

关节健康人长寿

骨关节炎是一种年龄相关的退行性疾病，老人们需要自我识别，及早开始在生活中养护关节，赶走寒湿等加重不适的因素，通过水、陆运动等方式调理改善，延长关节的使用时间，让关节与自己一起健康长寿。

测

问自己四个问题早判断

华中科技大学同济医院骨科程鹏、祁军：怎样自我检测是否有骨关节炎？不妨问自己四个问题。如果自查出现以下情况，建议及时就医明确诊断，积极治疗。

关节活动是否受限？ 如果出现关节活动受限的情况，就要考虑骨关节炎的可能。	晨起来关节不能动弹，需要缓一缓才能活动。	现这种症状，因此有摩擦音就一定要高度重视了。
关节是否僵硬？ 不少骨关节炎人群会有关节僵硬的症状，有些表现为早	关节活动时是否发出摩擦音？ 活动常感觉到关节摩擦，有时甚至可以听到“咔嗒”声或其他摩擦音。很多人在早期不会出	关节是否肿胀？ 关节肿胀多与劳累受凉、活动过多等有关，关节滑膜分泌大量滑液导致积液，是提示骨关节炎的重要信号。

养

三招养关节宜早不宜迟

广东省中医院骨科主任医师林定坤：上了年纪膝关节“发软”，不加以重视可能会进一步引发疼痛。为了延长关节的使用寿命，日常养护膝关节宜早不宜迟。

吃喝营养软骨： 常吃富含胶原蛋白的食物有助于营养软骨。锅中水开放入糯米40克，再下鱼胶10克（泡软切块）、红枣3枚、红糖、生姜熬煮，最后放枸杞5克即可。	艾灸自我保健： 膝关节不适当与风寒湿有关，可将艾条点燃装入灸盒放于膝关节，用浴巾（1~2条）盖住灸具，尽量不让烟雾外泄，可减轻关节肿胀疼痛，提高活动度。	蹬腿滑利关节： 平卧左右交替蹬腿（最大程度伸直膝关节并上勾脚背）各50次，可以滑利关节。若练习时有“咔啦”响声，是关节滑动发出的正常声音，不代表磨损。
--	--	---

暖

赶走寒湿关节更舒服

北京中医药大学东方医院推拿理疗科国生、季伟：除湿、固护正气、祛风散寒都能缓解关节炎不适，除了添衣盖被，还可以试试这些“暖关节”的妙招。

摩腹部补阳气： 双手搓热，以肚脐为中心摩腹部，顺逆时针各5分钟，刺激神阙（肚脐）、关元（脐中下3寸）、气海（脐中下1.5寸）、天枢（横平脐中，前正中线旁开2	寸）等穴位补益阳气，从而帮助缓解关节不适。	加料泡脚散寒： 泡脚时可在温水中加一些艾叶、红花、桂枝、雷公藤等中药，有助温经散寒、祛风通络。需注意的是，关节水肿期间不宜热敷、泡脚。
拍四肢温经脉： 双手轻轻拍打手臂外侧、腿后外侧以及背部各5分钟，至微微发红，达到温经通脉、祛风散寒的效果。		

动

“水陆两栖”治疗关节

广东省中医院风湿病科黄青春、许瑞浩、蔡晓：大部分骨关节炎人群可以通过非手术治疗改善症状，其中运动疗法是关键一环，日常运动可以分为水、陆两个部分。

水上运动： 选择水温适宜的游泳池等场所，水深建议不超过腰部，方式可以是水中步行、跑步、蹲起、提踵、单腿站立对侧膝屈伸活动等，每次控制在30~60分钟，每周	2~3次。应根据个人情况调整运动量，循序渐进。	择太极拳、八段锦等相对柔和的运动方式。
地上运动： 症状不明显或较轻者，可以步行或慢跑增加肌肉力量，提高膝关节灵活性与稳定性。若不能长距离锻炼，可选		若在家中锻炼，可双腿并拢坐在床沿，一侧小腿慢慢抬高至水平，保持股四头肌紧绷10~20秒，缓慢归位，对侧同理。

专家提示

老人寒露有“三防”

北京中医药大学东方医院
老年病科副主任医师 杨婕

【防风寒】

寒露时节早晚偏凉，老年人还要尤其注意3处保暖。

一是暖足部 保证足部温暖有助于血液循环，尤其糖尿病、下肢动脉硬化者。

二是暖腹部 老人往往阳气不足，除了腹部的物理保暖，更要注意避免大量进食瓜果、螃蟹等食物，以免损伤脾胃。

三是暖口鼻 对凉风敏感的人群可佩戴口罩，以免诱发呼吸道疾病。

【防干燥】

有呼吸道宿疾、经常便秘的老年人尤其需要注意多防范秋燥。

一是缓缓补水 大部分老人每日喝水可以控制在1500毫升左右，每次不超过200毫升，缓慢多次入口，以免加重心肾负担。

二是空气加湿 使用加湿器保证空间湿度，建议在40%~60%，保持鼻咽、气道湿润，也能有效增强鼻黏膜抗病能力。

三是茶饮润燥 挑选枸杞子、麦冬、乌梅、西洋参、肉苁蓉等搭配成茶饮，帮助机体润燥生津、预防便秘。

【防困乏】

阳气不足、肝郁的老人要注意困乏、情绪低落等情况。

一是提前睡眠 改变夏季晚睡的习惯，老年人群10点左右开始入睡，中午也可小睡一会儿，防止困乏。

二是加强光照 若长时间待在室内，应保持一定的室内亮度。身体条件允许的老人可以登高望远，振奋精神，强健体质。



北京老年医院精神心理二科主任吕继辉主要研究方向为老年认知障碍，将所学专业结合老年人的实际情况，探索了一套适合中国老年人的认知训练和精神康复方案，包括认知训练、工娱治疗、身心运动、音乐治疗等，在不增加患者经济负担、避免药物毒副作用的情况下，有效延缓老年患者认知功能衰退，改善生活质量，减轻精神症状和照料者负担。同时将这些技术广泛在基层医院、社区卫生院、敬老院和家庭照料者之间推广。图为吕继辉（右二）陪伴老年患者。 医院供图