

天冷了,运动时这样做少受伤



冬季气温低,但挡不住“运动达人”的热情,继续打球、跑步、登山……关节外科专家提醒,运动时膝盖得承受巨大压力,尤其是在天冷的时候,肌肉会比较僵硬,一定要花更多的时间去热身,而且运动时要悠着点,平时不运动周末猛运动的“周末战士”更易受伤。

韧带比你想象的更脆弱

40岁的周先生经营一家小型互联网公司,平时工作繁忙没有什么运动,但周末他一定会约上球友来场酣畅淋漓的球赛,属于典型的“周末战士”。就在上个月的一场球赛中,周先生转身一脚抽射,突然听到“砰”的一声,左腿膝关节就迅速肿了起来。

受伤“经验”丰富的周先生急忙让队友找了各种接近0℃的东西——冰水、冰棍等敷着。一两周后肿胀明显消退了,可是他总感觉走路时左腿发软,膝盖有点不

听使唤。到医院一检查,原来是“膝关节前交叉韧带损伤”。

据广州中医药大学第一附属医院骨科(关节专科)主任医师陈镇秋介绍,每年他们都要接诊不少像周先生这样的运动损伤患者,在运动损伤中,膝关节是最常见的部位之一,而在膝关节中尤其以韧带最为“脆弱”。

此外,膝关节周围缺少肌肉保护,其稳定性主要依靠周边韧带来维持。膝韧带有很多条,能保护膝关节,防止它向前、后、左、右各个方向过度移动。由于膝关节活动度大,还要承受身体的重量,运动中若受暴力冲击,便很容易损伤韧带。

膝盖少受伤,注意这几点

1.热身不热身就运动,等于未给关节自然的润滑,膝关节运转当然不顺。热身以后肌肉的灵活性、韧带的弹性、人的协调性都会改善,这样很多损伤也都可以预防。

尤其是在天冷的时候,肌肉会比较僵硬,一定要花更多的时间去热身。

2.选对运动场所 要注意场地是否适宜活动,排除水瓶、玻璃、石头等潜在危险因素。与弹性较好的木地板和塑胶场地相比,在混凝土地面上运动,出现膝关节损伤的概率会高很多。

3.悠着点 运动中,不要为了逞强、要面子,而做出不规范的、远远超出自己能力范围的危险动作。如果一侧关节本身有问题,或已经做过手术的,就更要悠着点。一侧关节做完手术两三年,另一侧又需要手术的例子并不少见。

4.别做“周末战士” “周末战士”之所以易受伤是因为平时没有运动,下肢肌肉的力量不足,膝关节稳定性差,而周末时的剧烈运动超出自己的能力范围,就容易导致受伤。建议这部分人群,平时稍微抽点时间进行下肢肌肉力量训练,就会大大降低受伤概率。(陈辉 张秋霞)

网红解酒药,真能起效吗?

岁末相聚,亲朋好友欢聚一堂,各类“解酒神器”齐上场,真能解救宿醉的你吗?东南大学附属中大医院中医内科与临床营养科专家联袂为你把脉医治。

笑脸解酒糖:效果不确切

笑脸解酒糖是一款“网红产品”,口味酸酸甜甜的。据介绍,这一解酒软糖的主要成分是姜黄、韩方郁金。

据相关专家介绍,姜黄、郁金两味药并没有解酒的功效。姜黄行气、通经、止痛,用于气滞血瘀引起的胸腹痛、痛经及肢体疼痛等;郁金可以利胆退黄。有些人觉得笑脸解酒糖有用,估计功劳在郁金的利胆作用,但是解酒的实际功效如何,还不确切。

牡蛎精粉:主要保护胃黏膜

药店里的解酒药,很多主要成分之一就是牡蛎精粉。牡蛎精粉具有保护胃黏膜的作用。除了牡蛎精粉外,用乌贼骨煮水喝,或者乌贼骨粉与百及粉合在一起,在喝酒前用水送服,也可以起到保护胃黏膜的作用。藕粉与百及粉、山药汁等也有这样的功效。

葛花、葛根:有加速排酒功效

葛花、葛根也是解酒常备药物。葛花具有解酒醒脾、止血之功效,用于烦热口渴,头痛头晕,脘腹胀满,呕逆吐酸等。可以取10-15克葛花煎服或泡水,利于发汗,增加小便排出。因为酒后湿气重,葛花利于排湿,可以跟茯苓一起服用。葛根有生津止渴的作用,也可用于解酒。

高糖果:给肝脏补充能量

酒后口渴吃点水果,解渴又解酒,多水高糖果胜出。据介绍,水分子多、含糖高的水果,食用后可以促进排尿,利于酒精的代谢。酒后人体代谢加速,需要及时补充能量,而高糖果中的糖分,就可以补充肝代谢所需能量,加速肝对酒精的代谢。推荐甘蔗汁、葡萄汁等水果汁。(刘敏)

小小指甲里藏着健康密码



小小的指甲作为人体健康的“晴雨表”,它的颜色、纹路、光滑度等都透露着你的身体状况。那么如何通过指甲来分辨自己的身体出现了什么问题呢?据江苏省中医院皮肤科副主任中医师张璐璐介绍,健康的指甲呈粉红色,平滑而有光泽,无异常斑点,形态均匀对称,不偏斜,无凹陷、无纵横沟纹或末端向上翘起的现象。若指甲的颜色和形状发生异变,意味着身体可能正发生病理性的变化。

1.指甲发黄变色

随着年龄的增长,人的指甲会出现发黄现象。不过,经常涂指甲油或做水晶甲的人,指甲颜色也容易发黄。建议喜爱做美甲的人,不要做得太勤,定期给指甲留出恢复期。另外,经常抽烟的人指甲也会被烟草染上黄色。

灰指甲是最为常见的变色问题,是由真菌感染所致,通常会出现在指甲发白、发黄;绿黑指甲表明指甲下发生了细菌感染;蓝色或紫色的指甲可能提示缺氧;棕色指甲表明可能有甲状腺疾病或营养不良;当指甲高过指尖向下弯曲,指甲看起来几乎是病态的白色时,这通常代表着血液中低氧的迹象,一般伴随心脏病、炎症性肠病、肾脏疾病和肺病。

2.指甲上有黑色斑块

指甲上出现规则或不规则的黑色斑块或条纹,多数是挤压、碰撞引起的瘀血所致,脚趾甲下的瘀血有时也与穿高跟鞋、站立或走路过多有关,通常会在几个月后自然好转。甲母痣也不少见,往往表现为从甲根到

甲尖条束状的黑带,对人体一般无害,但黑带变宽变黑需要防止恶变可能,如果甲板逐渐变黑,边界不清,甚至出现破溃,甲板破坏,可能是甲下恶性黑色素瘤。

3.反甲

如果指甲中间凹陷,四周翘起,像勺子一般,表明可能患有缺铁性贫血、雷诺病、甲状腺功能亢进或低下,另外职业接触机械或化学因素(如碱性物质或矿油类)也可引起类似症状。

4.指甲干燥、开裂

这种指甲问题比较常见,可能原因有游泳、频繁使用洗甲水、接触化学物质(如经常使用清洁产品),或者仅仅是因居住环境温度较低。另外,衰老也会导致指甲干燥开裂。

除上述原因,干燥、开裂、缺乏光泽的指甲可能提示缺乏维生素或者钙,也可能提示斑秃、甲状腺功能减退和末梢循环障碍等疾病。

5.缺月甲

半月痕减小,甚至所有指甲都没有半月痕,叫作缺月甲。指甲的半月痕大小通常会因身体状况而稍有变化,如近期饮食起居失常、情绪紧张、身体疲惫、机体抵抗力减弱时,半月痕会变小。此时应注意休息,加强饮食营养以提高机体免疫力。

6.指甲变厚

指甲变厚有几个原因,通常是真菌感染引起,但也可能与牛皮癣和反应性关节炎有关。黄色、增厚、生长缓慢的指甲也可能

表明有肺部疾病。

总之,引起指甲病变的原因有感染、免疫、药物等多种因素,因此出现异常时不要盲目治疗,更不能讳疾忌医,应去正规医院查明病因,对症治疗,还自己健康美丽的指甲。

健康指甲这样“养”出来

如果你觉得自己的指甲外观不够漂亮,在日常生活中要注意以下几点:

1.增加营养的摄入。指甲脆裂与饮食中缺乏蛋白质、铁、钙、硫、锌等很有关系;如长期缺乏蛋白质或铁质不足,还可造成匙形甲或扁平状指甲;如缺乏蛋白质或缺少维生素A或B类及矿物质等,则甲板出现波浪样或无光泽;不要一次大量摄入胡萝卜素或柑橘等富含大量色素的物质或水果,很容易使甲板出现颜色的改变,变得不漂亮。

2.保持手部卫生,多清洁修剪指甲,不要用指甲去抓痒或抠脚趾,以免脚上的真菌感染到手指甲上,不与他人共用卫生用品,如盆、毛巾等。

3.减少使用指甲油、甲油胶、指甲贴等,减少美甲的频率,避免对指甲造成伤害。

4.如果你的手经常接触水,比如游泳或洗碗等,那么指甲可能会比较脆。建议每天涂抹含果酸或绵羊油的护手霜,来更好地强化指甲。

5.注意随时观察指甲状态,当发生疾病样改变时,及时治疗防止进一步扩散和传染。(孙茜 杨彦)