

# 天天暴走晒步数? 你将为五年后的膝关节买单

受访者: 骨科专家查振刚

论语说:“物极必反”。同样的道理,我们应该更新运动(刷步)理念,变“暴走”为“健走”,遵循三不原则,即“不盲目、不攀比、不推崇”,才是健康王道。

查振刚指出,健步走是极佳的有氧运动方式,如果从小没有坚持锻炼,半路上才热爱上运动的人群,建议一天走5000-6000步就足够了。

查振刚说,像靠墙蹲、打太极、登山、爬楼梯等均对膝关节不利!比如很多康复医师建议锻炼膝关节可以做靠墙静蹲的动作,但查振刚却指出,靠墙蹲,膝关节可能屈曲90度或者120度,膝关节需要承受来自身体的重量,很有可能会因为骨关节借力代偿,反而会造成膝关节二次伤害。同样,打太极拳时的很多姿势是半蹲位,这个姿势对髌骨和关节软骨的磨损比站立位要大得多,要尽量避免。

如何才能增强膝关节的能力?查振刚现身说法,自己每天坐在椅子上,用力蹬腿,每天2-3组,每组20

个,这个动作可以锻炼关节周围的肌肉,对于维持关节稳定大有帮助。

查振刚指出,有些人并不知道,在“暴走”时,软骨已悄然损伤。可以说,开启“暴走”刷步模式对膝关节软骨的磨损首当其冲!

适量有规律的运动,比如健步走对关节的磨损和损伤几乎为零,因为这种运动使得软骨细胞不断得到压应力刺激,挤压关节液,关节软骨才得到营养。相反过度的、过量的、不正确的运动方式除了影响局部软组织,还会加重软骨磨损,而这种微磨损一方面刺激滑膜分泌关节液,表现为急性滑膜炎(膝关节的红、肿、热、痛);另一方面,微磨损在关节液中改变局部微环境,不利于软骨的修复,甚至导致了骨关节炎的发生。如果现在不注意,也许三五年后膝关节会受损严重,无法行走,甚至需要关节置换,你就不得不为膝关节买单了!

刷步数,微信运动、咕咚、乐动力、Nike+等多款手机软件上,不少人在朋友

圈里长期霸占首位。然而,这种行为让骨科专家们担心不已。

如果只有上楼或下楼膝关节疼痛,但走平路时就不痛了。这说明只是膝关节损伤的早期,还有办法挽救。这类人避免一切导致关节受损继续加重的运动或者行为,同时加强关节的康复。

“口服关节软骨补充剂、多喝牛奶、豆浆、壳贝类海产品、花胶、猪牛蹄筋、水鱼唇边、鱼嘴边、凤爪、猪蹄等富含胶原和钙质的食物能够帮助软骨修复,同时关节腔内注射透明质酸钠(也就是在脸上注射的玻尿酸),可以起到润滑作用,很好地降低关节骨之间的摩擦,改善和修复关节滑膜和软骨。”如果患者不注意保护软骨的话,关节面由毛面粗糙变为不平,则会引起下肢力线不平衡,这样就会启动软骨钙化的模式,关节软骨磨损会更大,最后形成恶性循环。所以,一旦发生运动后疼痛,应该警惕是不是关节软骨受损了。

(来源:人民网)



## 我市厨师参加学生营养餐比赛

本报讯 5月18日,严州中学新安江校区餐厅三名厨师参加了杭州市疾控中心举办的“关心校园餐,营养助健康”的学生营养餐评比活动,并获三等奖。

比赛中,三名厨师在食材准备、清洗后,很快便完成了三人份由滑蛋虾仁、茼蒿炒干丝、鲜菇粉丝汤、米饭、水果搭配而成的学生营养餐。在营养餐制作过程中评委对膳食营养成分、重量和价格进行了复核,对餐具清洁卫生、生熟分开等食品安全进行了评估。评委还对食品安全、食品营养等方面进行了点评,为今后学生营养餐的科学合理配置奠定了基础。

(通讯员 李惠琴)

## 小病自治酿大祸 义诊服务受好评

本报讯 近日,大同镇中心卫生院党员医疗服务队赴该镇禹甸村开展医疗义诊活动。

通过此次义诊发现,有些村民因小病没有及时就医,错过了最佳治疗时机,变成了大病。如王大伯因痛风一直自挖草药进行治疗,体检发现肝功能异常,义诊时专家判断可能是由药物引起的肝功能异常,劝其停药自挖的中草药,到医院接受治疗。

当日,服务队为120多位村民提供了疾病诊治、健康咨询服务,受群众好评。

(通讯员 夏建祥)



## 舞动空竹 快乐运动

(记者 宁文武)

### 浙江广播电视大学建德分校招生简章

项目	国家开放大学(原中央广播电视大学)	中国人民大学(网络教育学院)	南开大学(远程教育学院)	华中师范大学(网络教育学院)
	专科	本科/专科	本科/专科	本科/专科
招生专业	1.行政管理 2.会计学	汉语言文学/公共事业管理/工商管理/财政学/市场营销/人力资源管理/国际经济与贸易/金融/法学/会计学等(其中法学和会计学限招本科)。	专科:物业管理/工程管理/经济管理/销售管理/保险实务/法律事务/文秘/旅游管理/计算机应用技术等。 本科:旅游管理/保险/广播电视新闻学/工业工程/计算机科学与技术等。	专科:学前教育/现代教育技术/应用英语/社会工作等。 本科:学前教育/教育管理/教育技术学/电子商务等。
招生对象	具有高中(包括普高、职高、技校、中专)及以上学历者	1.报读本科者须具有国民教育系列大专及以上学历。2.报读专科或中国人民大学高中起点本科班(学制五年)者须具有高中(包括普高、职高、技校、中专)及以上学历。		
学习形式	自学为主,双休日面授辅导	网上学习辅导		
收费标准	1.76学分毕业,110元/学分 2.录取建档费200元/生	80学分毕业,110元/学分	80学分毕业,90元/学分	1.85学分毕业,本科85元/学分,专科80元/学分 2.报名测试费100元
学制	2.5年(其中“高中起点本科”学制五年)			
毕业文凭	均属国民教育系列,均经国家教育部电子注册,国家承认学历,国内外通用,被誉为“国际学历绿卡”。			
报名时间地点	报名时间:全年组织报名,春秋两季注册,春季报名截止时间为每年4月下旬,秋季报名截止时间为每年10月下旬。 报名地点:建德市新安江街道电大路88号浙江电大建德分校教学楼一楼大厅招生报名(咨询)处。 报名办法:持本人身份证、毕业证书原件及3张2寸照片(免冠、正面、彩色、蓝底、同版),到我校招生报名(咨询)处报名填表并拍电子注册照片。			
报名和咨询热线:	64722899 64721306 64714448 注:表中所列专业并非全部,具体请电话咨询或者加入建德电大招生群(群号:339614364)咨询。			

### 假日旅行社

杭州市消费者信得过单位

微信号:JY1215110

5月25日长沙、韶山、张家界玻璃桥、黄龙洞、芙蓉镇、凤凰6日游1680元  
5月25日东方哈尔滨、海拉尔、满洲里、额尔古纳、齐齐哈尔 纯玩双飞7日游1980元  
5月25日北京双飞五日游1980元  
6月4日海南双飞五日游1680元  
电话:64702829 13506811341 微信:JY1215110  
地址:白沙路271-1号(汽车南站正对面)

### 遗失启事

李樟坤遗失中华人民共和国林权证,证号:建林字第1012904号,声明作废。

斜成土遗失集体土地使用证,证号:建集建(90)字第1712086号,声明作废。

