

大脑和心脏也会受益,得到骨科医生认证

骑自行车吧,这是“膝盖友好型”运动



据生命时报

视觉中国供图

骑行是膝盖友好型运动

西安医学院第二附属医院骨科主任医师张兵表示,科学骑行不仅不伤膝盖,反而是养护膝关节的黄金运动。

骑行是低冲击运动

和跑步、跳绳等运动比起来,骑行没有瞬间的冲击力,避免了膝盖软骨的“硬碰硬”。有运动医学研究人员测算过,在平路、中等阻力下科学骑行时,膝盖受力通常为体重的0.5~1.6倍;

其他运动受力为:步行:体重的1.2~1.5倍;高尔夫球:体重的3倍以上;网球:体重的4倍左右;下蹲:体重的5倍。

能高效锻炼腿部肌肉

人在蹬车过程能强化股四头肌和大腿后侧肌群的力量。这些肌肉就是膝盖天然

的减震器,肌肉强了,膝盖也就稳了。为什么有人骑车后膝盖痛?

张兵表示,伤膝盖的不是骑行本身,而是错误的骑行动作,其中主要是这3大“元凶”:

坐垫太低,让膝盖始终处于过度弯曲的状态,加大蹬车时的压力。

阻力太大,有些车友为了追求暴汗,把阻力调到顶格,这等于是在让下肢做硬拉。

踩踏姿势不对,用脚心踩踏或膝盖内八外八,都会让膝盖受力不正,磨损膝关节。

坚持骑行,身体真的不一样

北京清华长庚医院康复医学科主任潘钰表示,骑行是一种有氧、无氧运动相结合的运动方式,对全身血管功能、心肺功能、肌肉骨骼系统、代谢系统都有好处。

大脑更健康

北京大学第一医院神经内科主任医师孙永安表示,规律骑行可以促进海马体体积增大,这有助于延缓因海马体萎缩而导致的记忆衰退。

改善血管功能

骑车能加快心跳,促进血流,当血液快速流动摩擦血管壁,会产生可以放松平滑肌、扩张血管、清除自由基的一氧化氮,进而改善血管功能。

强化骨骼

骨骼除了承重,还有造血和储存钙的作用。骑车时骨骼适当受力,会促进钙质吸收,强化骨骼。

燃脂效果更好

骑行会产生“后燃效应”,即身体的代谢率、燃烧热量和脂肪的效率,不仅在骑车时增加,在骑行结束后还会维持数小时。

延缓关节老化

长期骑行可以激活股四头肌、臀肌、小腿腓肠肌。强有力的肌肉既能避免运动损伤,也会对骨关节起到保护作用,同时延缓关节老化。

强化心肺功能

骑行时心率的变化依据蹬踏速度和地势起伏而变。坚持骑行可让心肌收缩更有力,提高心肺功能。

改善睡眠

美国斯坦福大学研究发现,久坐不动的失眠患者每隔一天骑车20分钟~30分钟后,进入睡眠所需要的时间减少了一半,总睡眠时间增长近1小时。

减轻心理压力

美国博林格林州立大学的研究人员发现,骑车还能增加血清素和多巴胺的分泌。骑行仅10分钟就可以改善情绪,实现减压效果。

关节功能障碍,主要表现为膝盖前方疼痛、活动时弹响或卡顿,常见于运动人群或久坐者。

“关节是个不可再生消耗品,用一点少一点,不同的运动方式对关节的损耗程度有所差异。”柯江平解释,平地走路时,膝关节承受的压力为体重的1.2~1.5倍;上楼梯时为3~4倍;而下楼梯时,这一数字可飙升至5~6倍。

以55公斤的林女士为例,上楼时每步膝盖承受约200公斤的冲击力。按每层楼10级台阶算,在过去数百天的时间里,她的膝盖已默默承受了数万次沉重“暴击”。

“尤其是对于平时无运动习惯的人来说,突然进行高强度的锻炼可能会在无形中加快关节的消耗速度。”柯江平猜测,长期久坐的林女士可能存在股四头肌力量不足、腘绳肌紧张等问题,这会降低膝关节的动态稳定性。长期进行这种超负荷运动,膝关节周围肌肉和韧带会愈发无力,“就像盖房

选对姿势,骑行更省劲

东南大学附属中大医院康复医学科副主任马明表示,一般骑行半小时以上,都能达到良好的有氧运动效果,消耗的热量与跑步、游泳差不多。但想骑得安全、舒适,要注意以下几点:

1. 将车座调到适合高度

车座太矮,膝关节会过度屈曲,增加膝关节压力;车座太高,又会造成腰背部不适。北京体育大学运动人体科学学院教授苏浩表示,最简单的调节方法是,坐在车座上,脚跟踩在踏板最低处时,腿能伸直即可。

2. 车座和把手间距要适中

车座和把手之间距离太大,骑行过程中身体会过分前倾,长此以往,会影响脊柱、腰椎、肩关节等,引发疼痛、劳损或损伤。

如果距离太近,骑行时会增加膝关节压力,易造成膝关节损伤,而且下肢也不容易发力,降低运动表现。

车座和车把之间的距离,最好是一肘加一拳。

3. 保持正确姿势

身体稍前倾,两臂伸直,腹部收紧,采用腹式呼吸方法,膝、髋关节保持协调,注意把握骑行节奏。

骑行时目视前方,前脚掌踩踏板,脚尖、膝关节、胯朝正前方,没有外八、内扣。

4. 速度不宜过快

北京体育大学体能训练学院教授李卫表示,每个人的体质差异较大,骑行速度没有统一标准。

一般情况下,建议以心率划分强度,即用220减去年龄,得出的数字就是最大心率值。对于普通骑行爱好者,锻炼中心率值达到最大心率的60%就可以了,随着水平的提高可以逐渐提高至80%。

5. 热身、拉伸不能少

骑行前做些热身运动,可保护膝关节。膝关节环绕运动,顺时针、逆时针来回转3圈~5圈,幅度可逐渐增大。

弓箭步,左右腿交替做10次~12次。原地高抬腿,两腿交替进行10次~12次。

骑行后做些简单拉伸,如弓步拉伸、下犬式等,拉伸时保持姿势10秒~15秒,重复做4次~5次。

西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波提醒,连续骑行的时间最好控制在1小时左右。时间过久可能会伤害男性前列腺,对女性的泌尿系统也不友好。

如果骑行中发现膝关节有明显弹响,或局部明显疼痛,说明可能有膝关节、软组织损伤等,应及时就医。

“弟弟怎么半夜学狗叫?” 7岁女孩一句话救了弟弟

“妈妈,弟弟怎么半夜学狗叫?”近日,湖北襄阳,7岁女孩深夜的一句话,救了弟弟一命。据介绍,女孩和5岁的弟弟同住一间卧室,当晚,弟弟咳嗽断断续续,到了深夜咳嗽声突然变得低沉嘶哑,像小狗发出的“空空”声。

被吓醒后,女孩跑去告诉妈妈。妈妈立即搜索“咳嗽像狗叫”,结果让她后背发凉:孩子可能患上了儿童急性喉炎,严重时可能窒息致死!她带着两个孩子直奔襄阳市妇幼保健院儿科急诊。

接诊医生介绍,孩子入院时声音嘶哑、吸气性喉鸣明显,喉部黏膜已出现水肿,确诊为急性喉炎。医院立即给予雾化吸入、减轻水肿等治疗,病情很快得到控制。“如果再晚一些,气道可能被完全堵塞,后果不堪设想。”

为何急性喉炎如此凶险?医生介绍,婴幼儿喉腔狭窄(仅4~5毫米),黏膜组织疏松,一旦发炎水肿,哪怕肿胀1毫米,也会导致气道严重受阻,引发呼吸困难甚至窒息。该病多见于6个月至3岁婴幼儿,冬春季高发,起病急、进展快,6小时内是黄金干预窗口。

家长牢记三个“致命信号”:

犬吠样咳嗽,咳嗽声像小狗叫,呈“空空”声,夜间平躺后往往突然加重;

声音嘶哑且进行性加重,短时间内声音变得沙哑,严重时说不出话,与普通感冒的轻微嘶哑不同;

吸气性喉鸣和呼吸困难,孩子吸气时喉咙发出尖利哨子声,同时出现鼻翼扇动、锁骨上窝或肋间隙凹陷。

医生强调,一旦孩子出现上述任一症状,尤其是犬吠样咳嗽,不要犹豫、不要等天亮,需立即就医。送医途中可让孩子保持坐立或半卧位,安抚情绪,避免哭闹加重喉头水肿。

据央视新闻微信公众号

晒了几年太阳脸上长斑 女子一查竟是癌前病变

“多晒晒太阳对身体好!”这是56岁李阿姨(化名)常挂在嘴边的一句话,自退休后,闲不住的她常约上三五好友出门溜达,外出时既不戴帽子也不做防晒。

可几年下来,李阿姨感觉身体有点不对劲——脸上接连冒出不少褐色斑块,起初她以为是老年斑,并没放在心上。可近一个月,情况愈发严重,她右侧太阳穴处的褐色斑块开始发痒,偶尔还伴有刺痛感,抓挠后皮肤表面会变硬,甚至能摸到一块硬硬的“凸起”。

越想越慌的李阿姨这才赶到宁波市北仑区第二人民医院就诊,接诊的皮肤科医生苗琳琳第一时间为其做了相关检查。“在皮肤镜下,能看到十分典型的草莓样图案及毛囊周围白圈。”苗琳琳据此高度怀疑是日光性角化病,而后的病理活检也印证了这一判断。

日光性角化病,是一种因长期日晒所引起的皮肤癌前病变,外观呈粗糙鳞屑状,好发于面部、手背等部位。若不及时干预,部分可能进展为皮肤鳞状细胞癌。在综合评估后,最终由下沉专家、宁波大学附属第一医院皮肤科主任医师朱小霞主刀,为李阿姨进行手术切除。目前,术后的李阿姨恢复不错。

“晒太阳可以促进人体合成维生素D,有利于强健骨骼,但过度暴晒可能适得其反。”苗琳琳说,在日常门诊中,像李阿姨这样完全不防晒的患者不在少数,“皮肤长期遭受紫外线侵袭,久而久之就容易诱发各类病变,尤其是中老年人、肤色较浅者、长期户外工作者等,都属于该病的高发人群。”

“防晒并非爱美人士的专利,而是关乎每个人皮肤健康的必修课。”苗琳琳呼吁大家尽量避开阳光强烈的时段出行,如上午10点至下午4点,并根据出行时长合理选择防晒产品,减轻紫外线对皮肤的伤害。“若发现色斑出现痛痒、凸起、变色、破溃等异常情况,请及时就诊,建议高危人群每3~6个月进行一次皮肤镜检查。”

据潮新闻

30岁女子爬楼瘦腿,膝盖老成60岁 医生提醒:并非个例,爬楼方式错了

近日,话题“30岁女子爬楼瘦腿膝盖老成60岁”登上热搜,讲的是一女子为了追求“筷子腿”,每天拼命爬楼,结果膝关节磨损严重,竟“老”成60岁人群的状态,这也让无数有类似习惯的网友忧心忡忡。

“其实,问题不在于爬楼本身,而是方式不对。”宁波市春晓街道社区卫生服务中心中医科柯江平副主任医师近期就碰到不少有类似烦恼的年轻患者。

28岁的林女士(化名)便是其中之一。

为在夏天穿裙子时能更好看,身为白领的她给自己定了一条“铁律”:每天午饭后从公司1楼爬到20楼,再坐电梯下来,总共两趟。这一坚持,就是好几个月。可这两周,林女士总感觉膝盖不对劲:上楼时就像被什么卡住,下楼时也隐隐作痛。偶尔站起来,膝盖还会“发软”。

在了解情况并完善检查后,柯江平判断林女士属于典型的髌股关节紊乱,这是一种因股骨滑车沟内滑动轨迹异常导致的

据潮新闻