

“健步走”要量力而行 科学运动更健康

随着全民健身意识的提高,“健步走”已经成为很多人生活的一部分,而“晒步数”也成了微信朋友圈的一种潮流。为了拼排行,很多小伙伴日走万步甚至几万步,那么这种盲目健身方式对身体有影响吗?为此记者专门到新郑市中医院进行了采访,看看专家怎么说。

新郑市中医院副院长、副主任医师梁国建说:“现在大家都在提倡健步走,但如果不掌握正确方式、运动过量,便容易发生运动损伤,上周就有一位患者,膝盖关节软骨磨损严重,有关节积液、滑膜炎,需要及时治疗,在我们骨科接诊的病例中,因为没有科学合理安排健身方式,而伤害了膝关节的情况几乎每周都能遇到。”

膝关节软骨磨损是怎样发生的呢?梁国建介绍说,正常的膝关表面有一层很薄但十分耐摩擦的透明软骨,这层透明软骨在膝关节的运动功能中十分重要。膝关节在人体中属负重最大和运动最多的关节,因而也是人体中退化最早、损伤最多的关节。45岁以上的中老年人,尤其是女性,由于其体内激素水平下降,会引起膝关节的透明软骨退化、萎缩,如果这个时候又遇到频繁的、大量的运动磨损,软骨越来越单薄,最终引发关节周围肿胀、疼痛、行走困难等一系列症状。

“每个人的体质是不同的,有的人先天骨质就不好,再过量运动反而会加剧关节损伤,所以运动量要因人而

异,健步走10000步左右是最为理想的,运动步数一定要循序渐进,同时要选择舒适的运动鞋服,在秋冬季节还要注意关节保暖,平时可以适当补钙。”梁国建说。

梁国建说:“为了避免类似的情形再次出现,有必要提醒一下,大家在参加健步走,尤其是中老年人参加健步走的时候,一定要量力而行,若出现不适要及时就医。”他建议说,45分钟之内走完3公里属于比较科学的运动量。此外,居民日常生活中,可以通过直膝抬高增强膝关节肌肉保护。还有一种方法也比较简单有效:靠墙蹲马步,一次15分钟,一天两次,也是对膝关节的很好保护。新郑时报 邓春丽

延伸阅读 关节最怕5件事

1.怕“老” 随着年龄的增长,人体软骨营养缺乏,骨骼中的无机物增多,骨骼弹力与韧性减低,易导致关节软骨和骨退行性病变。

2.怕“胖” 体重增加,下肢关节承受的压力也会增加,引起体位、步态变化,改变关节的生物力学,发生膝内翻或膝外翻,也就是常说的“O”形腿或“X”形腿。此外,代谢异常也会对关节造成一定的损伤,比如,高脂血症和股

骨头缺血性坏死存在相关性。

3.怕“伤” 在运动、出行的过程中,如果出现急性外伤,一定要及时去医院治疗,以免留下后遗症。

人体软组织(包括肌肉、韧带)伤后的修复期一般是4周,不及时治疗或充分休息,容易留下病根,比如常见的“习惯性崴脚”。

此外,关节慢性劳损、不正确运动方式带来的非急性伤,也会加大骨关

节炎的风险。我们要注意关节周围肌肉的锻炼,增加关节稳定性。

4.怕“勤” 关节用得太多,容易导致机械磨损,破坏软骨。频繁爬山、爬楼等是非常伤害关节的。

建议大家平时通过慢跑、游泳锻炼,既不损伤关节又能强身健体。

5.怕“冷” 中医讲“寒主凝滞”,关节受凉会引起疼痛,易导致关节僵硬。因此,大家要注意保暖。



新郑市人民医院 风采巡礼
People's Hospital of Xinheng

“坐月子”哪里去

新郑首家国际医学母婴会所欢迎你



VIP病房



关注微信服务号
“新郑市人民医院”
实现预约、查询、咨询等
线上服务



母婴会所医生合照

国际医学母婴会所是新郑市人民医院解放路院区旗下高端、专业的产后母婴会所,依托医院雄厚的经济实力和医疗技术支持,荟萃该院妇产科、儿科、中医师、营养师、心理医师的精英,集产后康复技术和新生儿救护能力为一体,遵循国际先进的服务理念,为客户提供安全、细致的母婴护理服务。并根据客户的差异化需求,做出个性化动态调整,让产后康复达到更好效果,使产妇及宝宝度过一个舒适的修养假期。新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红



婴儿听力测试



专业的母婴护理设备

优质团队,精心呵护您的健康

在资深护士长带领下,每天24小时守护,用专业、细致的医疗护理服务,为“脆弱期”的妈咪、宝贝保驾护航。

我们的医疗康复团队

我院已与中国台湾敏盛综合医院签订技术合作意向书,引用国际先进的服务理念与技术,为产后妈妈和宝宝提供强大的医疗支持和最安心的产后康复指导,让您远离产后抑郁,不再害怕“月子病”,让您打破坐月子传统。

我们的养生保健团队

营养师及专业月子餐制作团队,为产妇提供各阶段所需求的营养餐。

细致服务,让幸福和温暖环绕您的左右

我们为您建立产后康复档案,提供医疗团队的评估及专业指导:专业的妇产科医师为您观察产妇伤口愈合、子宫复旧、恶露及乳腺等相;儿科医师时刻监测宝贝生长发育情况及指导异常情况处理,宣导正确育儿方法。中医师根据产妇体质,制定个性化调整方案,促进气血调和。营养师根据产妇身体状况和母乳成分分析结果,调整产后营养餐的(阶段性)进补及膳食指导。心理医师及时问询、了解、判断妈妈精神状态,引导妈妈保持愉快心情,避免情绪波动。

专业康复护理,24小时为您服务

妈咪护理,妈咪产褥操及产后瑜伽,宝贝护理,宝贝成长促进,产后保健调理,为妈咪做好体重恢复管理,帮助恢复身体柔美线条;各项服务提高宝贝对外界环境的适应能力。

科学搭配妈咪餐点 贴心服务婴儿成长

依据产妇“虚淤并见”的生理特质,在中医师、营养师与专业月子餐制作团队的共同参与下,调制阶段性、均衡营养餐谱。

产后营养餐既要满足妈咪的机体恢复、保证母乳喂养,还要尊重客户宗教、禁忌等个性化需求。婴儿沐浴促进宝宝皮肤清洁、舒适,促进全身血液循环,有利于新陈代谢,能够及时发现宝宝皮肤变化情况;同时也是难得的亲子时光。入住后期,在专业护士的指导下,爸爸和妈妈可以亲身体验一下。

婴儿游泳是宝宝在子宫体内活动的一种延续,可以提高呼吸系统功能,促进骨骼生长发育,增强宝宝免疫力,改善宝宝的睡眠质量,帮助建立良好的睡眠规律,同时能够训练宝宝沟通的能力、感染力,为形成独特的人格魅力打好基础。婴儿抚触可以加深宝宝的睡眠深度,延长睡眠时间;改善宝宝的消化系统功能,增进食欲;刺激宝宝的淋巴系统,增强抵抗疾病的能力;可以安抚宝宝的不安情绪,减少哭闹;促进母婴间感情交流,让宝宝感受到妈妈的爱护和关怀。

会所地址:人民医院解放路院区住院中心四楼东北侧

会所热线:0371-62598269
62598236

开业钜惠:前1~10名6.5折优惠,11~30名7.5折优惠,30名以后8折