

# 保养膝关节 少上楼梯多保暖

膝骨性关节炎会出现哪些症状？中医有哪些治疗膝骨性关节炎的方法？11月2日，本报健康热线0551-62623752，邀请了安徽省针灸医院康复一科主任孙善斌与读者交流。

□李晋 田浩文 记者 马冰璐 文/图

## 会出现肌肉、筋骨、肢体关节疼痛等症状

读者：膝骨性关节炎会出现哪些症状？

孙善斌：膝骨性关节炎在中医学上属于痹病的范畴，是以肌肉、筋骨、肢体关节疼痛、酸楚、麻木、屈伸不利，甚或关节肿大灼热等为主要临床表现的病症。

## 尽量少上下楼梯、注意保暖

读者：如何缓解膝关节退变？

孙善斌：膝关节退变主要表现为关节软骨和半月板的磨损。膝关节在下蹲、上下蹲、久坐的情况下受力最大，越容易引起关节的磨损。这种病变起病是轻微的，仅仅表现为酸痛不适。如果不加以注意和保养，可能会慢慢出现响声，上下楼梯和下蹲痛。

因此，我们要学会保养膝关节。第一，平时要注意尽量少上下楼梯，尽量减少和避免半蹲、全蹲或跪的姿势，不要剧烈运动，如爬山、打球等，感觉膝关节酸痛，牵拉感时就需要停下休息，不要继续劳累。第二，注意膝关节保暖，减少运动时膝关节承受的撞击与压力，从而起到保护膝关节的作用。

## 中医治疗膝骨性关节炎有针刺、艾灸等疗法

读者：中医有哪些治疗膝骨性关节炎的方法？



孙善斌 主任医师，硕士生导师，擅长针灸推拿结合现代康复治疗神经、运动系统疾病，如中风后遗症、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、眩晕及面瘫等。

孙善斌：1. 针刺疗法。取阳陵泉、阴陵泉、鹤顶、膝下(膝韧带正中)、梁丘、血海、足三里。以2寸毫针从阳陵泉向阴陵泉方向透刺，膝下、鹤顶用1寸毫针刺入0.3~0.5寸，余穴用1.5寸毫针直刺1寸左右。均采用平补平泻手法，留针30分钟，每日一次，2周为一疗程。

2. 艾灸疗法。取足三里、内膝眼、阳关、阳陵泉、阴陵泉。用艾条悬灸，每次选2~3穴，每穴灸治20~30分钟，以局部皮肤潮红，患者觉温度舒适为度。每日1次，2周为一疗程。

3. 推拿治疗。推拿治疗应用得当，对膝关节炎疗效也很好。此法多在患病局部采用揉法、摩法、拿法、研磨法、穴位指压法等方法治疗，在急性炎症期最好不用推拿法，或谨慎使用轻手法推拿，以免炎症加剧。

膝关节炎是关节退化引起的病变，目前为止，中西医都还没有药物或其他方法能中止膝关节炎的发生或逆转。因此，治疗只能改善症状，所以只有在日常生活中注意保护膝关节，才能最大程度地减少膝关节的退化性变。

## 下周预告

老年糖尿病患者日常生活有何注意事项？血糖降下来后，可以停药吗？下周五(11月9日)上午9:30~10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请合肥市三院老年病科(干部病房)主任董吉云与读者交流。

董吉云，主任医师，从事临床工作30年，具有扎实的理论基础，擅长老年心脑血管疾病及老年糖尿病的诊治，对老年多病的综合治疗具有丰富的临床经验。 □傅喆 记者 马冰璐

## 一周病情

### 儿童呼吸道疾病进入高发季

星报讯(苏洁 记者 马冰璐) 秋冬季是儿童呼吸道疾病的高发季，近日，记者在合肥市一院儿科诊室发现，有不少家长陪同患儿前来就诊。据儿科副主任医师潘军平介绍，儿科常见的呼吸道疾病主要有肺炎、毛细支气管炎、上呼吸道感染。婴幼儿体质弱，稍不留神就会生病。

潘军平提醒，在气温低、天气干燥的秋冬季，家长要及时给孩子增减衣服，且平时一定要注意培养孩子良好的个人卫生习惯，勤洗手，避免接触病原体，尽量少去人群密集不通风的地方，减少与病毒和细菌接触的机会，这样可以有效减少呼吸道感染的概率。在家时，多通风保持空气新鲜，外出时，给孩子们戴口罩，对阻挡空气中有害颗粒有一定的功用。

在秋冬季适当进行耐寒锻炼，有意识地带孩子锻炼身体，当孩子们接触到冷空气时，会越来越快地适应气温变化，增强免疫力，“一旦孩子出现病症要及时到正规医院就诊，积极配合医生治疗。”

## 食药安全在身边

问：哪些食物低脂又降糖？

答：谷类，以低脂肪、高纤维素著称，是人体B族维生素的重要来源。在爱好肉食的今天，许多人都保持着高脂、低纤维的不健康饮食，谷物特别是未经加工的全谷类食物，是身体十分“渴望”的食物。

尤其糖尿病患者，低脂、降糖的谷物可以帮助他们远离肥胖和心血管并发症。下面，记者盘点了四大低脂又降糖的黄金谷物，糖友们可别错过哦。

### 黄金谷物一号——燕麦

燕麦含有丰富的B族维生素、锌和不饱和脂肪酸，可以调节糖类、脂肪类的代谢，降低胆固醇。低糖、高营养、升糖指数低的燕麦，还可以帮助糖友长期控制能量摄入，减慢糖友身体里糖类消化。

### 黄金谷物二号——麦麸

麦麸，是小麦磨成面粉后筛下的种皮，即麦皮。麦麸的大量膳食纤维可延缓糖类的吸收速度，减小血糖波动幅度。最关键的是，麦麸中的铬元素可以提高胰岛素的敏感性，使血糖平稳，特别适合餐后血糖控制不好的糖友。

### 黄金谷物三号——玉米

玉米中的不饱和脂肪酸与玉米胚芽中的维生素E共同发挥作用，可降低人体血液中的胆固醇。而玉米所含的异麦芽低聚糖，不被肠道消化吸收，可以直接进入大肠内优先为双歧杆菌所利用，可促进肠道益生菌的生长繁殖，调节肠道菌群结构，还不影响血糖。

### 黄金谷物四号——青稞

青稞除了含有丰富的活性物质，还是世界上麦类作物中β-葡聚糖最高的作物。有研究指出，β-葡聚糖可以清肠、调节血脂、抗肿瘤，提高免疫力，还可以控制血糖水平，防治糖尿病。 □石跃新 记者 王玮

## 寻医问诊

读者：除了吸烟人群，还有哪些人群易得肺结节？

中国科大附一院西区(安徽省肿瘤医院)呼吸肿瘤科主任张志红：除了烟民以及被动吸烟的人群外，肺部感染患者，以及经常接触粉尘的人群，如环卫工人或长期在街边摆摊的商贩，他们因为长期暴露在粉尘环境和汽车尾气中，而增加了肺结节的发病率；另外，从临床来看，纺织工人也是肺结节的高发人群，这些群体尤其要多加小心，在工作期间，尽量做好防护措施，以免被肺结节“盯上”。 □崔媛媛 记者 马冰璐

## 六旬老人跑步前进 胃病渐渐好了

星报讯(王世璠 记者 祁琳) 11月的合肥已经进入深秋季节，算不上寒冷但阴凉之处也是冷风阵阵，家住合肥瑶海区三里一村社区辖区的吴德华依旧穿着短裤，肌肉满满，显得很干练，他说他正在进行耐寒训练，最大的养生之道就是跑步锻炼。

吴德华今年62岁，继母去世后他一人独居，他说年轻时身体不好，有胃病，吃了不少药但不见好转，费用还高，他就选择了跑步锻炼，渐渐的胃病好了，“身体倍轻松”。因与继母感情深厚，约两年前继母去世，吴德华消沉过一

段时间放弃了锻炼，“稍微运动一下眼前都会发黑。”吴德华说，这样下去不行，所以他就重拾起跑步锻炼。

每天10公里，绕着塑胶操场跑上25圈，吴德华有自己的跑步技巧和方法，而且还在不断摸索中，“锻炼方式要适合自己，不能过度，要避免。”

吴德华尝到了跑步锻炼带来的甜头，现在身体很好，没事的时候，他也会看一些医学方面的书籍，促进自己的锻炼。“身体好，才是最重要的。”吴德华最后说道。

## 看书、写字时光线过暗会“伤眼”

专家：其实光线过强也不行

星报讯(宋莉 石娅 亚萍 记者 马冰璐) 众所周知，看书写字时，光线过暗会“伤眼”，合肥普瑞眼科医院医生石蓝夕提醒，如果光线过强也不行，过强的光线会使人的眼睛很容易感到疲劳。

“没想到，光线过强也会影响孩子视力。”最近，家住合肥市朝阳社区的李女士懊悔不已，她的女儿因台灯太亮，导致近视。据石蓝夕介绍，看书、写字时要有充足的照明，但同时要避免在过亮、过暗或者摇晃不定的光线下读写。写字时，光线要从左前方射过来(左撇子则相反)，白炽灯40瓦，日光灯8~11瓦即可。

石蓝夕说，光线过暗会“伤眼”是众所周知的事，但其实，过强的光线也不行，“过强的光

线会使人的眼睛很容易感到疲劳，所以，晚上看书、写字时，可选择能调节明暗度的灯，将亮度调到柔和为准。”

看书、写字时，还应牢记“一拳一尺一寸”“三不”，即胸前与桌子距离一拳；眼睛和书本的距离在一尺左右；握笔的手指距离笔尖一寸左右。不躺着看书；不在走路时看书；不在晃动的车船上看书。

不少人喜欢躺着看电视，“看电视最好的姿势是坐姿，不要躺着、歪头或仰头看电视，看电视要距离画面对角线5倍以上。”石蓝夕提醒，此外，操作电脑时，屏幕与眼睛之间应保持在50厘米以上，电脑操作间也要光线适中。