

郑则仕因膝盖痛开始跑步冲上热搜

膝盖痛能跑步吗? 来看一组运动医学界的真实案例

一个月前的渣打香港马拉松,70岁的周润发带着74岁的郑则仕跑完10公里项目,就已经成为了那场比赛最有话题也是最有温度的故事之一。彼时,郑则仕因为跑步而减重70斤的故事,就激励了不少人。一个月后,郑则仕的跑步经历再次冲上了社交网络的热搜。近日,这位不少观众口中的“肥猫”在个人社交平台发布视频,回应为什么会加入周润发跑团,他透露,自己一年前开始膝盖痛,已经无法做到轻松下楼梯,医生建议其注射药物镇痛但是无法根治。彼时,周润发得知了这个情况就邀请郑则仕跟他一起跑步锻炼。于是乎,就有了今年港马的故事。郑则仕在分享了自己的这段经历之后,网上也有不少质疑的声音。膝盖痛为什么还可以跑步?跑步难道不是伤膝盖的吗?运动医学界其实早就给出过案例和数据,只要适量运动和训练,跑步不仅不伤膝关节且大有益处。

据澎湃新闻

郑则仕因为膝盖痛跑步,真的可行吗?

郑则仕的跑步故事,在这几天不仅成为了跑圈的热点话题。一个月前,周润发陪着郑则仕用了大约2个小时跑完了10公里,这对于74岁的郑则仕来说,是一件曾经想都不敢想的事情。

就在郑则仕参赛前的几个月,“郑则仕去世”的假消息还在社交网络上飞速传播。那则流言也让郑则仕本人出来辟谣,“死的传闻是假的,说我暴瘦是真的,我从270斤减到现在200斤,是因为年纪大了,身体承受不了,为了想自己健康、轻松,所以必须要减肥。”

如今,郑则仕又回应了为何开始跑步的一些细节,他提到了自己曾经因为膝盖痛而无法正常走动,医生建议其注射药物镇痛,但这种方式只能缓解症状,每隔4到6个月就需要重新注射药物。为了寻求更长期的解决方案,郑则仕接受了周润发的建议,开始跑步。

根据郑则仕自己的说法,在坚持跑步的这几个月,他减重了大约70斤,而且跑步能力稳步上升。甚至在完成了今年的港马之后,郑则仕还打趣地表示,“未来可能考虑再跑得远一点。”

从膝盖痛到无法正常行动到跑完10公里,跑步成了缓解膝盖疼的一剂长期良方。这也引发了不少讨论,难道跑步不是伤膝盖的运动吗?

浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)骨伤一科主任王伟东主任医师在接受媒体采访时就表示,根据其描述的“膝盖剧痛”及医生建议的周期性关节内注射方案,这符合膝关节退行性病变,即膝骨关节炎的典型表现,“郑则仕的案例非常特殊,不应被简单模仿。他的膝盖疼痛在跑步前,可能主要源于超重带来的机械性压力,关节结构损伤或许尚未达到严重程度。”

在王伟东主任医师看来,郑则仕通过跑步成功减重,不仅直接减轻了膝关节的负荷,这一过程也增强了下肢及膝关节周围的肌肉力量,从而改善了关节的稳定性。“任何运动疗法都必须在专业评估后,根据个人关节的具体状况量身定制。盲目进行高强度运动,不仅无益,反而可能加速关节磨损,效果适得其反。”

适量跑步不仅不伤膝盖,且大有益处

就如王伟东所强调的,关于跑步是不是伤膝盖,其实跟运动量很有关系。盲目进行高强度运动,无益健康,但如果能够适量跑步,掌握循序渐进的原则,跑步其实不是伤害膝盖的“凶手”。

几年前,时任上海中医药大学附属曙光医院骨关节病科主任医师郑昱新在其新书《膝关节炎的自我保健》中提到了“适量跑步对于保护膝关节大有益处”的观点。

郑昱新提到,骨关节炎的发病率仅次于冠心病。世界范围内估计



郑则仕参加马拉松 视频截图

40岁以下人群的发病率约为5%,而60至70岁人群的发病率可能高于50%,75岁以上人群发病率更是高达80%。

在国内,女性的骨关节炎发病率更高。他称,一项国家攻关计划课题研究表明,40岁以上人群原发性骨关节炎患病率为46.3%,其中男性患病率为41.6%,女性患病率为50.4%;城市男性患病率低于农村男性,城市女性患病率高于农村女性。同时,60岁人群比40岁人群的患病率高出1倍多。

郑昱新表示,国际上比较权威的学术研究组织——国际骨关节炎研究协会发布指南,强烈建议膝关节炎患者应该坚持进行规律性有氧锻炼,以及肌肉力量和关节活动度锻炼。

郑昱新介绍,根据近年来的临床经验,膝关节骨关节炎的现象持续增加,与不科学的运动有关,而国内外众多研究已证实,包括适量跑步在内的一些锻炼,能有效治疗骨关节炎,“科学的运动能够给膝关节带来益处,是核心治疗方法。无论年轻人,还是年长者,应该在制定运动计划前,先去医院做身体评估,帮助自己判断适合哪种运动类型,以及运动量应当保持在什么范围,制定科学的计划。此外,即便没有运动,每天也应当作膝关节的伸展活动,因为在人们生活中,膝关节很容易受到劳损。”

跑步对你的帮助可能比想象中多

其实,很多人都是因为身体发出了一些“需要改变”的信号,才开始跑步的。而在跑步之后,他们才发现,原来跑步能够带来的帮助远远不止想象中的那么单一。适量跑步给规律运动者带来的帮助有哪些?

缓解偏头痛

跑步可以有效地调节神经系统。如果一个偏头痛患者每周进行3次长达40分钟的运动,特别是跑步,那么三个月之后他的症状就会明显减轻。

美国的神经内科科学家也在行医的过程中发现了这一点,在他的记录中有16个连药物也治不好的偏头痛患者通过6个月到2年的慢跑锻炼最终战胜了偏头痛,他们不仅症状得到了缓解,还能摆脱药罐子的束缚。

有助防癌

虽然癌症目前为止还是一个无法攻克医学难题,但多项研究已经证明跑步就是防癌方法中相当有效的一种。

芬兰学者对2560名中年男性进行了长达17年的跟踪研究,发现勤于运动的人们患上胃肠道以及肺部的癌症的概率要小得多。专家称慢跑时人体吸入了比平常多几倍甚至是几十倍的氧气,使得全身的脏器官都能更好地运作。

如果长期缺乏锻炼的话,在缺氧状态下的癌细胞可能比平常活跃得多。

此外,跑步还能帮助女性规避因多余的脂肪所造成的乳腺癌、子宫内膜癌的风险。美国癌症协会亚特兰大分会科学家完成的研究显示,与每周步行3个小时以下的女性测试者相比,每周步行7小时以上的女性测试者乳腺癌确诊率低14%。

增强记忆力

来自英国剑桥大学的一份科学研究报告向人们揭示了跑步和智力之间的关系。根据研究的结果,一周抽出几天时间来慢跑,能刺激大脑,提高自身的思维能力。

数以万计的人都在跑步几天之后在大脑记忆关联区域出现了新的脑细胞,这无疑增强了跑者的记忆能力,让他们学得更快也更有效率。难怪许多科学家与各领域大咖他们都是跑步爱好者。

改善耳背

耳朵和双腿,这两样器官看上去风马牛不相及,不过其中却暗藏着玄机。经常跑步的人比平时不锻炼的平均听力要好上6%,原因是每当人们迈开双腿跑步时,体内的血液循环系统可以得到改善,特别是耳朵的血液循环,让耳朵能够更好地吸收养分,从而保护听力。

国家卫健委发布会上专家提醒:吃腰子不能补肾,甚至可能伤肾

2月10日,国家卫健委召开新闻发布会,介绍时令节气与健康(立春、雨水)有关情况,并答记者问。有记者提问,民间流传一种说法,吃动物肾脏可以补肾,这种说法科学吗?北京大学第一医院主任医师刘立军提醒,吃动物肾脏不能补肾,甚至有吃肾伤肾的结局。

专家介绍,在临床中,吃动物肾脏不仅仅不可以补肾,甚至有吃肾伤肾的结局。原因主要有几个方面。

动物肾脏虽然有一些蛋白质等营养物质,但实际上这些营养物质经过消化道处理之后,它都会变成最基本的氨基酸等物质,并不能够定向转移到肾脏进行修复,从医学上不具备这样的功能。

更主要的是,吃肾可能会伤肾,是因为动物肾脏在烹饪和加工过程中,一些特殊的加工方法,反而会给肾脏造成没有必要的负担。其实动物肾脏是一种高嘌呤的食物,像海鲜、浓汤等等都是高嘌呤的食物。嘌呤摄

入过多以后,会代谢、分解产生尿酸,尿酸不仅仅会诱发痛风,对肾脏也可能造成损伤。尿酸在肾脏沉积会造成痛风肾病或者尿酸肾病,从而加重原有的肾脏疾病。

第二就是高蛋白的饮食。在患者肾功能不好的时候,这种高蛋白的食物代谢会产生很多废物,这些废物不能够充分排出体外会加重肾脏的负担,或者引起毒素在体内的堆积,引起一些没有必要的损伤。

第三,动物肾脏在加工过程中,比如在外面吃烧烤难免会高盐饮食。盐分本身就是对肾脏影响最大的不良因素,这种高盐分的摄入会促进体内的水钠潴留,进而引起高血压,这些问题都会加重肾脏的损伤。

因此,保护肾脏不在于吃什么补什么,而更多在于少吃什么来减少对肾脏的负担。除了动物肾脏以外,其他可能引起高盐、高蛋白、高嘌呤的饮食,理论上都应该避免。

据健康中国

全网复刻的“霉豆腐”能放心吃吗?

豆腐整齐排列,表面覆盖着一层白色绒毛,沿着缝隙划开后,用各种佐料一拌,就成了香辣美味的街头小吃。近日,棉花糖般的手感和毛茸茸的外形,让“霉豆腐”在网络上一炮而红,网友纷纷在家动手“复刻”。然而,大家兴致勃勃地晒出自己的作品时,却发现一些霉豆腐表面出现了红、绿、黑等各色斑点。家庭自制霉豆腐,能放心吃吗?

“霉豆腐”,其实就是我们常说的“腐乳”。浙江中医药大学附属第三医院消化内科副主任医师陈宏达解释,两者只差一道“封缸”静置的工序,实际上可以被视为一种东西。

霉豆腐表面的“白色绒毛”,实际就是在豆腐上接种特定毛霉菌种后长出的菌丝。发酵过程中,特定毛霉菌在豆腐表面大量繁殖,分泌蛋白酶、淀粉酶等复杂酶系,将豆腐中的蛋白质逐步分解为多肽和氨基酸,在严格控制的发酵环境中,这个过程并不产生有害物质,还会抑制杂菌生长,因此可以食用。

“发酵的过程,可以被视为一种‘预消化’。”陈宏达说,从营养价值层面,发酵使得大豆蛋白更易被人体吸收利用,并合成部分B族维生素,如植物性食品中罕见的维生素B₁₂,这个过程不仅提升了豆腐的鲜味,还增加了食物的营养价值。

食品发酵工业中,并非所有种类的毛霉菌都能够被用作发酵剂。关键在于对菌种的严格把控,而这,也恰恰是家庭自制“霉豆腐”容易出错的步骤。

陈宏达指出,“霉豆腐”的成功发酵,对菌种纯度、温度和湿度都有严格的要求,必须使用专业的商业发酵剂进行定向接种,而不能依赖环境中不可控的杂菌。

“家庭环境很难避免杂菌污

染。”陈宏达说,即使购买了正规的毛霉菌种,在接种和培养过程中,空气中的各种杂菌也可能附着在豆腐上,家庭中一般不具备制作的环境条件。

什么样的“霉豆腐”是不能吃的?陈宏达介绍,最简单的判断方法,就是看外观。可食用的霉豆腐,表面菌丝应当呈现均匀细密的白色或近似色。如果出现青色、黄绿色、黑色等杂色,就意味着豆腐可能掺入了青霉菌、黄曲霉菌、黑曲霉菌等有害菌。

此外,气味也是一个判断指标。如果出现腐臭或酸臭味,也意味着发酵失败。发酵失败,将引起呕吐、腹泻等症状,严重者甚至可能导致肝功能出现问题,表现为黄疸、腹水、凝血功能障碍等。

霉豆腐的制作过程中没有高温加热的步骤,“即使后期加了白酒和盐,高浓度的白酒也仅有部分杀菌作用,盐也只是形成高渗环境,两者都无法分解毒素”。“况且,即便经过高温加热杀死了霉菌,毒素仍然残留在豆腐上。”陈宏达提醒,只要看到豆腐表面出现杂色,哪怕只是一小块,也不能切除后继续食用剩余部分。“菌丝已经污染到整块豆腐了,只是肉眼看不见。”

陈宏达说,自制“霉豆腐”隐藏的食品安全风险远比想象中。从医生角度,强烈不建议在家自制。

据潮新闻