



## 入秋后,膝盖又凉又痛怎么办

天凉好个秋。随着秋天的到来,气温逐渐下降,加之最近多雨的天气,有些老年人的膝盖就开始发凉,即使穿上厚裤子也暖不起来,总觉得膝盖骨缝里“冒凉风”。摸起来凉凉的膝盖,走起路来也不那么利索了,蹲下来时能听到膝盖有响声,膝关节到底是怎么了?

### 温热的膝盖更健康

“以前一变天就经常感觉膝盖不舒服,酸酸的。今年入秋后,明显感觉到膝盖冰凉,总捂不热,这两天上下楼梯时膝盖疼痛厉害,走平路时腿脚都不利索了。”最近,65岁的陈女士到医院就诊后,才知道自己患了膝关节骨性关节炎。

医生介绍,膝关节骨性关节炎,是关节软骨的退行性改变,临床上以中老年发病最常见,女性多于男性,该病的发生与衰老、肥胖、炎症、关节过度使用、代谢障碍等因素有关。当膝盖表面摸起来温热的时候,血管分布更丰富,血液及淋巴循环更充盈,可以输送更多营养进入关节腔,也可以把

炎症因子更快地排出。

膝关节骨性关节炎通常有以下几个信号:上下楼梯、蹲起时感觉膝盖疼痛不适;膝关节活动时发出“咔嚓”声响;膝关节反复肿胀;阴天下雨,膝关节总不舒服;膝关节僵硬、发冷也是膝关节炎的症状之一。

专家提醒,当膝关节已经发生反复疼痛、红肿、关节周围温度高,或膝关节不灵活、僵硬,甚至外观变形的情况,说明膝关节已经出了问题,应及时就诊。

### 科学护膝注意啥

总感觉膝盖凉的老人,秋冬季节外出时可以适当增加护腿等保暖装备,比如戴个护膝。

膝关节总是冷痛者还可

采用盐热敷的方法:将200~300克食用盐用铁锅炒热,放入缝制好的沙袋中,热敷局部关节或是肌肉处。

人体钙含量不足时,容易造成骨质疏松,对骨关节炎的发生、发展也有推波助澜的作用。膝关节不好的老人,日常可多吃富含钙、维生素D的食物,如牛奶、鱼类等,也可在医生的指导下适当补充钙剂,以增强骨骼的健康。同时,应避免食用过多的高脂肪、高糖食物,以防止体重增加。

老人在用热水泡脚的时候,可加入生姜、艾叶、花椒,有助于缓解膝关节冷痛。平时可适度甩腿,侧手臂轻靠墙体,对侧的腿以胯部为轴轻轻甩动,5次后换另一条腿,早中晚三次,可

以让受阻的微循环重新通畅起来。

### 3 膝关节要“省着用”

老年人的关节疼痛很常见,不少人因此不想动,但这并不可取。膝关节不动反而容易“生锈”,但也要省着点用。

秋高气爽,正是登山好时节,但对于老年人来说,最好不要经常爬山。爬楼梯、爬坡时,膝关节都要承受比人体重几倍的重力,尤其是老年人,在关节软骨已经发生退化、骨质疏松的情况下,过多的负重屈伸活动,髌骨与股骨的关节面反复摩擦撞击,会加剧关节软骨的磨损,加速膝关节退行性改变。

关节不好的人,可在不负重的条件下充分活动关节,如平卧在床上主动伸、屈膝关节。游泳、散步和空中蹬脚踏车等,也是较好的运动方式,既不增加膝关节的负重,又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼。

刘威

## 饭后吐酸水是否要吃药

近期,医院接诊到一位50多岁的男性患者,他每天早餐后有胃部灼烧感,还吐酸水,但午餐和晚餐后没有这种现象。患者间断服用了一年的奥美拉唑和促进胃动力药,服药后效果很好,但每次停药后病情都会复发。

经过询问得知,患者早餐一般为鸡蛋、粥、馒头、红薯和腌制小咸菜等。巧合的是,这些食物均为酸性食物。

食物分为酸性食物和碱性食物。酸性食物是指食物燃烧后所得的灰分主要含有磷、氯、硫等阴离子,其溶于水后生成酸性溶液。常见的酸性食物有米、面、油、肉、蛋等。碱性食物是指食物燃烧后所得的灰分主要含有钾、钠、钙、镁等元素,其溶于水后生成碱性溶液。常见的碱性食物有蔬菜、水果、豆类等。

饮食中如果吃的酸性食物过多,就会刺激胃黏膜,使胃酸分泌过多,引起胃灼烧感。该患者午餐和晚餐都有新鲜的蔬菜和水果,有碱性食物,所以午餐和晚餐后没有出现胃灼烧感、吐酸水。

生活中,因饮食不当引起胃灼烧感和吐酸水的人不在少数。建议出现这种症状时,要先考虑调整饮食,而不是服用药物。如调整饮食后症状无缓解,应尽快就医检查。赵娜

## 心梗的5个危险信号

或者是手,特别是左膀臂,这时一定要去医院。

**第二是呼吸困难。**心梗使心脏不能有效泵血,从而导致肺部积液引发呼吸困难,这种症状可能出现在活动时,也可能出现在休息时。如果家里有硝酸甘油,抓紧舌下含一粒,马上去医院。

**第三是胸闷伴恶心呕吐。**心梗可能会导致消化系统受到影响,引发恶心呕吐。这种症状通常也伴

随着胸痛和呼吸困难,虽然“往好处想是胃的问题”,但最好先赶紧排查心脏,因为心梗要命。

**第四是出冷汗。**这是一种常见的应激反应,这种症状也会伴随着胸痛和呼吸困难等同时出现。

**第五是全身疲劳。**心梗可能会导致心脏无法有效泵血,从而导致全身疲劳。如果这种疲劳突然出现,而且无法通过休息得到缓解,也要警惕心梗。罗兰

## 肩颈酸痛,试试反向耸肩

斜方肌就像披肩,从上方的颈部跨越肩部,向背部呈菱形状铺开,反向耸肩这一动作可以很好地强化斜方肌,帮助加固肩颈、缓解肩颈酸痛问题。脊柱像小龙虾一样经常性蜷缩,会导致斜方肌被拱起的背部削弱力量,向上向前偏移,呈现出高高耸起的姿态,肩颈也会因斜方肌功能弱化而出现不适。此时,就需要一个反方向的力来牵制不良姿态引发的斜方肌高耸,练习反向耸肩即可实现这一目的。

反向耸肩可于坐姿状态完成,适合久坐间隙练习。具体做法:背部挺

直,将胸腔向前向上高高挺起;保持胸部抬高,先尝试将肩部向上耸起,再缓慢、有控制地向下沉肩,至上背部肌肉产生明显发力感,然后放松,恢复初始状态;重复5~8次为一组,每天至少练习3组。如果无法找到上背部发力的感觉,建议背靠墙壁,使肩部和骨盆后方骶骨抵住墙壁,腰部与墙面的距离大约两手掌厚度,再进行上述练习。倘若可轻松完成反向耸肩动作,建议在肩部下沉的同时,将双手向后向上伸直抬起,帮助加强整个斜方肌中下部的力量。

徐江鹏

## 打嗝异常警惕胃癌

打嗝频繁需要警惕器质性病变,包括胃肠道疾病、呼吸系统疾病、神经系统疾病等,特别是还伴有反酸、腹胀、腹痛、黑便的,要警惕胃癌的可能。

如果出现异味十分严重的饱嗝或高度频繁的呃逆现象时,应及时就医。当出现以下情况,也建议去医院检查:连续2天打嗝且不能缓解;喝水、深呼吸、屏气等方法不管用,没有停下来的征兆,打嗝频次过多的(每分钟打嗝超过60次甚至更多);吃了抑制胃酸分泌的药,但没有缓解,或更加严重;每次打嗝不是很严重,但是长时间打嗝;严重影响日常生活的打嗝。

赵文毅

### 健康提醒

## “炸花生”竟吃出脑梗

近日,一则“男子每天1斤炸花生配可乐引发脑梗死”的新闻登上热搜话题榜。8月18日晚上,王先生突然瘫软在地。其被送医后,诊断为急性脑梗死,经紧急抢救,才脱离了生命危险。据王先生说,他喜欢吃油大味重的东西,每天都会买一斤炸花生两瓶可乐,“跟吃菜一样,看电视的时候吃,一吃就停不下来。”医生推测,此次突发脑梗可能就与这一不良饮食习惯有关。

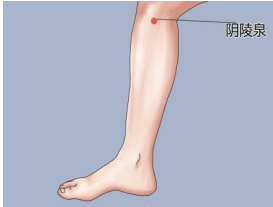
作为一种坚果,花生具有较高的营养价值。每天食用10颗原味花生,是比较推荐的一个健康选择。

不过,花生也是一种油料作物,1斤花生(500克)中,油脂就有200~275克,而炸花生的含油量更高。王先生每次吃花生还要配上两瓶可乐,以一瓶300毫升的听装可乐计算,两瓶可乐含糖量大概为64克。可以说,每天仅这一顿“休闲餐”,王先生就达到了高油高糖的标准。

专家提醒,对老人来说食用油炸花生最好每周不超过一次,每次控制在一小把(约15克)左右。肠胃消化功能较弱、有肥胖或高血脂等问题的人群,应进一步减少炸花生的摄入量。推荐选择低糖或无糖饮品搭配炸花生,如绿茶或普洱茶。此外,不要在睡前食用炸花生,以免影响消化和睡眠,餐间或作为餐后小吃适量食用,通常不会对胃肠造成负担。

高嘉悦

## 最强“祛湿穴”早晚按一按



湿气侵袭之下,常感疲惫乏力,水肿不断,腰间赘肉渐生。今天为大家介绍一个祛湿良方。中医认为,湿气引百病。阴陵泉穴是调节脾脏功能、促进湿气排出关键穴位。膝之内侧为阴,胫骨内侧髁高突如陵,髁下凹陷如泉,故名阴陵泉,是临床上治疗脾虚湿邪为患的常用穴位。

坐位屈膝,利用拇指指腹顺时针按揉阴陵泉穴,力度适中,按揉1分钟,随后进行半分钟点按,感到酸胀为止。按照相同步骤,改为逆时针方向进行。建议每天早晨和晚上都进行按摩。王凤