

# 五種情況傷害關節沒商量

無論你是精英白領、教師、會計、律師還是其他腦力工作者，都有可能遇到頸椎疼痛、腰椎疼痛、關節損傷及關節炎。據資料顯示，目前我國骨關節疾病患者已經超過一億人，發病趨勢正朝着年輕化發展。

每個人在二十二三歲以後，腦垂體分泌生長激素變少，身體也停止生長了，人體的所有器官都進入一個維持期，並走向老化。也就是這個時候，體內的軟骨細胞也從活躍期進入維持期，慢慢老化。所以，每一個人都可能是骨關節炎患者的“後備力量”。不同于眼下常被掛在嘴邊的心臟病、糖尿病，雖然來勢兇猛，但是如果生活中不注意那些不良姿勢，你的關節百分之百將會為骨關節疾病跟上。

骨關節疾病是一種容易被忽視的慢性疾病，很多患者經常忍着不去就診，自行服用止痛片緩解疼痛，久而久之，症狀不斷加重，導致治療難度增加。

### 1.上下樓梯

大大小小的身體關節中，以膝關節最常、也最容易受傷。上樓梯時，膝關節承受着4.8倍的體重，下樓梯時承受6.7倍的體重。非常容易對關節產生壓力，久了就易造成軟骨間的疼痛。

**解決方法：**儘量放慢上下樓梯及上下坡時的速度，可以嘗試側身45—90度；下坡時，儘量

使用扶手；老人可以多用拐杖，減輕身體對膝蓋的重量壓力。

### 2.跪着擦地板

門診中不時會遇到膝蓋疼痛的女性前來就醫，她們大多是習慣在家中跪着擦地板，引發的髕骨股骨疼痛。跪着擦地板，髕骨的壓力會壓在股骨上，等於兩塊骨頭間的軟骨直接壓到地面上，時間一長，有的膝蓋就無法伸直，起不了身了。

**解決方法：**儘量不要跪着擦地板，即使非要跪着擦，可以考慮在膝蓋下方墊個軟墊，且跪的時間不能太久，最好每10—20分鐘就要休息一下，可以保持血液循環，滋養關節軟骨。如果想舒服些，不如乾脆就直接坐在地板上，或是準備個小板凳。男女都一樣。

### 3.盤腿坐



很多人喜歡盤腿坐，有些年輕人還喜歡盤腿坐床上，使用筆記本電腦。其實，在盤腿坐的同時，膝蓋軟骨已經受到了壓力，還要同時承受上半身的重量。如果盤腿坐使用的力道不對，時間一久，有些人的膝蓋甚至立刻就能痛得受不了。

**解決方法：**有盤腿習慣的人，可以只彎一條腿，自然輕鬆就好，不要把兩隻腳都彎曲盤在一起，更不要用力將腿下壓。

### 4.手部過勞

家庭主婦干家務，勞動量雖然都不大。但長時間洗碗、擦地等，手腕關節肯定痛。再加上長時間受涼水刺激，更容易發炎。過度負重，則會引發手腕及手肘的關節炎。

**解決方法：**注意勞逸結合，避免長時間勞

中國醫師協會神經外科的賀曉生教授最近發表在博客上的一篇文章關於“大腦愛好什麼”的文章引起了很多人的興趣。他本人通過手術，親眼目睹過至少2000個人的大腦，並對大腦的養護進行了多方研究。他認為大腦有10大“愛好”：

**1.喜歡色彩。**平時使用有色筆或有色紙，能幫助記憶。色彩會影響大腦的認知和分析能力，因此大人的世界不要總是黑白分明，可以學學孩子，多用五顏六色的東西。他自己平時最喜歡淺紅和橘黃，這也是對人最有警示作用的兩種顏色，能刺激大腦反應，提高注意力。

**2.喜歡菠菜。**大腦是一台珍貴而複雜的發動機，必須補充“優質燃料”。最新鮮的水果和蔬菜，比如菠菜。據國外研究，多吃菠菜可以減少記憶力減退現象。相反，大腦“最差的燃料”就是含化學添加劑多的食物，比如罐頭食品 and 方便麵等含防腐劑多的食品，以及經嫩肉粉處理過的肉類。

**3.喜歡水分。**大腦電解質的運送大多依靠水分。所以身體缺水的時候，人會頭疼、頭暈、無法集中注意力。賀曉生每天至少要喝8杯水，尤其兩次手術間隙，一定要喝杯水，讓大腦重新動起來。他建議，在做決定前或做用腦比較多的工作時，都多喝一點水。

**4.喜歡與身體交流。**如果你躺着或靠着什麼東西，身體很懶散，大腦就會認為你正在做的事情一點都不重要。如果思考問題時，喜歡手里把玩一樣東西，或下意識地敲敲桌面，離開椅背坐姿端正，哪怕蹺着二郎腿，都會讓大腦保持警覺。另外，散步或室內踱步是思考問題的好方式。美國《衰老神經科學前沿》雜誌刊登的研究發現，散步時人的推理能力會提高，並能防止大腦功能減退。

**5.喜歡運動。**在臨床上，賀曉生看過一個70多歲老人的大腦，發現他的腦回非常飽滿，一點皺縮都沒有。這樣一些老人，大多從事腦力或藝術類工作，在晚年還不斷工作，是所謂的“活躍人”。“能讓你去動腦琢磨的遊戲，是最好的腦鍛煉方法。”賀曉生說，他最推

法的認知。另外，大腦需要重複，重複的間隔時間越短，記憶的效果越好。

**7.喜歡快速閱讀。**看書時，不要讓目光一行一行，甚至一個字一個字地移動，而要讓書離眼睛遠一點，雙眼一目十行地移動，讓大腦儘可能接觸很大範圍的文字，會提高你的閱讀能力。因為大腦的理解速度其實比你眼睛看到文字、嘴讀出文字的速度都要快，讀得慢反而會造成大腦怠工。

**8.喜歡充足氧氣。**大腦雖然只佔人體體重的2%，但耗氧卻達全身耗氧量的25%。充足的氧氣可以讓大腦快速思考；氧時，人會覺得沒干什么活卻常疲憊、情緒善變、因得要命卻不著。賀曉生說，他平時會多吃些含鐵食物，如豬肝、黑木耳，因為鐵能增強血紅蛋白運輸氧的能力。此外，每1~2周到山去呼吸一次高質量的氧氣，而是整天在城市里吞吐汽車尾。

**9.喜歡寬敞環境。**在30平方的辦公室里辦公的人，和在10方米的辦公室里辦公的人，思维方式是不一樣的。賀曉生說，大喜歡寬敞的環境，視野開闊首讓人的心里不壓抑，情緒好對大腦的思考會產生影響。其次，眼睛看到的東西越多，越能刺激大腦的思維。如果你經常身處狹窄的環境中，就要多去戶外走走，解放大腦。

**10.喜歡適時休息。**成人大腦集中精力最多只有25分鐘，所以工作每20~30分鐘，應該休息10分鐘。賀曉生說，他工作累了，最喜歡的休息方式不是睡覺，而是聽鄧麗君的歌或《彩雲追月》等悠揚的民樂。他說：“用腦越多，消耗參與大腦運轉的物質就越多，換一種用腦方式，可以讓這種物質的來源增加，恢復大腦的思考能力。”

(文：捷西)

# 大腦喜歡什麼



薦橋牌和適度地打麻將，也可以有意識地在晚上回憶一天的經歷。但他反對腦筋急轉彎等讓人絞盡腦汁卻百思不得其解的遊戲，因為它的無邏輯並不會對大腦起到促進作用。但是，在壓力很大的情況下過度用腦，會對大腦形成一定的損害。

**6.喜歡自言自語。**自言自語其實是一個人對大腦說話，它是鞏固記憶、修整認識的一個很好的方法。但最好多說積極的話。比如不要說“我怎么老是遲到”，最好說“明天我一定不會遲到”，鼓勵自己，增強大腦對這一想

動。洗衣服、洗碗儘量用溫水。

### 5.看電腦、電視姿勢不對

頸椎的第5、第6節是最容易受傷的地方，除了運動傷害，頸椎的傷害大多與姿勢有關。人體的頸部自然呈現C型曲線，是讓頭部在往下壓時，力能均勻分布到每一個關節。但現代人常看電腦、看電視但又少運動，頭部往往不知不覺中前傾，久而久之，頸椎的曲線會被改變，造成頸椎中、下段受力較大，“上班族”、司機尤其嚴重。

對腰椎的傷害，也大多來自姿勢不良，或施力不當。因為胸椎及肋骨大多已經固定住，所以一些活動所需承受的重量幾乎全都交給了腰椎，一旦姿勢不好，重量就壓在腰椎的那幾節，日積月累下來，就會越壓越糟。一不小心，在日常生活中，提行李、突然彎腰撿東西、搬書、穿襪子、咳嗽及打噴嚏等簡單動作，都可能傷到腰椎。

**解決方法：**人的脊椎之所以設計成一節一節的，就是為人類不時要彎曲活動而生，即便是某一種姿勢特別標準正確，一直維持不變也會產生疲勞進而發炎，所以一定要儘量維持身體的放鬆。保養頸椎及腰椎的方法很簡單，不管是哪種姿勢，最好每30—50分鐘動一動，換個姿勢，就可以減輕頸椎及腰椎的疲勞和壓力。

我愛拍照，有個特殊愛好，喜拍太陽和月亮。我認為太陽是世界上最公開公平公正的物體，它光芒萬丈，光照千秋，從不索取，溫暖人人。

富翁不在乎它，因為他有現代化設施——空調——能涼能熱。可太陽看到這世界並不公平，許許多多平凡人雖努力了，還沒那享受。太陽永遠護着弱者窮者，太陽說，不是你無能，是無機遇，來吧，我給你溫暖，無公害的天然純氧。

今來一京城發財老鄉，說醫生診他有輕中風，醫生說多運動是良方。我說此方對，我20幾歲得肺結核，咯血，30幾歲得胃病6年，反復出血4次，我同學王儀暉，義姐義哥王禮平，王禮根決策胃切除3/4，才挽危為安。後又患出血熱，差點小命休矣。後民間有句話說，身弱病多，要想身體好，天天皆趕早，太陽是個寶。我從此趕早享受陽光，先是小跑代練，早操當課，後高人指點，說那些只屬初小生晨練，唯練太極才進高級狀態。我聽了高人指點，請了名師來老家指教，200余人獲其益。我從此以練太極為樂，並從中選練8套自覺怡神套路，冷熱不斷，日日如此，18年之晨練，18年晨光之美，給我巨大收益，讓我從心底認識了太陽之偉大，之神聖，之作用于凡人。你若真的懼懼臉歪手抖足癱，甚至座輪椅要人推時，我想寄語一句古語：“自恨枝無葉，莫怨太陽偏”，誰叫你太陽噴薄欲出時，你還在睡懶覺呢？美國洛杉磯通往名人山莊有一碑文警言講的好：世界上沒見那個懶人

# 京城晨光

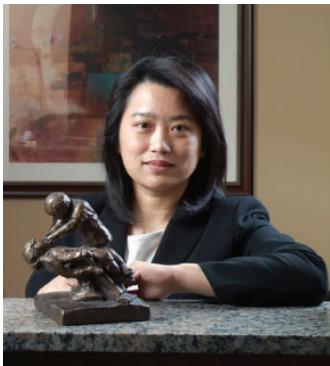
作者熊墨道



CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor  
專業親切的醫療服務，彈性門診時間  
嶄新的尖端醫療設備，合理的收費  
提供值得您信賴的全家牙齒保健服務  
精通英文，中文，及廣東話

2011年特惠 隱形牙套(invisalign)免費評估

# 最佳微笑服務



周幸嫻 醫師  
Emily H. Chou, DMD

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2 麥小姐  
地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH  
位於東37街 (E. 37th St.) 與平安街 (Payne Avenue) 交叉，鄰飛騰商場  
網站: www.TheSmileDental.com



新聘助手為您提供最佳服務

## 微笑 牙科診所

克里夫蘭 中國城