

春日踏青,做好半月板防护

春风拂面,草木萌新,正是走出家门登山踏青、邂逅春日美景的好时节。不少人趁着大好春光尽情出游,却常常因平日久坐少动,突然开始高强度活动,膝盖出现酸痛肿胀,甚至明显的疼痛。这可不是简单的“累着了”,更可能是膝关节里的半月板发出的“求救信号”。

半月板在膝关节中承担着重要作用,因此在运动量突然飙升的春季,它也成了户外运动中最易受损的部位之一。今天就为大家详细科普半月板的核心作用、引发损伤的原因,以及科学的防护方法,让大家既能安心享受踏青赏春的乐趣,也能好好守护膝关节健康,不让膝痛扫了春日的兴。

半月板:膝盖的“缓冲稳定器”

半月板是膝盖里的“缓冲垫”和“稳定器”,看似不起眼,却承担着关键作用。平时走路、站立时,帮助我们稳定关节和缓冲压力。而进入春天,运动量骤增,很容易导致半月板损伤,下面我们来看看,哪些场景最容易

伤膝:

长时间登山爬坡:爬坡时膝关节持续屈曲,半月板被反复挤压,承受了巨大的压力,极易让半月板出现慢性劳损甚至撕裂。

跳跃落地姿势不当:跳跃落地时地面会直接冲击膝关节,半月板在瞬间承受了巨大的压力,这会让他损伤。

走路姿势不当:本身的走路姿势如果不规范,突然长时间行走、登山,也会引发半月板损伤。

除此之外,肌肉力量不足,也会让半月板更容易受伤,不仅会出现膝盖疼痛,还可能导致骨关节炎,让膝盖提前“老化”,后果可是十分严重的。

半月板损伤的预防

为了保护膝关节健康,在春天运动之前,我们可以做好几点,让踏青更安心:

做好运动前准备,拒绝“突然发力”:半月板损伤多发生在“无准备的运动”中,出门运动前,一定要做好热身。同时切记避免突然的长时间、高

强度运动,最好循序渐进地增加运动量。

规范运动动作,保护关节健康:登山时的动作细节,也是十分重要的:上下坡时放慢速度,减少膝关节的冲击;行走时保持膝盖与脚尖方向一致,避免扭伤;跳跃落地时,刻意弯曲膝盖,不要直膝落地。

强化肌肉力量,打造膝关节“保护屏障”:肌肉是关节的“天然护具”,注重日常锻炼,在肌肉力量提升后,就可以减少半月板损伤。

及时关注身体信号,不要“硬扛”:在运动中,切记不要逞强,若出现膝盖的不适,一定要及时停下休息。如果出现持续疼痛、肿胀,一定要及时就医检查,避免更严重的伤害。

春日美好,运动有度。掌握科学的运动方法,做好热身和防护,循序渐进增加运动量,才能在享受登山、踏青乐趣的同时,守护好膝关节的健康,让每一次出门都能安心赏春,无惧膝痛。

南京体育学院:王张嫣然



如何预防神经衰弱

家住亭湖八菱华庄的居民祝奶奶来电:听说神经衰弱可以有效预防,请问有什么方法可以预防?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华:神经衰弱是老年人常见的心理障碍,主要表现为易疲劳、注意力不集中、情绪波动、失眠多梦、头痛头晕等,多由精神紧张、作息紊乱、孤独焦虑等因素引发,严重影响老年人的生活质量。做好预防工作,能有效减少神经衰弱的发生,帮助老年人保持身心健康。

预防老年人神经衰弱,首先要调节情绪,保持心态平和。老年人要学会释放压力,避免过度焦虑、忧愁,遇事不钻牛角尖,可通过养花种草、下棋品茶、散步聊天等方式转移注意力,缓解精神紧张。同时,要主动融入家庭和社会,多与子女、亲友沟通交流,避免孤独感,培养积极乐观的生活态度。

规律作息是预防的关键。老年人要养成固定的作息习惯,早睡早起,避免熬夜,保证每天7至8小时的睡眠,睡前不看刺激性节目、不喝浓茶咖啡,可通过泡脚、听舒缓音乐等方式助眠,避免睡眠紊乱引发神经失调。

合理运动与饮食也不可或缺。根据自身情况,选择太极、广场舞、散步等温和的运动,每周坚持3至4次,既能增强体质,又能调节神经功能。饮食上以清淡易消化为主,多吃富含维生素和蛋白质的食物,少吃辛辣刺激食物,戒烟限酒,避免暴饮暴食。

此外,要定期体检,积极治疗躯体疾病,避免因身体不适引发心理负担。

东台市中医院

关爱女性健康 护航幸福人生



近日,东台市中医院组织医护人员至梁垛镇开展“关爱女性健康 护航幸福人生”主题送卫生服务活动,为广大妇女提供零距离服务。

在活动现场,该院医护人员为该镇妇女提供了妇科健康知识科普讲座、中医养生特色体验、专家义诊咨询、传授八段锦健身等服务内容,让大家学到了实用的女性健康知识和中医养生技巧,有效提升了自我保健能力,增强了健康自信和幸福感受。

卢颖 朱霆

盐阜大众报 健康服务体验团 火热进行

您想体验专业医疗机构先进高端的体检设施和优质高效的健康惠民服务吗?
您想掌握预防保健、医疗急救、科学用药和安全献血知识吗?
您想与名院名医、权威专家“零距离”面对面互动交流吗?
您想免费听取心理保健知识、健康养生专家讲座吗?
盐阜大众报健康服务体验团会员招募全面展开,欢迎广大读者踊跃报名,我们将带您开启健康体验之旅!

会员招募



报名热线: 88888111 88302431 15996285055 17740538214