

运动·健康·养生知识文摘

【2014年第3期】

体育军事部 工会 浙江高职体育研究中心

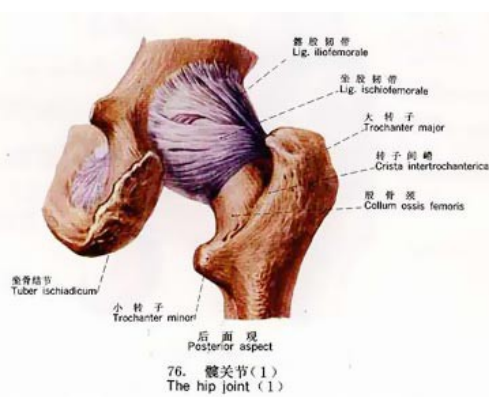
【编者按】

本期主题是“关节的健康与运动”。关节是框架的连接处、运动的枢纽。人们的一举一动都离不开关节，它们的运动形式是多种多样的，运动范围也存在很大的差异。每个关节的正常活动范围受到年龄、性别、胖瘦和锻炼情况的影响，一般规律是年轻、女性、体瘦、经常锻炼者，其关节的活动范围较大；而年老、男性、肥胖、不常锻炼者，其关节的活动范围较小。关节差可不只是老人家的事情。人的关节一定要省着点用！因为，关节的寿命是有限的。但是，在生活中，很多人对关节的保护意识很差。有些看起来是健康的行为和运动，却可能是加速关节退化的原因。

因此，为使全员师生员工更多地了解关节健康与运动养生的关系，我们提醒大家：多留意一些生活细节，就可以减少对关节的损伤。请您们把健康观念作为礼物：传播给身边更多的人。



微信号: mosheniang02



【关节基础知识梳理】

1、何谓关节

在观看奥运会的乒乓球、足球、篮球、羽毛球、跳水、自由体操等各项比赛时，无不为一个个紧张而激烈的场面拍手叫好，更为运动员那不凡的竞技状态、轻盈的体态、优美的姿势惊叹不已。其实，吃饭、穿衣、写字、弹钢琴、操作电脑……日常生活中的一举一动，能如此机动灵活、随心所欲、操纵自如，都是由许多骨骼和肌肉协调运动的结果。成人全身的骨头共有 206 块。这么多骨头是怎样连接在一起的呢？原来在骨头与骨头之间，有一个特别的装置，叫关节，是它把两块或多块骨头相互连接在一起，并使人能够在运动时达到完美自如的境界。

2、关节的分类

由于人体各部位关节所承担的任务不同，因而关节形状不尽相同，活动大小也不一样。根据两骨间连接组织的不同，关节一般分为三种。即纤维性关节（不动关节）、软骨关节（微动关节）和滑膜关节（可动关节）。

在人的一生中，每一个关节不知要活动多少个亿万次。这么频繁的运动，连最硬的钢铁也会有损伤。因此，尽早采取积极的预防和干预措施能减少不少痛苦从而提高生活质量。

（摘自倪立青教授主编的《专家诊治类风湿关节炎》2012.3）

【运动专栏】

一、合理锻炼关节，避免关节损伤应把握好三个环节：

1、处理好“锻炼”和“休息”这对矛盾。把握好锻炼和休息，动和静的分寸，总的原则是“休息关节，锻炼肌肉”。对已经出现早期、轻微症状者，必要的休息可以减少关节的磨损，利于炎症和肿胀的消散。而适当锻炼可以增加关节周围肌肉力量，加强关节的稳定性，减轻关节疼痛和改善关节功能。

2、要选择科学适当的锻炼方式。有膝关节炎的人，游泳和散步是最好的运动方式，既不增加膝关节的负重能力，又能让膝关节四周的肌肉和韧带得到锻炼。游泳是一项全身性的运动，对颈椎、肩关节、膝关节等都有保健作用，同时对糖尿病、高血压也有一定的治疗作用。散步是一种最经济、最安全、最适宜长期坚持的运动形式，有关节炎的患者散步时步幅不要太大，速度不要太快，快步

疾走容易加剧关节的磨损。仰卧起坐、俯卧撑、桥形拱身以及模仿蹬自行车，都是最好的运动。可以做床上抬腿运动，用大腿带动小腿，膝关节不弯曲，必要时可以在脚踝部放个沙袋，增加锻炼强度，这种锻炼方式的好处是不受场地的限制。关节炎患者不适宜进行一些剧烈的活动，如蹲马步、蹲下起立、爬楼梯、登山等，这些活动会增加关节负荷，加剧关节的磨损。章亚东博士说，老人在爬楼梯、爬山时，关节负重是正常时的4-5倍，有的楼房没有电梯，必须走楼梯时，可以扶着栏杆或墙，注意不要跨步上楼梯，要等双脚全部在一个台阶上后，再迈下一步。

3、掌握锻炼的强度。应以锻炼后不觉得过度疲劳为适宜，无论何种锻炼均应不导致过度疲劳，不增加关节疼痛症状。

二、关节健身操

关节健身操这么做?当今社会，患有关节病的人越来越多，关节病正在影响着很多人的生活。我们知道运动可以使身体健康，增强我们的抵抗力，运动对于治疗疾病也是很有作用的，下面是关于关节健身操的介绍，相信对您有用。





三、关节炎患者的运动康复法

对骨关节炎患者的锻炼要一分为二，正确的适当的锻炼，可以预防、延缓和减慢骨性关节炎的进程。有益的锻炼包括：游泳、散步、骑脚踏车、仰卧直腿抬高或抗阻力训练及不负重关节的屈伸活动。而不正确的过度锻炼可加重骨性关节炎有害的运动是增加关节扭力或关节面负荷过大的训练：如爬山、爬楼梯或下蹲起立等活动。

适当运动锻炼对保持和改善关节活动以及增强受累关节肌力相当有利。以主动不负重练习为主，先做增强肌力的练习，再逐渐练习增加关节活动度。

四步练功法：A 直腿抬高练习：仰卧，患膝伸直抬高 30—40cm，足跟相当于健侧足尖的高度，尽量维持在这个体位，坚持不住时可放下休息相同的时间，以上算一次。然后重复练习，每组 10—15 次。每天两次。如果可坚持 1 分钟以上，可进行负重直腿抬高练习。B 负重直腿抬高练习：动作同上，在足背上应担负一

定的重量，可从 1kg 开始，逐渐增加到 5kg，如果可坚持 1 分钟以上，可进行下一步练习。C 负重短弧练习：患者坐在床边，患膝下面垫一枕头，使之屈膝 30°，患足负重从 5 kg 开始，逐渐增加到 10kg，坐抬腿伸直练习，如果可坚持 1 分钟以上，可进行下一步练习。D 负重长弧练习：患者坐在床边，屈膝 90°，小腿下垂，患足负重从 10kg 开始，逐渐增加到 20kg，坐抬腿伸直练习，如果可坚持 1 分钟以上，则生活和工作基本可以达到正常。

坐位伸膝练习：患者作于床上，患膝尽量伸直，足被伸，同侧手向下按膝，对侧手屈腰够足。

坐位垂膝摆动屈伸练习：患者坐于床边，患肢小腿下垂，以健肢帮助按压患肢，增加屈曲。

仰卧屈膝练习：仰卧床上，患肢屈髋 90°，患膝尽量屈曲，以健肢协助按压患侧小腿以增加膝关节的屈曲。

跪位屈膝练习：患者跪坐在床上，自行向后跪压以增加屈膝的角度。

平躺“蹬三轮”：每天早晚躺在床上，模仿蹬三轮的动作。平躺的姿势可减轻易受损关节的负担；要踝关节到肩关节的各个关节都得到锻炼。

水中运动：水中运动有水的浮力可以支撑，能减少体重对膝关节的压力，尤其是肥胖的病人。同时有助于强化患者的心肺功能，提高肌肉耐力，即使不小心跌倒，也故不容易导运动的伤害，多利用游泳的方式，可以帮助膝关节骨性关节炎病人的康复。

（摘自 http://www.xywy.com/jbdq/guanjy/20080422_284136.html）

【养生专栏】

一、无知的 5 种自毁关节一行为

1、跪着擦地

跪着擦地板，髌骨的压力会压在股骨上，等于两块骨头间的软骨直接压到地面上，时间一长，有的膝盖就无法伸直，起不了身了。如果非要跪着擦，可以考虑在膝盖下方垫个软垫，且跪的时间不能太久，最好每 10—20 分钟就要休息一下，可以保持血液循环，滋养关节软骨。



2、频繁爬山

人在爬山时，膝关节弯曲处于弯曲状态，会负担全身的重量。尤其在下山、下楼梯时，身体会前倾，可身体也会自觉地保持平衡而后倾。这样两种力集中在膝关节，会使膝关节受到很大冲力。此时，膝关节承受的重力，几乎是自身体重的7倍。下山时最好带上拐杖，分散重力。速度尽量放慢，用脚掌着地，不要使脚掌猛然接触地面。



3、打太极拳

老年人喜欢打太极拳，太极拳中会经常蹲马步，这和爬山跳绳一样，容易造成关节损伤，老年人由于年龄原因，身体分泌润滑液的数量在减少，就更容易膝盖疼痛，因此老人打太极应少蹲马步。



4、家务过多

家庭主妇干家务，劳动量虽然都不大。但长时间洗碗、擦地等，手腕关节肯定痛。再加上长时间受凉水刺激，更容易发炎。过度负重，则会引发手腕及手肘的关节炎。女性应注意劳逸结合，避免长时间劳动。洗衣服、洗碗尽量用温水。



5、跳绳

体重过大的人最好不要跳绳。跳绳本就冲击力较大，加上体重负担，膝关节更加难以承受。



(摘自: www.360doc.com/content... 2014-04-04)

二、日常 6 招保护关节：

1、合理饮食结构，注意适量补钙。

学会科学饮食，注意钙质摄入。每日膳食必须多种食物适当搭配，以满足人体对各种营养素的需要。各类食物所提供的营养成分不尽相同，没有一种食物能供给人体需要的全部营养素。

另外，中老年人在膳食中应注意多食含钙食物，如牛奶及豆制品，钙含量丰富，利用率又高，应注意补充。虾皮、芝麻酱、海带、核桃、瓜子、土豆等，可增加钙质摄入。

再者，少吃辛辣刺激性食物以及生冷、油腻之物，多吃蔬菜水果，也有利于膝关节的保护。同时应多一些户外活动，增加阳光照射及补充维生素D，以促进钙吸收。



2、防治骨质疏松。

预防关节病要关注骨骼的健康。骨质疏松的严重后果就是骨折，当然也包括各个关节部位。要从儿童期就开始吃富含钙、低盐和适量的蛋白质饮食，例如牛奶注重晒太阳和身体锻炼。



3、养成良好习惯。

注意防止关节受潮、受凉，尤其在气候变换季节，及出汗、酒后、睡眠时，风寒潮湿最容易侵袭致病。

膝关节遇到寒冷，血管收缩，血液循环变差，往往使疼痛加重，故在天气寒冷时应注意保暖，必要时戴上护膝，防止膝关节受凉。

女孩子不要长时间穿高跟鞋，最好穿松软、鞋底有弹性的鞋，如坡跟的休闲鞋，这样可以减轻重力对关节的冲击，减轻关节的磨损。

在上下班途中或者在办公室感到足部很疲劳时可以换一双平底鞋。老年人不宜提重物，不宜爬高、搬重物，以免造成关节损伤。



4、重视自查，早期诊治。

当出现反复膝盖疼痛、酸胀，下楼腿疼，或天气变化时关节不舒服等症状时应引起重视，这些都是关节疾病初期的信号。

当存在关节病的典型症状关节疼痛、肿胀和关节运动功能减退时应及时到正规医院检查、诊断。

早期的关节病经过对症治疗、保护和锻炼，能够缓解症状、改善功能、延缓病程及矫正畸形。



5、减轻体重。

肥胖往往加重关节面的负担，使关节结构加速磨损、老化，引起变形性关节炎。肥胖还可通过其他代谢并发症间接影响关节，如糖耐量异常、脂质异常症等等。



6、注意走路和劳动的姿势，不要扭着身体走路和干活。

避免长时间下蹲，长期从事下蹲式工作时，如汽车修理工、翻砂工，最好能坐个小板凳改为低坐位，长时间坐着和站着，也要经常变换姿势，防止膝关节固定一种姿势而用力过大。



三、骑自行车是治疗和预防骨性关节炎的一项很好的运动形式。

但要注意调好车座的高度，以坐在车座上两脚蹬在脚蹬上、两腿能伸直或稍微弯曲为宜，车座过高、过低或骑车上坡时用力蹬车，对膝关节都有不良的影响



(摘自 www.360doc.com/content... 2013-03-07)

可以说膝盖是非常脆弱的，运动不当就会受到伤害，是人体最易受伤的部分，膝关节疼痛，膝盖积水都是常见的疾病，那么我们该如何保护膝盖的健康呢？中医介绍，热敷对膝盖的保养有很大的益处。

为了老年时不至于饱受膝盖痛，年轻时就应重视对膝盖的保护。日常生活中要注意膝盖的保温；跑步锻炼最好选择软的地面，如橡胶跑道、跑步机等；走下坡路落脚时要稳、慢、轻。此外，热敷也是一种有效的保护方式。

【保持关节健康小窍门】

由于生活习惯的变化，环境因素的影响等，现在不少年轻人都出现了关节疼痛，给工作和生活都带来不小的影响。通常情况下需要注意以下生活细节：尽量不要让关节受伤受寒，不要长久坐卧，不要常吃可能影响到骨质的食品或饮料。当然，也有一些小的技巧可以帮助人预防关节疾病。



1、经常活动可以预防关节疼痛

经常活动可以预防关节疾病和疼痛，不要长久保持同一姿势。无论阅读、工作、看电视，最好经常改变姿势，偶尔起来活动一下，对关节好处多多。

2、预防骨关节炎和类风湿性关节炎

过度劳累或受伤会引起关节的软骨分解，造成关节间隙变窄，出现增生或骨刺及关节肿胀僵硬，导致骨关节炎。类风湿性关节炎是自身免疫性的关节疾病。要避免关节炎，一方面不要让自己太过劳累，一方面要保护关节不受寒。

3、运动时保护好关节

关节损伤会引起疾病，运动时要保护好关节，溜冰、打球要做防护，[跑步](#)不宜过量。

4、伸展运动保持关节健康

专家认为伸展运动对关节非常有益，即使不能每天做，每周也要至少三次。

5、选择适合自己的锻炼方法

因为跑步时产生的冲击力相当于体重的几十倍，对关节必然会有影响。锻炼身体固然好，但最好选择对关节影响最小的运动，比如步行、骑车、游泳、跳舞等剧烈运动会慢慢损伤软骨，使关节受损。如果已经患了关节疾病，最好咨询医生在医生的指导下选择合适的锻炼方法。

6、锻炼关节周围的肌肉

锻炼关节周围的肌肉可以减少关节的压力。腿部肌肉越少，患骨关节炎几率越高。

7、加强腹背部锻炼

结实的腹肌背肌可以更好地保持身体平衡，不会轻易跌倒或发生意外，关节受损几率越小。

8、留意运动后的酸痛感

正常情况下运动后肌肉可能会酸痛，但会很快消失。如果这种疼痛持续两天说明关节可能已经受损，此时不宜进行下一次运动，要等到酸痛完全消失，必要时要求医。

9、鱼肉有助于关节健康

患有类风湿关节炎要多吃富含脂肪酸的冷水鱼，如：鲑鱼、鲭鱼。脂肪酸可以帮助保持关节健康，还可以减轻炎症反应。如果不喜欢吃鱼，可以用鱼油补充剂替代。

10、喝牛奶强壮骨骼

钙和维生素D有助骨骼强壮，强壮的骨骼是关节健康的基础。乳制品是最好的钙来源，如果饮食不能满足对钙的需求，可以服用补钙制剂。

11、体力劳动时要注意保护关节

进行搬运等体力劳动时一定要用手臂而不要用手指，尽量让肌肉支撑重量能保护关节。

12、冰可以缓解关节疼痛

如果关节疼痛难忍，冰是免费的止痛药，不但能减轻疼痛，还有助于缓解肿胀。关节疼痛时可以用毛巾包裹冰块进行冰敷，时间不超过20分钟，也不要直接让冰块接触皮肤。

13、氨基葡萄糖有助于缓解骨关节炎

氨基葡萄糖是关节软骨中的天然化合物。研究表明氨基葡萄糖结合软骨素一起使用可能有助于缓解中度或重度骨关节炎引起的疼痛。

14、药物和针灸缓解疼痛

药店中可以买到很多缓解关节疼痛的药剂。除了氨基葡萄糖，布洛芬和萘普生也能起到缓解疼痛的作用。针灸也是一种辅助疗法，但是任何治疗方法都应该咨询医生，切莫乱用。

（摘自：网易体育）