

世界关节炎日：登山徒步成重阳节最热亲子活动？

秋季登山，不是每个人都适合

今日女报 / 凤网记者 李诗韵 通讯员 汤雪

俗话说，人老腿先衰。不少中老年人为了证明自己“宝刀未老”，常常要求与孩子先来场登山运动。就在刚刚过去的重阳节，不少地方旅游局发布调查数据称，“登山徒步已逐渐替代家庭旅游，成为最热的亲子活动”。

10月12日，是世界关节炎日，登山运动的健康话题又一次受到关注——到底登山是有益于健康还是会伤害健康？长沙市中心医院骨科主任陈先礼提醒，登山徒步也有“红黑榜”，并不是所有人都适合这样的爬高运动。



■故事

老人爱爬山，膝软骨竟被磨光

爬山会导致骨关节炎？听起来有些不可思议，却是骨科医生身边经常发生的事情。重阳节刚刚过去，62岁的吴女士就感觉到膝盖总是莫名地疼痛。来到医院经检查，发现关节软骨已经快磨光了，不得不进行人工关节置换手术。医生告诉她，罪魁祸首竟是长期登山的锻炼习惯！

“人体在爬山时会进行膝盖弯曲动作，而膝关节所承受的压力会比平时走路高出3—4倍。对于有膝关节疾病的中老年人，爬山、上楼等运动，都会引起膝关节软骨过度磨损，容易诱发关节炎等骨病。”长沙市中心医院骨科主任陈先礼介绍，关节与关节之间存在着软骨，主要具有分散重量、保护膝盖的作用。“机器运作需要润滑油，软骨工作同样需要润滑油，在人体关节腔内会自动分泌这种润滑油。但这种润滑油会随着年龄增长而逐渐减少，中老年人若没注意，再继续负重进行登山、上下楼、跳绳等运动，就会加速软骨之间的磨损，很容易形成膝关节、踝关节等慢性损伤，引发关节炎，导致关节提前退化。”

■数据

关节炎发生率达 1/6，年轻化趋势明显

“秋季，爬山是大家特别喜爱的一项运动，但并非人人都适合。”陈先礼告诉记者，目前科室每天都可接诊10—20个关节炎病患，其中不乏因为爬山、上下楼梯等导致旧病复发的。多年前，骨关节炎、骨质疏松和痛风等疾病都是65岁以上老年人的“专利”，但近年来，门诊接诊了不少中青年患者。

“关节炎是最常见的慢性疾病，

如果不引起重视及时治疗，可能会累及全身关节，引发疼痛、炎症、行动不便、卧床不起，甚至是终身残疾。”陈先礼提醒，门诊遇到不少膝关节炎患者，都试图通过增加关节负荷，如爬山、爬楼梯或下蹲起立等来加强锻炼，正常人进行这类活动可以强身健体。但对已有骨质增生、关节面不平整的中老年人来说，却极易引起关节内损伤、骨折等。

■专家

有以下四类情况，切勿登山徒步

◇有些慢性疾病患者不宜登山

除了患有心脏病及高血压的慢性病患者不宜登山外，还有一些慢性病如关节痛、慢性肾炎、肾病、血液病、慢性气管炎、肺心病、糖尿病伴有合并症、痛风、红斑狼疮、皮炎等患者，风湿性疾病、肝硬化患者等也不应该登山。慢性病患者即使爬山也要慢爬，不要强求登山到山顶。

◇不常锻炼的中年人不宜突然参加大量的登山运动

中年人是一个特殊的群体，担负着工作和家庭两副重担。他们在事业生活上忙碌，平时很少锻炼，体质和耐力都不强，突然去登山，活动激增，体力负荷突然加大，很容易诱发心肺疾病。

◇体质虚弱的老年人以及心脑血管疾病患者不宜登山

老年人体内各个器官功能均在衰退，爬山是一项耗氧量很大的运动，

体力消耗较大，老年人登山会加重心脏负荷，容易诱发疾病。特别是慢性冠状动脉供血不足的人是不适宜爬山的。

◇患有关节疾病的患者不宜登山

如腰椎管狭窄症患者，由于下山时身体重心后移，造成腰椎管比平时更狭窄，导致腰腿痛症状加重。患有骨质疏松症的人，由于缺钙导致神经、肌肉、韧带、关节的协调能力下降，下山很容易扭伤脚踝或抽筋。关节不好的老年人爬山时，膝关节额外的负荷更会加重引起软骨磨损，甚至损伤骨质，造成关节肿胀、疼痛等不适症状。

登山前一定要做好热身运动；爬山时强度不宜过大，每爬20分钟，最好休息几分钟。此外，气温较低时，可以戴一个护膝，但切忌太紧。爬山后注意保暖，可以通过热敷、泡脚等方式改善关节酸痛。

【中医养生·小科普】

中医治未病有这样四层含义

“治未病”学说，是中医学独特的预防医学理论。治未病的学术思想最早出自于《黄帝内经》之中。葛洪在《黄帝内经》的基础上继承并发展了这一理论学说，将“治未病”的学术思想贯穿于《肘后备急方》全书的始终。

“治未病”的思想在葛洪养生理论中已形成较完整的学术体系，其中包括有未病先防、既病早治、已病防传、未变防变，已变防逆初瘥防复等。“治未病”的含义，可以分为“治未病”、“治欲病”、“治已病”、“治愈病”四个层面。

第一层：“未病先防”是“治未病”的预防原则。“治未病”的核心内容是重视预防，提倡养生。葛洪倡导“恬淡虚无”、“精神内守”，责怪“唯名利是务”，认为必须重视调养心神，方是“保身长全，以养其生”的关键。

葛洪非常重视“五脏”养生，首次将“无藏”写作“五脏”。主张“百病之源五脏为本”，即是说当顺应四时，外避邪风，养护五脏，方能防患于未然。总之，葛洪重视养生，预防疾病，消未起之患，治未病之疾，医在无事之前，不求既逝之后，故以未病先防为首。

第二层：“既病早治”是“治欲病”的防患原则。“治未病”的第二层含义，旨在突出早期治疗，防微杜渐，将疾病消灭在初期阶段。《黄帝内经》言：“上工救其萌芽……下工救其已成，救其已败。”意在强调早治。再如《金匱要略》中指出：“适中经络，未传于脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿合九窍闭塞。”所以“上工”善于早期治疗，切不可贻误病机，导致传变。

第三层：“已病防变”是“治已病”的预防原则。已病防传，“传”指病情顺着一定的趋向发展。一般来说，

凡病邪侵袭、邪气内传，则病证由表传里，由阳入阴，故防邪内传，属当务之急；“未变防变”，“变”是指病情在某种特殊条件下发生了性质的改变。“传”与“变”多常互称为病情的进展。若病情急剧变化发展时，则当防止病情转为危重，应积极采取防治措施，力挽败途。

第四层：“初瘥防复”是“治愈病”的康复原则。疾病新瘥，气血未壮，元气未复，阳阴未和，宜采取一些防治措施以促进康复，其方法有二：调五脏则“阴阳自和”，阴阳自和的途径，一者不用药惟静养，依靠自身恢复。总之，葛洪“治未病”学术思想对预防医学有重要的理论指导和实践意义，为研究现代预防医学启迪思路。



OTC 国药准字 Z45022017

葛洪[®]桂龙药膏 调五脏 治病补身

急病用猛药，慢病用补药，补药之中属膏方

葛洪牌桂龙药膏，精选28味野生中药，久熬成膏分入五脏，药材好药力强，入口即溶易吸收，方中三爪龙、狮子尾等入心经，青藤、万筋藤、四方藤、过岗龙、杜仲等入肝经，老鸦嘴、千斤拔、土茯苓等入脾经，五爪龙、牛大力、玉郎伞、高山龙、白芷等入肺经，黑老虎根、首乌藤、九牛力等入肾经，祛风湿止疼痛，活经络补气血，温肾阳调五脏，用于风湿骨痛、慢性腰腿痛、心悸气短、失眠多梦、肾虚尿频等慢病治疗。

抢购热线：
400-750-8800

这里有专家全天的陪伴
这里有医生一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条治大病



扫描二维码 关注五脏健康道

葛洪桂龙药膏以下药房有售：

长沙岳麓区众泽堂大药房
咸嘉湖路656号众泽堂大药房（省肿瘤医院后门旁）
长沙平和堂药号：
芙蓉区黄兴中路88号（五一广场）平和堂商厦
芙蓉区八一一路1号阿波罗广场一楼
雨花区韶山北路488号平和堂商厦负二楼
岳麓大道57号平和堂商场一楼
岳麓大道57号（奥克斯广场）负一楼华润万家超市
长沙市黄兴镇心健大药房、榔梨镇良方药店
湘潭市春和祥大药房连锁店有售
浏阳市车站路济明大药房、利康大药房、永安大药房有售

海王星辰大药房湖南各连锁门店有售
益丰大药房湖南省各连锁门店有售
楚济堂大药房湖南省各连锁门店有售
楚济堂大药房湖南各连锁门店有售
楚济堂大药房（枫林宾馆大门右侧）
老百姓大药房湖南省各连锁门店有售
金六谷大药房湖南省各连锁门店有售
德裕大药房湖南永州市连锁店有售
恒康大药房湖南永州市连锁店有售
罗氏协和大药房湖南永州市连锁店有售
康和润药房湖南省永州市连锁店有售
永州福寿堂大药房（零陵中路与觅湘路口交汇处）

请仔细阅读说明书并按说明书使用或在医师指导下购买和使用
广西邦琪药业集团有限公司
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。桂药广审（文）第2016030030号