

# 室外运动

## 要预防膝部损伤

医学指导:广州医科大学附属第三医院康复医学科 李太良

春节后不少人都“发福”了,运动减肥成了很多人的节后生活。广州医科大学附属第三医院康复医学科李太良提醒,进行室外运动时,膝关节损伤的情况时有发生。由数据统计,美国运动数据研究中心调查了1.5万个家庭后得出在各类运动损伤中,膝伤位列榜首。因此,无论是运动也好,减肥也罢,都要注意保护好膝盖。



### 1 膝盖很重要

作为人体最大的屈伸关节,膝关节的构成远不如人们想象的简单。它由大腿的股骨、小腿的胫骨及俗称“菠萝盖”的髌骨形成关节,还有腓骨、肌肉、肌腱、韧带、软骨、半月板、滑膜和滑囊等

共同组成,每一处出现问题都可引起膝关节不适。膝关节承受着人体运动整个上半身和大腿的重量,膝关节的结构特点使得它很容易发生错位、韧带损伤、半月板磨损等。

### 2 跑步小心跑出“跑步膝”

跑步膝医学名——髌股束综合征。据研究表明,在众多的膝关节损伤中,跑步带来的膝伤最为常见。运动损伤中,30%~60%的人在跑步时受伤,而这些损伤中的30%~50%与膝盖相关。跑步带来的膝伤中以膝盖前方疼痛——髌骨关节疼痛综合征和膝盖外侧疼痛——髌股束摩擦综合征最为常见,二者也被统称为“跑步膝”,主要表现症状是肿胀和疼痛。

跑步膝多发生在长跑过程中或者跑步结束后,其主要原因是髌股束与股骨外上髁过度摩擦,导致韧带或滑囊炎症所致。如何有效预防跑步膝?专家表示,跑步前做好热身伸展,跑步后做好放松能有效预防膝关节的损伤。因为,跑步前热身伸展运动可以加速血液循环,让血液流向要运动的肌肉,从而可以降低跑步伤害的风险。跑步后放松可以加快运动中堆积的代谢产物消耗,通过冲热水澡和按摩促进代谢和恢复。

### 3 篮球足球运动慎防半月板损伤

半月板损伤是膝部最常见的损伤之一,膝关节由屈曲至伸直运动同时伴有旋转时,最易产生半月板损伤,多见于篮球、足球,美式橄榄球等对抗激烈运动。半月板损伤后的常见临床表现包括局限性疼痛、关节肿胀、打软腿以及在膝关节间隙或半月板部位有明确的压痛。通常这类患者沿膝关节的内、外侧间隙或半月板周围有局限

性压痛。如何预防半月板损伤?运动前做好慢跑热身,充分活动开膝关节和踝关节,对大腿前后内外侧肌肉做压腿动作,增强肌肉的柔韧性,戴上运动护膝,运动后做好放松。平时可以做靠墙静蹲增强膝关节周围肌肉力量,预防损伤。如有膝部不适症状或有扭伤动作建议立即休息冰敷,及时就医。

### 5 不锻炼膝盖同样容易损伤

既然运动这么伤膝盖,那宅在家不动好了。专家介绍,导致膝关节损伤有两大典型原因:过度活动和过少活动。也就是说,保护膝关节的原则是省着用,而不是不用。长期不运动反而容易得膝关节炎。这是因为,关节软骨本身没有血管供血,需要关节液获取

所需要的营养,而关节液里的营养需要在一定压力下,也就是关节挤压放松交替下才能进入软骨组织,将营养补充给软骨。这意味着,缺少运动的人,对关节软骨的挤压就比较少,营养和代谢产物的交换就会相应减少,容易导致关节软骨营养不良,一旦出现损伤不易修复。因此,久坐

### 4 爬楼梯锻炼身体小心膝盖损伤

不同的姿势对膝盖造成的压力是有差别的。有调查发现,奔跑时每次脚着地,腿部都要承受4倍于体重的冲击。爬楼梯时膝盖约要承受3倍身体重量,而下楼梯时的膝盖要承受的是4倍的身体重量,这也是“上山容易下山难”的科学道理。因此,不建议通过爬楼梯锻炼身体。

办公室缺乏锻炼的白领人士,也是膝关节病的易患人群。过去,人们总以为随着年龄的增长,人体的衰老是正常的,拒绝就医。但大量研究已经证实,运动可以有效延缓衰老进程,特别是预防骨关节的衰老,科学锻炼就是最好的药物。(通讯员 白恬)

## 5岁前治疗弱视效果好

医学指导:中山大学中山眼科中心 康瑛

弱视是一种发育性疾病,需要早发现早治疗。中山大学中山眼科中心斜视弱视专科康瑛副主任医师解释到,弱视眼有一个很形象的比喻:Lazy eye,即懒惰的眼睛。弱视的孩子由于视力不好,缺乏立体感,他们眼前的世界是模糊不清的。研究表明,在孩子视力发育的关键期(5岁以前)及时干预,弱视治疗都可以取得特别好的效果。因此家长要善于发现问题,以避免错过孩子弱视治疗的关键期。

的,可能存在着弱视,需要高度重视,及时带孩子到医院检查。

### 最有效的治疗方法是遮盖

一旦确诊孩子为弱视,即需要长时间的治疗。康瑛指出,双眼高度远视引起的弱视,在经过正确的戴镜治疗远视眼后,相当一部分弱视症状可恢复。但如果是斜视或是其他的原因造成的单眼弱视,在戴镜之外还必须采取特定的医学手段及时干预。

### 四种诱因必有其一

斜视。由于斜视会引起复视和混淆,使患者感到不适,视中枢就主动抑制来自斜视眼的黄斑视觉冲动,该眼由于黄斑长期被抑制,从而会导致弱视。斜视发生的年龄越小,产生的抑制越强烈,弱视的程度就越深。

屈光参差。两只眼的屈光度不一样,在大脑中就会出现两个大小不同的像,产生视觉矛盾,这时候大脑往往会选择其中一只眼的成像来看,因此导致单眼弱视。

形觉剥夺。如白内障、眼睑下垂等疾病使得光刺激不能进入眼球,妨碍黄斑接受光刺激,会因此导致弱视。

双眼的高度远视会导致弱视。高度远视眼由于看不清东西,对眼底黄斑部的刺激就会减弱,可因此造成双眼弱视。

弱视的发生,一定有以上四个原因中的其中一个。如果没有上述原因,视力不好,就不是弱视。因此,家长怀疑孩子视力异常时,一定要去医院严格仔细检查,以免延误诊断延误病情。

### 厌恶实验早发现孩子弱视

弱视多见为单眼,家长可以有意识地通过“厌恶实验”来发现问题,具体方法为:

用障碍物交替遮盖孩子的双眼,当遮住一只眼睛,孩子表现出明显的厌恶和反感,就提示孩子两只眼看到的東西是不一样的清楚

### 遮盖必须形成暗房

那么,该如何遮盖才能达到最佳疗效?必须要做到以下两点:

必须有效遮盖。有效遮盖,即在孩子必须用眼的时候进行遮盖。孩子读书、写字甚至玩手机平板电脑的时候就是最有效的遮盖时间,此时能最大程度地刺激弱视眼,视力提升的效果好。

但是,孩子户外活动时不推荐遮盖,因为这时候孩子不专注用眼,遮盖的效果不好。此外孩子缺乏立体感,容易发生意外,尤其孩子们一起游戏时,遮盖容易摔倒,也会引起孩子自卑,依从性低。

必须形成暗房。遮住的眼睛应形成暗房,不让光参与,弱视眼才可能有反应。如果没有完全遮盖,孩子还可能因此偷看,反而可能引发斜视等诸多副作用。因此不推荐附在眼镜框上的遮盖方法。

有效的遮盖时间建议每天在2小时以上,以视力有没有提升为标准,最好2~3个月检查一次,医生可以在这个过程中判断遮盖疗法是否起效,查看孩子是否出现了其他异常并及时予以相应的处理。(通讯员 魏春福 吴筱岚 王毅萍)

杏林春满

## 中医专家支招节后清肠胃

医学指导:广州市第一人民医院南沙医院 邓聪

节日期间,最累的莫过于胃肠道——连续多天反复承受大量高能量、高脂肪、高蛋白膳食消化、吸收、代谢的重任,似乎已经不堪重负。节后如何清理肠胃?广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师邓聪支招说,下列汤水可助清理肠胃。

### 纳食呆滞吃点鸭肾汤

布渣鸭肾汤 【材料】布渣叶 30g,独脚金 10g,白萝卜 1斤,蜜枣 3枚,新鲜鸭肾 3个,咸鸭蛋 2个,幼盐少许。

【方法】瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入以上全部材料,候水再滚起,改用中火继续煲 3 小时左右,加少许幼盐调味,即可食用。

【功效】有清热解滞、健胃消食的作用。适用于应酬饮食太多,脘腹饱胀不适,嗝气频繁,纳食呆滞,大便臭秽等症。

### 上火熬点萝卜汤

雪耳麦冬响螺汤(解虚火) 【材料】雪耳 15g,麦冬 15g,响螺 1只,猪瘦肉 3两,陈皮 1角,幼盐少许。

【方法】瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入以上全部材料,候水再滚起,改用中火继续煲 2 小时左右,再放入雪耳,继续煲 30 分钟左右,加少许幼盐调味,即可食用。

【功效】有清热降火、滋阴生津的作用。适用于虚火上炎,口腔溃疡,口干口渴,精神疲倦等症。

### 马蹄芽萝卜汤(清热解毒)

【材料】马蹄 10个,新鲜芽根 4两,白萝卜 1个,瘦猪肉 4两,生姜 1片,幼盐少许。

【方法】瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入以上全部材料,候水再滚起,改用中火继续煲 2 小时左右,加幼盐调味,即可食用。

【功效】有清热解暑、生津止渴、润肠通便的作用。适用于烦渴,口腔溃疡,咽喉肿痛,大便不顺畅,小便黄赤,排尿涩痛等症。

### 绿豆薏米灯芯粥(清热利湿)

【材料】绿豆 3两,生薏米 2两,灯芯花 10个,腐竹 15g,陈皮 1角,粘米适量,幼盐少许。

【方法】瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入以上全部材料,候水再滚起,改用中火继续煲至粘米开花成稀粥,加少许幼盐调味,即可食用。

【功效】有清热解毒、利尿祛湿的作用。适用于烦躁,口干,唇红,面部生疮,小便黄,尿量少,甚至排尿时尿道涩痛等症。

### 咽喉痛辩证施治

虚热上火,多因内伤劳损、脏腑失调,致虚热内生。主要症见咽喉干痛,声沙,干咳少痰,目干涩痛,口干燥,口舌生疮,鼻腔热烘,牙齿松动或疼痛,五心烦热,骨蒸潮热,心烦多梦,耳鸣耳聩,舌红苔少等。

【材料】玄参 10g,桔梗 10g,甘草 10g。

【方法】将上述药材一起放入杯中用沸水冲泡,盖严温浸 20 分钟,即可食用。

【功效】有滋阴降火、利咽消肿的作用。适用于急、慢性咽喉炎,咽喉不适,或痛、或干、或燥、或痒、声沙、失音等症。

实热上火,以肝胆、胃肠实火为多见。主要症见咽喉红肿疼痛,目赤,口渴,口臭,口苦,口腔溃瘍,流鼻血,牙龈肿痛,牙宣出血,烦躁易怒,大便秘结,小便短赤,舌红苔黄等。

### 蝴蝶花茶(实火咽痛)

【材料】木蝴蝶 10g,菊花 10g,金银花 10g。

【方法】将上述药材一起放入杯中用沸水冲泡,盖严温浸 20 分钟,即可食用。

【功效】有清热解暑、利咽消肿的作用。适用于急、慢性咽喉炎,咽喉红肿疼痛,声音嘶哑,咳嗽等症。

### 解便秘来点麻仁糊

【材料】麻仁 20g,冰糖适量。

【方法】麻仁洗净,捣碎,备用;瓦煲内加入适量清水,先用猛火煲至水滚,然后放入麻仁,煮成糊状,冰糖调味,即可食用。

【功效】有润肠通便的作用。适用于口干,肠燥,大便不畅通、小便不利等症。(通讯员 黄月星 魏星)

## 测一测:是否有产后抑郁症

医学指导:中山大学孙逸仙纪念医院 刘中霖

### 产后抑郁症

又叫产褥期抑郁症,是指产妇在分娩后出现抑郁、悲伤、沮丧、哭泣、易激怒、烦躁,甚至有自杀或杀婴倾向等一系列症状为特征的心理障碍,是产褥期精神综合征中最常见的一种类型,多数发生在产后第 4 天~第 4 周,三个月以内发病的占 90%以上。产后抑郁症到底是怎么回事呢?跟性格有关吗?得了产后抑郁症怎么办呢?本报邀请中山大学孙逸仙纪念医院神经内科刘中霖主任医师来为大家“支一下招”。

### 多数发生在月子期间

引起产后抑郁症的病因比较复杂,一般认为是多方面的,可能与遗传、心理、分娩及社会因素有关,但最主要的还是与产后神经内分泌的变化和社会心理因素所导致的。

从生物学角度看,怀孕期间,女性荷尔蒙雌激素和黄体酮增长 10 倍,皮质类固醇、甲状腺素也有不同程度增加,分娩后荷尔蒙水平迅速降低,在 72 小时内迅速达到

### 外表看起来与健康人并无二致

和大部分人的认知不同的是,产后抑郁症患者并不会看起来很抑郁。目前抑郁症的识别率不足 20%,连医生都很容易将抑郁症误诊,所以不能单从一个人的外表就看出她是否是产后抑郁症的患者。有的患者还是会看起来非常悲伤,表情苦闷,唉声叹气,甚至常常哭泣,自称高兴不起来。除此之外,大多数产后抑郁症患者都

会显得十分疲劳、精力不足,甚至不能照料婴儿。值得注意的是,疲劳和精力不足很容易被误认为是产后疲惫。还有的患者会入睡困难、焦虑不安,或早醒、醒后很难再入睡。她们也会常感到头痛背痛、四肢无力、腹胀便秘、恶心呕吐、口干口苦、食欲不振、性欲低下等,虽经各种检查和治疗,也没办法缓解。

### 产后抑郁症自测表

产后抑郁症的表现与一般的抑郁症有些不同,产妇不妨自我测试一下,近两周内,你是否有以下表现和感受:

1.白天情绪低落,夜晚情绪高涨,呈现昼夜颠倒的现象。	是	不是
2.几乎对所有事物失去兴趣,感觉到生活无趣无味,活着等于受罪。	是	不是
3.食欲大增或大减,体重增减变化较大。	是	不是
4.睡眠不佳或严重失眠,因此白天昏昏欲睡。	是	不是
5.精神焦虑不安或呆滞,常为一点小事而恼怒,或者几天不言不语,不吃不喝。	是	不是
6.身体异常疲劳或虚弱状态。	是	不是
7.思想不能集中,语言表达紊乱,缺乏逻辑性和综合判断能力。	是	不是
8.有明显的自卑感,常常不由自主地过度自责,对任何事都缺乏自信。	是	不是
9.有反复自杀的意念或企图。	是	不是

结果分析: 1、9道题你有5条答“是”,且这种状态持续了2周时间,就要怀疑自己是产后抑郁了。 2、9道题只有1条答“是”,但每天都出现,那么也应该警惕自己遭遇了产后抑郁。

### 自我调节很重要

产后抑郁症预后良好,绝大部分患者会在一年内治愈,仅有极少数患者会持续一年以上。除了前往正规医院寻找专科医生就诊外,患者还有很多办法来进行自我调节,帮助自己走出抑郁的阴影。

焦点转移:如果产后的确面临严重的不愉快的生活事件,甚至问题棘手难以解决,不要让精力总是粘滞在不愉快事件上。将注意力转移到一些愉快的事情,关注自己的喜好,不仅思维上转移,还可以身体力行参与力所能及的愉快活动。

主动求助:产后抑郁的女性内心会有一种无助,心理专家分析,这种无助感可能是幼年被忽略的阴影地重现。这其实是一种希望获得他人关注的信号,所以主动寻求和接受别人的关注是一种很有效的自我保护方式。

放松充电:适当调节变动活动内容,让自己放个短假,哪怕是两小时、半天,也能达到放松自己的和精神充电的作用。避免心理、情绪透支。

行为调整:鉴于女性生产后不适合做剧烈的运动,但一些适当的活动是非常必要的,例如深呼吸、散步、打坐、冥想平静的画面、听舒缓优美的音乐等等。

倾诉宣泄:找好友或亲人交

流,尽诉心曲,大哭一场也无妨,尽情宣泄郁闷情绪。

角色交替:别忘了虽然已为人母,但仍是老公的娇妻、父母的爱女,谁也不可能只做 24 小时全职妈妈,所以要给自己换个角色享受娇妻爱女的权力。

自我鼓励:多欣赏,多看自己的优点,多看事物的好处,多想事情可能成功的一面。

自我实现:生育子女只是女性自我实现的一种方式,但决不是唯一的方式,所以不要忘了还有其他的自我实现的潜力和需要。也许趁着产假的时间还能关注一下自己有擅长的事业,产假结束后会有改头换面的新形象出现。

食物治疗:产妇在月子里通常都会吃大量补品,殊不知这些食物很容易令人心烦气躁,失眠焦虑,严重的还会出现种种上火迹象。所以要多吃清淡食物,多吃新鲜的蔬菜水果。

### 认识产后抑郁误区多

误区一:补足睡眠,就能从产后抑郁中康复。

尽管补充睡眠对产后抑郁的患者来说很重要,但是,抑郁症是多重原因引发的一种精神类疾病,单单睡眠不能治愈产后抑郁。

误区二:当女性进入哺乳期时,他们不能服用抗抑郁药。这种担心倒不是没有道理,但经研究发现,孩子从母乳中吃到抗抑郁药的可能性很少。

误区三:产妇或者曾经有分娩经验的女性不会感到抑郁。这种说法是想当然,如果用这种说法,抑郁症就不会复发了,但抑郁症却是非常容易复发的疾病。事实上怀孕或者分娩经验并不能保证女性不会患上抑郁。

误区四:产后抑郁是很正常的,所有的新妈妈都会感到疲惫和



抑郁。新妈妈却是经常会感到疲劳和力不从心。她们或许会经历一段叫做“宝宝综合症”的心路历程。这种综合症的女性会感到疲惫,没有精力。但是,产后抑郁是一种情感更强烈的,持续时间更长的心理障碍。

误区五:如果分娩后,没有立即患上产后抑郁,就不会再患上它了。

相关数据显示,产后抑郁症会在分娩后的 1 年内随时发作。

误区六:患有产后抑郁的女性都会有虐儿倾向。

抑郁症和精神疾病不是一回事。虐婴杀戮只发生在极少数的产后抑郁患者中。

误区七:有产后抑郁的妈妈都不会是好妈妈。

产后抑郁症是一种疾病,与人格无关,也并非做错事才会患上产后抑郁症,产后抑郁不是任何人的错,没有什么能预防患上这种抑郁症。此外,对于产后抑郁症患者来说,家人的支持和理解非常重要。家人可以仔细观察产妇的日常表现,心理状态,可以直接询问他们的内心,一旦发现抑郁的蛛丝马迹,早发现早调整,避免病情加重甚至出现危险。当产妇有悲观厌世情绪时要安排持续陪伴者。家人要认同她们的感受,避免指责教育。(通讯员 朱素颖)