增长，关节软骨逐渐出现磨损。膝关节骨性关节炎的发生与天气变化关系密切，秋冬季是好发季节，需要注意预防。

医生提醒，首先，在天气多变的秋季，应注重添加衣服，为关节部位保暖，尤其是中老年人，更应该注意保暖、防湿寒。其次，对于关节炎患者来说，适合且适当的运动必不可少。规律的运动可以加强韧带、肌肉、肌腱的支持作用，有助于保护关节，但应避免剧烈运动。再次，多晒太阳。因为阳光可将维生素D化为维生素D3，增加钙质吸收，有效防止骨质流失，延缓关节老化。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

读懂心脏的求救信号

心脏是身体的“劳模”，一直在工作，但很多人却忽视它的健康。日前，北京大学第一医院心内科常务副主任李建平教授在“人民好医生”客户端直播中表示，心血管疾病的高发病率、高致残率和高病死率主要是由于心血管危险因素的流行导致的。

李建平指出，大量流行病学调查和临床研究显示，我国人群缺血性心血管病发病危险80%与高血压、吸烟、高胆固醇血症和糖尿病有关。其中34.9%归因于高血压，31.9%

归因于吸烟，11.4%归因于高胆固醇血症，3%归因于糖尿病。

这些危险因素往往在潜移默化之中损害心脏的健康，及时注意心脏发出的求救信号，可以为自己争取更多救治时间。

李建平表示，出现以下症状往往提示您有心血管疾病：

1. 出现跟体力活动相关的胸部不适，例如疼痛、憋闷、感觉心里堵。如果在十几分钟之内缓解，往往提示患有冠心病。

2. 经常出现头痛、头涨，往往提示血压异常。建议40岁以上的成年人要每年主动检测血压。

3. 头晕、意识模糊甚至要摔倒，这些都是血管疾病的早期表现。即便这种不适持续的时间很短暂，往往是一过性的、暂时的，也一定要去医院检查一下是不是已经出现了脑供血不足的问题。

(据人民网)

公民健康素养 66 条

第十六条

发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用国家保护的野生动物。

越来越多的证据表明，食用患病的动物会严重危害人类健康。据世界卫生组织和联合国粮农组织统计，目前，通过食用染病动物使人生病的人兽共患病已经有200种，其中严重的有89种。

畜禽病死以后，其血液和组织里含有许多致病菌、病毒及其他有害物质，人食用后，致病菌、病毒可能会传染到人体，可能感染上人畜共患传染病。另外，人食用因中毒死亡的畜禽，同样也会中毒，如不及时治疗可导致生命危险。

“同一健康”理念

“同一健康”方法是通过人类医学、动物医学、野生动物管理、多学科的合作和交流，为人类和动物取得最佳健康。“同一健康”的目的是将动物源性疾病或人畜共患病的全球化影响降到最低，特别是潜在的全球流行性疾病。

如果人畜共患病能够早期被发现，采取措施将其控制在动物范围内，就可能阻

止其传播到人类。或者，我们不接触或少接触病死禽、牲畜和野生动物，也能防止可能的动物传染病传播到人类。

我们怎么做

动物中的传染病，可能会传播到人类，导致人类传染病的发生。我们能做的就是要学会自我防护，那就是：发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用野生动物。

(未完待续)

(市卫计委宣传科提供)

发现病死禽畜要报告，不加工、不食用病死禽畜，不食用野生动物。



温馨提示:慢性支气管炎，一般发生在中老年人身上，主要表现为咳嗽、咳痰、反复感染等症状。深秋季节，肺气虚，有慢性支气管炎的老年人症状会加重，老慢支患者要从各个方面提高预防意识，防止慢性支气管炎发作。那么在天气多变的秋季，应该如何避免慢性支气管炎呢？

医生提醒，第一，可根据自身体质选择医疗保健操、太极拳、五禽戏等项目，还可进行呼吸操、扩胸运动、腹式呼吸、缩唇呼吸等训练，睡前按摩脚心、手心，都有一定帮助。第二，在天气变化大的季节，应注意及时添减衣服，避免受凉感冒，预防流感。第三，保持良好的家庭环境卫生，室内空气要流通、新鲜、有一定湿度，控制和消除各种有害气体和烟尘，戒除吸烟的习惯。第四，在饮食上不妨多吃些梨、白果、洋葱等，对预防呼吸系统疾病有很好的作用。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

