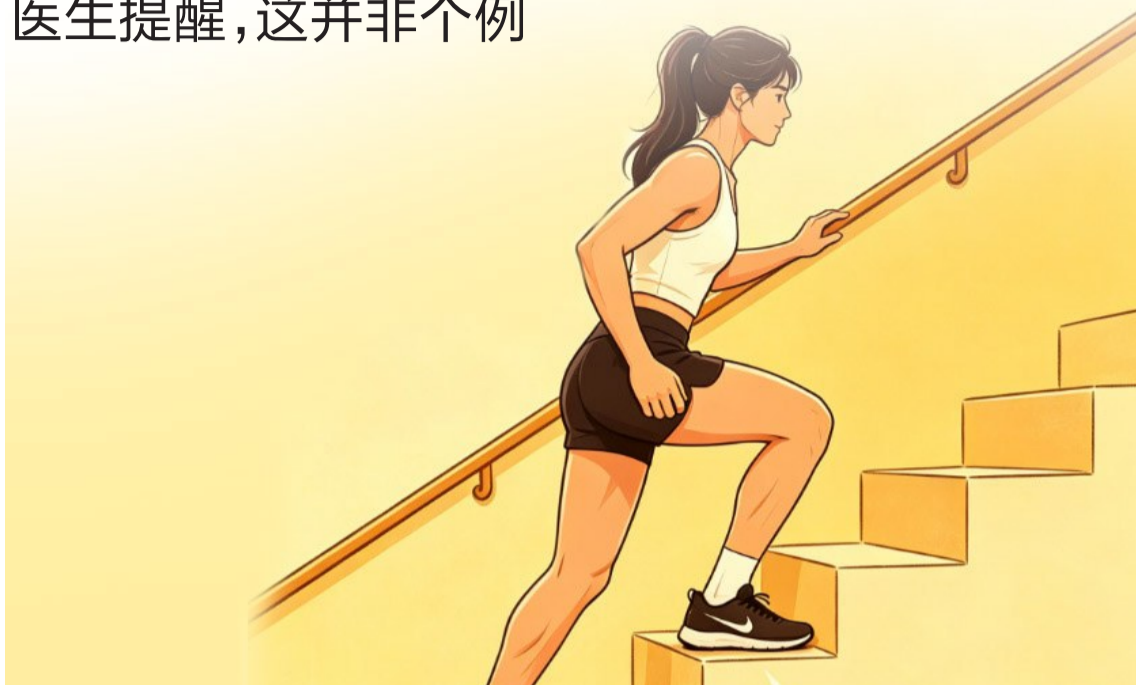


30岁女子爬楼瘦腿膝盖老成60岁

医生提醒,这并非个例



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伤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,膝关节承受的压力约为体重的1.2~1.5倍;上楼梯时约为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。长期进行超负荷运动,膝关节周围肌肉和韧带会愈发无力,“就像盖房子,地基还没打好,就一门心思想着往上加层,总有一天会塌。”

为此,柯江平建议林女士立刻停止每天爬楼这件事,并改掉几个极易被忽视的伤膝习惯,如蹲跪擦地、盘腿久坐、穿高跟鞋等,这些动作看似普通,却会在无形中加重髌股关节的压力,让膝盖“雪上加霜”。

“若你对爬楼情有独钟,除牢记循序渐进的原则外,也要做好几个细节。”柯江平不提倡大基数人群以此作为减肥首选,体重越大,膝盖所承受的冲击力会呈线性增加。

学会正确的发力姿势也很重要。在爬楼时,应全脚掌落地,膝盖对准脚尖,身体微前倾,用臀部和大腿后侧发力,而非膝盖“硬顶”。此外,也要针对性加强股四头肌的锻炼,如通过靠墙静蹲、直腿抬高动作,提高膝盖稳定性。

若频繁出现关节卡顿、弹响、肿胀等情况,请及时前往骨科或康复科就诊。 **据潮新闻**

29岁男子每天两包烟,确诊轻度脑梗

今年29岁的小张(化名),从16岁起就染上了抽烟的习惯,十几年来烟瘾越来越重,常年保持着一天两包烟的吸烟量。长期无节制吸烟,再加上体重高达95公斤等多重因素叠加,让正值壮年的小张身体亮起了红灯。

今年年初,小张频繁出现全身乏力、头晕眼花的症状,原以为是工作劳累所致,谁知休假后也未能缓解,不仅如此,他睡觉打鼾的情况愈发严重,睡眠质量也大受影响。到医院检查后,结果令他大吃一惊。还没满30岁的他,居然查出多种中老年常见的慢性疾病,不仅患有高血压、高血糖,还确诊了轻度脑梗、颈动脉斑块,多项指标超标,身体脏器和血管都受到了较大损伤。

小张先后在南京市第一医院心血管内科、内分泌代谢科、神经内科等科室就诊。医护团队开展对症治疗,为他调理血压、血糖,改善脑血管相关问题。但在治疗过程中医生发现,小张每天两包香烟的坏习惯,严重影响了治疗效果,这也是导致他的病情反复的重要原因,于是推荐小张到该院戒烟门诊接受专业干预。

在戒烟门诊,呼吸与危重症医学科主任医师毛山接诊了小张,针对他尼古丁重度依赖、慢性病症复杂、单纯靠意志力戒烟难度大、常规药物疗效不佳的情况,为其制定了药物干预+健康指导+心理

疏导的专属戒烟方案。一方面通过戒烟药物戒断烟瘾,一方面针对性科普长期吸烟的多重危害,并及时叠加专业心理疏导,帮助小张从生理和心理双重层面彻底摆脱烟草依赖。

在医生的帮助下,小张充分认清了吸烟的危害和自身病情的严重性,严格遵从医嘱、坚持规范治疗。经过一个月的专业干预,他的烟瘾明显减弱,摆脱了每日两包烟的陋习。坚持三个月后,小张实现了彻底戒烟,远离烟草。

随着戒烟成功,小张的身体状态迎来了肉眼可见的好转。长期困扰他的头晕眼花、全身乏力症状显著改善,精神状态焕然一新,睡眠打鼾的问题也得到明显缓解。同时,在药物调理+彻底戒烟的双重作用下,他的血压、血糖指标逐步趋于稳定,颈动脉斑块、脑血管相关问题也得到了有效控制,整体健康状况大幅回升。

毛山主任介绍,长期大量吸烟是诱发高血压、高血糖、脑梗、血管斑块的重要原因之一,看似平常的吸烟习惯,会持续损伤全身血管与脏器,让年轻人早早患上老年病。同时也印证了,只要正视危害、积极听劝、坚持科学戒烟,配合规范诊疗,就能有效逆转烟草带来的身体损伤,守护自身健康。 **据紫牛新闻**

益智游戏

数独

9			6		3
1	9	8	2		
8		2	4		
	8		4	7	2
	4	7		6	
5	3			8	
	9	3			5
	7	2	1	6	
6		8			2

添1变18



上图含有7个大小不同的三角形,请找一个三角形加上去,使图中含有18个大小不同的三角形。

巧加标点

有一个经典的谜语是这样的:“一不出头,二不出头,三不出头。不是不出头,是不出头。打一字。”

只要给这个谜语加上一些标点符号,就很容易猜出谜底了。

你能先给这个谜语加上适当的标点,再猜出谜底吗?

菜馆悬谜

一家菜馆开张,店主公示一谜题,猜中者获赠菜一桌。只见堂内高悬一谜——“未到巫山已有情,空留‘文’字想虚名。可怜一夜潇湘雨,洒上芙蓉便是卿。(打《红楼梦》中一人名)。”

徐孺子随父访友

徐孺子跟随父亲走访大伯,到家时,大伯正在院子里砍树。大伯说:“院子像‘口’字,口中加木就是困,不吉利!”徐孺子听了,对大伯说了一些道理。大伯听了以后笑着说:“这树不能砍。”你知道徐孺子说了什么吗?