



你知道吗？下山猛冲对膝盖的伤害是致命的 10招教你下山时如何保护膝关节

通讯员 童洁梅 记者 李梦楚

10月12日是世界关节炎日。目前全世界关节炎患者有3.55亿人。在亚洲地区,每6个人中就有1人在一生的某个阶段患上关节炎这种世界头号致残性疾病。我国关节炎病人有1亿以上,而且人数还在不断增加。每当周末,选择爬山锻炼休闲的人日益增多,然而,超强度的登山运动可能对关节造成损害。这里,我们请云山骨伤科门诊部吕锋医生讲讲相关防范知识。

俗话说上山容易下山难,很多人在爬山过程中尤其是下山的时候,忽略了对膝盖的保护,最终积劳成疾。要知道,当你快速下山时,你的膝盖受到的冲击力约是自身体重的5倍-8倍。吕锋开门见山,说自己临床实践中的确碰到了不少类似情况。他说,即便是一个不胖的人,从一座1000米的山上一路冲下来,

膝盖将遭受成千上万次半吨左右的打击,如果再负重,就和拿锤子猛砸自己膝盖基本是一样的,结果能好得了吗?

由此,云山骨伤科门诊部提醒广大登山爱好者保护膝盖从爬山开始:

1、最重要的一条:下山一定不要跑、不要跳,速度要慢,要小心。下山猛冲对膝盖的伤害是致命的,大部分人膝关节出问题都是因为这个原因。正确的下山方法是:重心偏后并稍降低,前脚站好才把重心移过去(不是重心放在前脚上往下砸),永远要有一只脚支撑在地面上。

2、尽可能减少负重:出发之前一定量力而行。一般情况下负重不超过体重的1/4,即使是特殊情况,负重也尽量不要超过体重的1/3。

3、开始爬山之前,做好充分的准备活动:包括拉伸,让关节、肌肉、韧带等得到良好的预热。也可以用双手手指揉搓膝盖下边缘,促进关节滑液的分泌。

4、使用护膝和登山杖:登山杖要选可靠的,最好是两根,上臂尽量多分担腿的负重。

5、不要有炫耀的心理,不然只能证明不够成熟:如果你实在想爬得

厉害些,就选在上山的时候表现速度吧,顺便别忘了帮大家背着水。

6、是什么体力就先爬什么样的山,挑战新难度要循序渐进,建议出发前先评估自己的体力和户外能力,想一想能不能跟上同行者的速度或者进程安排,最好不要透支自己的膝盖。

7、穿适合爬山的鞋:一般松软草地、碎石坡、雪地,对膝盖都相对友好,不过要注意防滑,还有走碎石路时一定要照顾走在你下面的人,不然会造成两败俱伤的惨剧。

8、不要锁关节:当大腿过度劳累的时候,走路时会不自觉地锁关节,就是把腿部伸得笔直,这样可以减轻大腿肌肉的负担,暂时放松肌肉,但是却容易造成膝关节劳损、膝关节冲击伤、脚踝劳损和脚踝扭伤。

9、加强腿部肌肉的力量:发达的肌肉可以在一定程度上缓解膝盖所承受的压力,让膝盖的损伤降到最小。平时加强股四头肌(大腿前部)和十字韧带的锻炼,如果有条件去健身会所的话最好,因为有教练指导,能避免错误姿势导致受伤。

10、膝盖损伤要重视:如果膝盖损伤已经比较严重,建议你不要再登山了。

五颜六色话茶叶

记者 章芳敏

大家常饮用的中国茶,除了类茶产品,如各种花茶外,一般将茶分为六大类,分别是白茶、黄茶、绿茶、青茶、红茶以及黑茶。

绿茶、黄茶、白茶、生普、轻发酵乌龙茶属于凉性,中发酵乌龙茶属于中性,重发酵乌龙茶、黑茶、红茶属于温性茶。

1、绿茶。绿茶是一种不发酵茶,氧化程度小于10%,是我国产量最多的一类茶叶。绿茶具有香高、味醇、形美、耐冲泡等特点。制茶过程会经杀青、揉捻、干燥等步骤。由于加工时干燥的方法不同,绿茶又可分为炒青绿茶、烘青绿茶、蒸青绿茶和晒青绿茶。

代表茶类:秀眉、龙井、碧螺春、玉露等。

功效:消暑明目、提神醒脑、抗氧化、宁神、镇静。

泡茶水温:名优茶80-85,普通绿茶90-95。

2、白茶。白茶属微发酵茶,发酵度是5%-15%,是我国特产。做法是将新采摘的茶叶,经过萎凋和烘干,不揉捻,只将细嫩、叶背满是茸毛的茶叶晒干或用文火烘干,令白色茸毛可以完整保留。

代表茶类:白毫银针、白牡丹、贡眉等。

功效:消暑解热、舒畅情绪、抗氧美颜、健脾。

泡茶水温:90-95。

3、黄茶。黄茶是微发酵的茶,发酵度10%-25%。经杀青、揉捻、干燥等处理后,叶已变黄,因而形成黄叶、黄汤。

代表茶类:君山银针、四川雅安、广东大叶青、霍山黄大叶等。

泡茶水温:75-90。

4、青茶。又名乌龙茶,属半发酵茶,发酵度为20%-70%。经过萎凋、晒青、摇青、杀青,部分发酵,既有绿茶的浓郁,又有红茶的甜醇,是介于绿茶与红茶之间的一种茶类。

代表茶类:武夷岩茶、水仙、大红袍、铁观音、凤凰单枞等。

功效:清热降火、消滞去脂、促进肠胃消化、生津等。

泡茶水温:100。

5、红茶。红茶是一种全发酵茶,发酵度为70%-95%。红茶发酵后,里面所含的茶多酚氧化,变成红色的化合物,由于红茶有利于消化,故深得西方人喜爱,印度的大吉岭及锡兰均盛产红茶。

代表茶类:祁门红茶、滇红、宁红等。

泡茶水温:90-95。

6、黑茶。黑茶属后发酵茶,即经过杀青、揉捻、渥堆等步骤,其发酵度为80%-98%。由于原材料粗老,加工时堆积发酵时间较长,使黑茶的茶色呈暗褐色。

代表茶类:湖南黑茶、普洱茶、六安茶等。

泡茶水温:100。

谈骨论筋

本栏目由云山骨伤科门诊部协办

10月是流感疫苗最佳接种时机 流感高发季节即将到来,老年人、慢性病人、学生注意预防

通讯员 黄晶晶

每年冬春季是流感流行季节,流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过呼吸道传播。临床上主要表现为高热,可持续3天-4天;头痛明显,全身疼痛常见且严重,全身极度乏力出现早且明显,有

时鼻塞、流鼻涕、咽痛,咳嗽轻微或中度干咳等上呼吸道症状。常发生局部甚至大范围暴发流行。

市疾控中心提醒:10月是市民接种流感疫苗预防流感疾病的最佳时期,特别是60岁以上老年人、慢性疾病患者(高血压、糖尿病)、学生等接种流感疫苗可以有效保护自己在

下一年度流感流行时避免患上流感疾病,减少并发症。



精神太好 可能也是病

通讯员 吴能丽

教师王某平素性格内向,脾气一般,交际也一般,最近一段时间感觉心情特别好,精力充沛、情绪饱满,特别喜欢找人说话,一晚上就把一个学期的课备好了,连续几天只睡二三个小时也不觉疲劳。

俗话说,人逢喜事精神爽。人们听到好消息会感到愉快,这是无

可非议的。但是,如果无明显原因出现情绪高涨、喜形于色,且持续一段时间,就可能是一种病态,通常称为躁狂症(情感性精神障碍的一种类型)。

常见表现有情绪(情感)高涨,感到周围一切都充满生机,认为世上再也没有烦恼的事情了,生活充满阳光,绚丽多彩,这种愉快的心情是发自内心的;说话多而快(与平时相比),病人常有脑子开了窍,变聪明了,舌头跟思想赛跑的体验;患者活动增多,精力充沛、不感疲乏、难以安静,喜交往,爱凑热闹,与人一见如故,好开玩笑或搞恶作剧,好管闲事,整日忙忙碌碌;自我评价过高或夸

大,感觉什么都能干成,脑子灵光至极,但由于不能专心于某一事物上,因而成事不足甚至败事有余;易激动,可因细小琐事或意见遭驳斥,要求未满足而暴跳如雷,可出现破坏或攻击行为,甚至伤人毁物;注意力不集中或随境转移;鲁莽行为(如乱花钱、不负责任,或不计后果的行为等);睡眠需要减少;性欲亢进;严重时可有幻觉、妄想,甚至伤人、毁物、扰乱社会秩序等。

若一个人无缘无故精神变得太好,如变得精力充沛、性格乐观、整日都兴高采烈、十分兴奋,且持续数日,就可能是好过头了,需要及时到医院就诊以免延误病情。



情系一片绿 心防一把火

永康市森林消防指挥部 永康市农林局 永康日报社 宣

