



# 年轻时要像保养机器零件一样爱护你的膝关节

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 李晓媚

俗话说“人老腿先老”，腿最早出毛病就在膝盖上。很多老人因为膝关节疼痛备受折磨，以前灵活矫健的身姿不复存在，走路走远了不行，爬楼下坡不行，以前简单的下蹲起立如今做起来却十分艰难。这是因为我们膝关节退化了。

## 30岁以后软骨开始磨损

南方医院关节外科主任医师史占军解释，所谓退行性骨关节炎，就是指关节表面的软骨失去弹性，使得软骨下方的骨质受力增加，从而造成关节磨损加速、变薄，关节间隙变

窄。如此一来，运动时力量直接传递到软骨下骨，使得骨硬化、变形、囊性变等等，从而导致关节功能的病废。

一般来说，30岁以后软骨就开始逐渐磨损，此后，随着不

## 膝关节为什么容易老化

我们的膝盖承受着身体几乎所有的重量，无论是运动、步行、上楼梯等，关节软骨每天都承受着各种活动引起的重量和冲击力，是所有关节中“压力”最大的。自然状况下，膝盖受年龄、化学物质、肌肉使用影响，需要通过饮食、站姿、适当的活动来保持其活力。

史占军称，早在青少年时期，关节软骨就开始退化。随着

年龄增长，血液循环及肌肉变弱，关节部位因润滑液分泌减少而变干，软组织的弹性减弱，更易受到拉伤的威胁，同时软骨变得易剥落；半月板也开始退化并缺乏重建的能力，这个问题因体重增加而恶化。生理构造如曲腿、平足、下坠的脚踝、内八字，这些天生因素加上经常受伤，都会造成膝盖背离生长轨道。要知道从足到臀的联动是高度独立

的，如果某一部位偏离“轨道”，整个系统便会失灵。

肌肉使用某项运动或练习过多会造成肌肉组织比例不协调。例如自行车运动员的大腿前侧肌就不同寻常地发达。一些运动对膝盖有高震动性，比如跑步和大多数球类运动，如果不结合进行低震动性运动，如游泳和自行车的话，会增加膝盖受伤的可能性。



膝关节这样保养

为了预防膝关节退化，我们年轻时该如何保养呢？史占军给出以下建议——

### 一、有利于关节的食谱

关节与身体其他部位一样，需要足够的蔬菜和水果。每天至少吃5种蔬菜和水果，这是获得微量营养素——维生素与矿物质的唯一方法，从其他食物中无法获得。身体需要钙、锌、维生素C来愈合，多种维生素片也许有效，但没有比新鲜食物更好的来源。精制油也对关节有助，每周在食谱中加几次深海鱼（或Ω-3替代品）、橄榄油、鳄梨及杏仁会有显著帮助。

### 二、重视防寒防湿

由于膝关节是“皮包

骨头”，缺少肌肉及脂肪的保护，得不到充足的热量供应，因而温度比身体其他部位低，冬天做好防寒保暖很重要，特别是有慢性滑膜炎的患者。膝关节也怕湿，不要睡在阴暗潮湿的地方，夏天大汗淋漓时不要立即用冷水冲洗膝关节。

### 三、控制体重

造成膝盖退化的主要原因是关节长期的磨损、负重和老化，再加上钙质的流失，很多体型偏胖的中老年女性是膝关节炎的主要受害者。因此，控制体重是减轻膝关节负重最直接的方法，对减缓关节老化非常重要。

## 推荐叶黄素的食疗方

### 六一汤

**材料：**马铃薯一只、玉米一只、胡萝卜1根、猪瘦肉（或去皮鸡肉）100克、五指毛桃50—100克、西红柿1只。

**功效：**此汤健脾益气养眼，阴虚、气虚者都适宜。中小学生近视用眼过多，中青年眼干、眼疲劳，老人黄斑变性、白内障、眼底病皆可常喝用。

专家建议，每周煲汤一次，喝汤吃肉菜。因该汤口感佳，老少咸宜。兼之汤有成分六种、分量皆为一，所以定义为六一汤。



香雪橘红痰咳液  
久咳·夜咳·痰多  
又止咳又化痰



德叔医古系列  
160



小朋友哮喘反复发作，  
问题出在肺脾！

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

## 案医

小黎，8岁，哮喘4年

小黎8岁，有哮喘病史4年，一直靠吸入性糖皮质激素控制病情。刚开始疗效不错，但近两年发作越来越频繁，不得不加大激素剂量，而且一遇到天气变化或吹空调，稍不留神，哮喘就又找上

## 德叔解谜 过暖、过饱也是祸

“若要小儿安，三分饥与寒。”德叔指出，现在小朋友哮喘多，与现在生活方式改变和家长们呵护有关。父母总是怕宝贝被饿着、冻着，给他们穿得多了，吃得撑。穿得太多，小孩出了汗，又不及时换干衣服，吹点风就易感冒，反复如此，肺气会被损伤，体表的抵御外邪的卫气就会亏虚，出现咽痒、鼻痒、咳嗽、汗多

## 预防保健 改变生活小细节

德叔建议小黎妈妈，通过平时生活调护和饮食调养，预防受凉感冒，往往能事半功倍。父母们要明白，“有一种冷，叫妈妈觉得孩子冷，其实孩子并不冷”，小孩喜欢跑动，产生的热量比安静坐着的成人要多，此时如果给他们穿得太多，一则束缚他们，让他们不再想活动，容易引起衣物积滞在胃中；二则会引起出汗过多，损伤气阴。这时如果再遇上糊涂妈妈，给孩子寒凉的冰冻饮料、水果或煎炸食物等，那更是

## 德叔养生药膳房

## 太子参板栗蜜枣煲鸡

**材料：**鸡半只（约350克），板栗80克，蜜枣2—3枚，太子参10克，生姜2—3片，精盐适量。

**功效：**益肺健脾补肾。

**烹制方法：**鸡肉洗净，切成小块，放入锅中煮开，捞出过凉水沥干水分备用；鸡肉与板栗、太子参、蜜枣、生姜一起放

入锅中，加入清水1750毫升（约7碗水），武火煮沸后改为文火煲1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为2—3人量。

“火上浇油”。孩子平时的饮食也不可过饱，俗话说“得脾胃者得天下”，可以少食多餐，少给小朋友吃零食。

德叔强调，不少家长认为积食不好，就严格控制饮食，例如不给小朋友吃，以青菜、水果为主，但小朋友生长发育较快，饮食要合理搭配，肉类绝对少不了，建议家长要是孩子吃了肉类，出现口臭、腹胀等食滞表现时，适当吃点奇异果或橙子助消化，而不是选择不吃肉。

等；吃得太饱，脾胃总是处于超负荷运

转状态，不能正常运化气血，就会出现胃口差、不长个儿。

治疗上以祛风解表、补益肺脾、固护卫表为主，以期达到根治目的。小黎服用中药两周后，咳嗽、气喘症状消失，精神状态明显好转，胃口也变好，现在仍然定期来德叔门诊复诊。

“火上浇油”。孩子平时的饮食也不可过

饱，俗话说“得脾胃者得天下”，可以少食多餐，少给小朋友吃零食。

德叔强调，不少家长认为积食不好，就严格控制饮食，例如不给小朋友吃，以青菜、水果为主，但小朋友生长发育较快，饮食要合理搭配，肉类绝对少不了，建议家长要是孩子吃了肉类，出现口臭、腹胀等食滞表现时，适当吃点奇异果或橙子助消化，而不是选择不吃肉。

等；吃得太饱，脾胃总是处于超负荷运

转状态，不能正常运化气血，就会出现胃口差、不长个儿。

治疗上以祛风解表、补益肺脾、固护卫表为主，以期达到根治目的。小黎服用中药两周后，咳嗽、气喘症状消失，精神状态明显好转，胃口也变好，现在仍然定期来德叔门诊复诊。