

保护膝关节关键要“省着用”

——访中国中医科学院望京医院骨科主任赵勇

“胖太太”是高发人群

在医院骨科门诊会发现一个现象，来看膝关节疼痛的人多是“胖太太”。赵勇告诉北京商报记者，膝骨关节病的常见人群集中在肥胖者、老年人和女性，几种因素叠加形象地概括为“胖太太”。“肥胖是膝骨性关节病的重要诱发因素，临床证明身体过重和下肢骨性关节炎的程度成正比。”赵勇表示。正常膝关节的负重力线应该是通过膝关节的中心轴，将压力传导到下肢的胫骨平台，而肥胖人较大的体重增加了膝关节的负担，就像扛着一袋大米在走路，天长日久，软骨磨损，就可能引发骨质增生以及软骨下骨硬化等。所以他经常告诫患者要护膝当瘦身减肥。

赵勇指出，随着年龄的增长，中老年人骨量减少而出现生理机能衰退是避无可避的特征。而此种疾病高发于女性人群，主要是受雌激素影响，特别是绝经后的妇女，雌激素水平下降，骨矿含量减少。据统计，女性一生中大约丢失35%的密质骨和50%的松质骨。

中年后爬山可得悠着点

爬山是不少中老年人喜爱的一种锻炼方式，赵勇提醒，这种活动尽管陶冶了情操，增加了心肺功能，但连累了两条腿，要慎之而行。他向北京商报记者介绍，人

冬季受风、寒、湿、累因素诱发，是骨关节病的高发季节，“人老腿先衰”，膝关节疾病尤其多发。中国中医科学院望京医院骨科主任赵勇表示：“生命在于勤运动，关节在于省着用。”25岁时膝骨关节的灵活性达到高峰，而后开始退化，保护膝关节要从早做起，尤其是肥胖者、老年人和女性，是膝骨关节病的常见人群。



在平地上正常两腿站立时，每条腿负担的重量是体重的一半，而一条腿站立时，受力腿就要承受整个身体的重量，对膝关节的压力明显增加。在爬山时，膝盖是弯曲的，用一个80度至90度的角度承担身体全部重量，这时一条腿弯曲承重大约是平时

正常站立时的4-6倍，膝关节受到的压力可想而知。此外，爬山锻炼是一个多次重复的过程，膝关节磨损的几率增加，损坏也会加重。

赵勇建议，游泳锻炼对膝关节最好。因为游泳时人体与地面基本平行，漂浮状

态下各个关节都很放松，是在不负重情况下的关节、肌肉活动，并且对心肺功能的提高也大有好处。患者日常上下楼梯时，频率也不宜过快，更不要一次迈好几个台阶，最好是扶梯而行，等双脚踩在同一台阶时再迈下一步。

膝关节也要省着用

常言道：“树枯根先竭，人老腿先衰。”赵勇表示，25岁时骨关节的灵活性达到高峰，而后开始退化；40岁以后，人体每年以0.25%-1%的速度丢失骨质，男性的丢失速度直到老年几乎不变，而女性从绝经开始，骨失速度加快，约为2%-3%，甚至达到5%，丢失率可持续5-10年。“生命在于勤运动，关节在于省着用。保护膝关节不能等到有病再说，要从早做起。”赵勇强调。

另外有人认为，膝盖疼痛是关节里长了骨刺，反复蹲起可以把骨刺磨掉，赵勇指出这是错误观念，不仅不能解决问题还会加重病情。正确方法是保持膝关节在不负重或少负重情况下的锻炼，尤其是加强股四头肌锻炼，以静力练习为宜。他向记者介绍具体做法：患者坐在椅子的边缘，将腿向前伸直，脚后跟着地，然后腿伸直向上抬，使脚后跟离地10-15厘米，让股四头肌持续收缩，保持3-5秒，然后缓慢把腿放下。这个练习患者每天做2-3组，每组重复进行10-15次。

北京商报记者 夏姗姗

用原创精神讲中医故事

· 岐黄集萃 ·

中医推拿 勤学苦练方能成

季根林，1959年受聘于北京中医药大学东直门医院，推拿科创始人之一，首任科主任。上世纪60年代，出任中央保健医师。现已近杖朝之年，他还坚持每周在东直门医院国际医疗部出诊。北京商报记者见到季老时，他正给病人做推拿治疗，声音洪亮，精气神十足。

“学医难，靠的就是勤学苦练。”季根林告诉记者，小时候家里条件不好，他学医就为了练就一手技术活来养家糊口。1953年，上海开办了一个资深的推拿学习班，各学科老师全是名家，他有幸参加了，这个时期的经历对他影响至深。那时收入的学员共50名，都是有医学功底、能吃苦耐劳的学生。学习班历时六年，很多人出来后都成为这一领域的大家。他说，那时候学医练手法，学不

好挨批还可能挨戒尺。比如练手指劲力，对着一小袋米，要捏碎成粉才算合格。“现在中医按摩推拿很吃香，学这个的学生不少。但不少病人在接受治疗时反映疼，这是医师功力不到家，还得练。”季根林表示。

“我1959年进了东直门医院，创建推拿科。但没多久进入中央保健局后，基本上在医院呆的时间很少。1979年至1986年期间，更多是在国外为政要、名流治病，宣扬中医文化。”季根林说，由于进入中央保健局成为“御医”，服务于包括中央政治局常委在内的无数国内外政要，对手法要求很高，这让他的手法越发精进。由此他多次应邀出国访问和讲学，回忆起那段时期的经历，他对治疗菲律宾前总统马科斯夫人伊梅尔达印象尤为深刻。当时伊梅尔

达患有肩周炎，他应邀为其治疗。但她对中医推拿诊疗手法心里没底，问起多少次能好，他回答说每次1小时，23次能好。果不其然，23次后，病症消失了，让她很是叹服。1980年，由国家派遣，他还在日本开起了诊所。“当时来诊所看病的费用比较高，一个病人2万日元，还是很受推崇。”他表示。而后1987年他驻留在泰国，这一呆就是22年。

“我这按摩推拿手法，60年不停手，靠悟更要靠练。”季根林告诫年轻医师要下苦功夫勤练手法。按理说，到了季根林这个年纪，基本上选择在家颐养天年，但他不愿让一手医术束之高阁，希望还能发挥余热，服务更多人。现在季根林每周坚持在东直门医院国际医疗部出诊。 北京商报记者 夏姗姗

慈铭依托健康管理拓展产业链

北京商报讯(记者 夏姗姗)慈铭体检集团总裁韩小红博士近日在北京国际企业健康管理大会上宣布，由慈铭体检集团设立的中国第一家健康管理医院慈铭奥亚国际医疗会所已在京正式运营。慈铭将把这一模式复制到全国一线城市，构建慈铭体检全新的标准化健康管理连锁服务体系。

韩小红表示，慈铭体检集团将依托健康管理模式，充分整合慈铭

体检遍布全国的5000多位优质医疗专业人才资源，形成国内独一无二的覆盖全科的专家级支持团队，嫁接互联网、移动互联网及可穿戴设备新应用，发挥集群效应，为广大客户提供线上的快速、便捷、高效、即时的全方位健康管理服务，高效解决企业员工健康存在的问题。她透露，基于云技术的中国国内第一朵真正意义上的健康云——慈云健康管理云服务系统将于年底亮相，揭

开慈铭体检在这个发展方向的冰山一角，它可以解决目前在企业健康管理普遍存在的量化管理和双向互动难题。

创办于2002年的慈铭体检目前在全国42个城市拥有71家自营、控股、加盟体检中心，年体检量近300万人次，累计体检量达2000万，首创中国式健康体检模式，是获得包括世界500强在内的2万余家大型企业信赖的专业健康管理服务平台。

祛风通络老鹳草

老鹳草，其味苦、微辛，性温，有祛风通络、清热燥湿、强筋活血之功，主治风湿痹痛、肢体麻木、关节不利。它有个传说与药王孙思邈有关。

相传孙思邈在四川峨眉山时，遇到一位前来求医的病人。病人是一个40多岁的男子，住在岷江岸边，长年以打鱼为生，天长日久得了风湿病。每当天气阴湿时便两腿红肿、关节僵硬、周身疼痛、行动不便。孙思邈为其治病，可过了一段时间后却没有什么效果。有一天，孙思邈又去山上采药，无意间看到一只老鹳正在山崖上啄食一种草。他不禁想，老鹳长年累月生活在江河湖泊中，时时遭受阴湿之气侵袭，却不得风湿，莫非此草有治疗风湿的功效？他将那种草采回，用水熬成药汁，让病人服下。病人在服用一剂后感受到疼痛减轻，服用两剂后红肿消退，服用五剂后就能自主走路了。因为是老鹳帮自己找到的药，孙思邈便给这种革命命名为“老鹳草”。

桑叶疏风治盗汗

中药桑叶治病入药始于东汉，又称霜桑叶，农历节气霜降前后采摘，味甘、苦，性寒、无毒，入肝、肺经。《神农本草经》将其列为“中品”，其意是养性。现代中医习惯将它列入辛凉解表类药物中，作疏风清热、凉血止血、清肝明目之用，其实桑叶还有止盗汗的作用。而《神农本草经》中亦早就有“桑叶除寒热、出汗”的记载；《丹溪心法》中亦有“桑叶焙干为末，空心米汤调服，止盗汗”之妙录。

相传宋代时，某日严山寺来了一游僧，身体瘦弱且胃口极差，每夜一上床入寐就浑身是汗、衣衫尽湿，20年来多方求医皆无效。一日，监寺和尚知道了游僧的病情后，便说自己有一祖传秘方可治其病，叮嘱游僧趁晨露未干时，采摘了一把桑叶，焙干研末后每次服二钱，空腹时用米汤冲服，每日一次。连服三日后，缠绵20年的沉疴竟然痊愈了。

北京商报记者 夏姗姗/整理