

“老寒腿”是不穿秋褲凍出來的？真相是這樣！

常言道，人老腿先老。特別是冬天或是陰天下雨，很多老年人開始出現活動後腿部酸疼。甚至走路一瘸一拐。許多人都會認為是受涼了，“老寒腿”發作了。其實，“老寒腿”並不是“凍”出來的，我們聽聽它的“官稱”就知道了——骨性關節炎。

“老寒腿”罪魁禍首是軟骨老化

關節的活動依賴軟骨。健康教育所的專家介紹，膝關節是由股骨、脛骨、腓骨這三個骨頭組成的。人在放鬆的時候前面一個可以動的骨頭叫髌骨，髌骨底下有一層軟骨面。也就是說，膝關節的兩端骨頭外麵包裹的就是軟骨。只要軟骨發生問題，就會引起一系列的症狀。

軟骨起什麼作用呢？軟骨本身有彈性，人在走的時候、跑的時候、跳的時候，軟骨隨着膝關節的活動產生變形，起到潤滑、緩衝、減震的作用，從而保護膝關節正常活動。

隨着人上了年紀，膝關節軟骨會變薄、關節液減少。加之日常一些不良的膝關節使用習慣，加速軟骨耗損，膝關節兩端的骨頭就會出現“生”摩的情況，從而引發無菌性炎症，出現疼痛、紅腫、靈活性下降等症狀。這時，人會感覺到膝關節澀和僵，活動就不方便了。這便是膝關節的骨關節炎了。

骨性關節炎實際上是關節、特別是軟骨的退化性改變，它是一種退行性的疾病。膝關節是人體比較大的一個承重關節。腿又是我們用得最多的，所以它受損傷也是最多的，發生病變的機會也就多。

由此可見，骨關節炎並不是“不穿秋褲”惹的禍。此外，醫學研究表明，寒冷和骨關節炎的發病並沒有直接的因果關係，但有可能加重已有的骨關節炎症狀，並影響治療效果。這也就是為什麼，我們會把骨關節炎和寒冷聯繫起來，叫它“老寒腿”。

專家表示，膝關節是一個喜暖怕冷的關節。如果寒冷已經引起了膝關節的不適，或者雙腿長時間感覺冰涼等等，秋褲該穿就得穿。

骨刺也是“老寒腿”的幫兇

數據顯示，60歲以上的人將近一半患有骨性關節炎。關節炎的致殘率能達到53%，僅次於心腦血管疾病。一旦有了症狀，如果不能很好地保護它，它就會發展得非常快。

得了骨性關節炎會有一系列的症狀，最主要的一個症狀就是關節疼痛、腫脹、變形，甚至無法行走，導致老年人生活質量明顯下降。

值得注意的是，骨刺也是“老寒腿”的幫兇。關節本身是很圓滑的，軟骨磨掉了之後，軟骨下面的骨頭失去了軟骨的防護，骨頭就會往外長，形成骨刺，也就是骨質增生。如果膝關節骨質增生嚴重，可能會引起局部疼痛，加之韌帶



變鬆弛、潤滑液分泌減少，還會帶來腿部活動受限。活動的減少進一步導致肌肉力量下降、肌肉萎縮，從而影響關節的穩定性，帶來更大的疼痛，這樣就進入了一個惡性循環引起關節炎。

這幾類人更易被關節炎“盯上”

更年期的女性

雌激素對軟骨起到營養的作用。女性更年期雌激素水平下降，對關節營養的激素水平也隨之下降，就容易造成關節損傷，且損傷後不容易癒合，從而出現關節病變。更年期女性的膝關節炎患病率比男性高出6倍。因此女性在更年期之後，更應該注意保護膝關節。

特殊職業人群

比如說運動員、模特、農村婦女，這三類人比較容易得這種病。受過傷的人

曾經受過傷，特別是膝關節受過傷，會直接影響到軟骨。軟骨不平會產生磨損，久而久之就會發生退化。

這樣做 教你省着點用膝關節

過敏性鼻炎怎麼緩解



雖然過敏性鼻炎不會讓人離死別，但是每次一犯病，都讓患者很不舒服，不停打噴嚏，不停流鼻涕，不停鼻塞，感覺根本呼吸不過來，每天總得缺氧幾次。很多患者對過敏性鼻炎忍無可忍，尋醫問藥想把鼻炎治癒。

過敏性鼻炎可以治癒嗎？
過敏性鼻炎，醫學上稱為變態反應性鼻炎。過敏性鼻炎是上呼吸道常見的慢性炎症。過敏性鼻炎的主要症狀為鼻子癢、打噴嚏、流清鼻涕、鼻子堵塞。很多患者受過過敏性鼻炎的折磨，想要治癒過敏性鼻炎。過敏性鼻炎是一種機體免疫的失衡狀態，很難靠藥物治療治癒。部

分病人通過免疫治療或許可以治癒過敏性鼻炎，單純地緩解過敏性鼻炎病情還比較簡單的。想要緩解過敏性鼻炎病情，下面這些行為或許對你有所幫助。

三招緩解過敏性鼻炎

沖洗鼻腔：過敏性鼻炎患者用生理鹽水沖洗鼻腔，可以把鼻腔分泌物和過敏原沖洗掉，還能保持鼻腔濕潤，改變鼻粘膜生理狀態，促使鼻腔分泌物排出。

一般來說，沖洗用的是生理鹽水。緩解過敏性鼻炎所用的生理鹽水，市面上有銷售。不建議過敏性鼻炎患者自行用食鹽兌水沖洗鼻腔。主要由於食鹽里的碘會對鼻腔黏膜有損傷。濃度過低的鹽水對緩解過敏性鼻炎沒有效果，甚至可能加重過敏性鼻炎病情。

熱水浴：熱水可以一定程度上促進血液循環，緩解鼻腔充血狀態，濕熱的空氣還可以稀釋鼻涕。
藥物：緩解過敏性鼻炎，在醫生的指導下用藥是明智的選擇。

痛風患者少吃這3種食物

痛風在臨床上指的是一種代謝性關節炎，主因是體內尿酸沉積在關節腔內，促使發炎反應而引起關節疼痛、腫脹或變形等症狀。

當吃下過多高嘌呤食物、尿酸代謝異常、腎臟排泄受阻等，就可能因尿酸濃度過高而引發“高尿酸血症”。而高尿酸血症正是造成痛風最主要的危險因子。

在痛風發展過程中會因為嘌呤物質代謝紊亂導致健康受損，此時身體產生的尿酸增多，容易出現尿酸鹽堆積的情況，這些過多的尿酸鹽在關節腔內堆積，可能會刺激關節腔導致局部產生疼痛的感覺。

痛風發病期間有哪些食物需要少吃呢？

1、豆類食物

豆類食物雖然含有人體需要的植物蛋白，還有多種礦物質、微量元素可以提供，正常人攝入豆類食物往往能夠收穫好處。已經出現痛風的人需要限制嘌呤物質的攝入量，如果在痛風發病期間依然大量進食高嘌呤的豆類食物，可能會導致身體產生的尿酸量更多，發生痛風病情惡化的概率會明顯增高。

2、海鮮

痛風發病期間身體會受到影響，出現關節紅腫熱痛的情況，如果想要儘快控制痛風，關鍵就是遠離海鮮。痛風發病期間已經有嘌呤物質代謝紊亂的情況，如果大量進食海鮮產品，有可能會因為

嘌呤物質攝入過量出現痛風病情惡化的現象。少吃高嘌呤的海鮮產品，才能保持尿酸水平穩定，防止尿酸水平持續升高出現痛風惡化情況。

3、濃湯

如果在痛風出現的時候總是喝濃湯，有可能會導致病情惡化。濃湯中積累較多的營養物質，除了容易引發肥胖之外，還會有嘌呤物質攝入過量的情況，這樣病情可能會加重。

在痛風發展期間應該注意飲食的科學合理，少吃海鮮、豆類食物以及濃湯，才能防止尿酸水平的升高對人體造成影響。否則長時間存在錯誤的飲食行為，有可能會導致痛風病情惡化，甚至引發嚴重的腎臟疾病。



一、內心高度敏感的表现

內心高度敏感 (Highly Sensitivity)，讓我們關注身邊各種各樣的信息：聲音、光線、味道、溫度、氣味、面部表情、情緒狀態、行為動作、肢體語言……
更為可怕的是，敏感這把放大鏡，在放大了周圍環境的同時，也放大了我們自己，讓一切變得好像都和自已有關，並且往往很負面：
別人的竊竊私語，是在談論自己的不足；
別人的不友好眼神，是在表示對自己的討厭；
別人的情緒低落，是因為自己做錯了什麼事情……
因此，在生活中我們一直都是小心翼翼的：
與人交談時思慮周全，斟酌每一個字眼，生怕讓對方感覺不好；
微信聊天中是“表情大王”，因為總覺得孤零零的漢字很生硬，顯得自己冷漠……
真的很心累。
更糟的是，當我們把這些心里話與好朋友訴說時，他們只會表示：你太敏感了，想太多了。

內心敏感是一種被嚴重忽略的天賦 (上)

高度敏感的先驅人物。Elaine Aron 認為，高度敏感人群從出生時就擁有一種特殊的神經系統，可以更深入地感知、處理內部與外部的信息。簡單來說，高度敏感讓我們對外界信息的閾值降低了，可能僅僅是很輕微的刺激就會讓我們的大腦變得活躍起來。
因此，我們有着更強大的洞察力與覺察能力，但這也很耗費自身的能量，會帶來負面影響。
例如，大叔在辦公室默了一上午後，就已經被周圍各種各樣的物理信息包圍了，對諸多信息的注意讓我自身達到了飽和。
但是，外界的信息不會消失，身體中更多的能量仍然在繼續流失，所以我在下午的工作效率就會變低。
除了會注意到更多信息，高度敏感這種生理特徵，還會讓我們對這些信息進行更加深入地加工，可能僅僅是別人一個不經意的眼神，就會仔細琢磨很久。



Elaine Aron 通過調查發現，在這個世界上，有 15% - 20% 的人高度敏感，即每 5 個人中就有 1 人的內心很敏感。
敏感的人，在小時候被認為是害羞，長大後被認為是內向，殊不知，他們只是很敏感。
實際上，有 30% 敏感的人特別外向，而且有一半敏感的人都是男性。
誠然，高度敏感給我們帶來了很多的麻煩：
過於關注外界的各種信息，消耗掉了自身諸多能量，在需要全身心投入的時候，自己已經沒有力氣了；
容易情緒化，哪怕僅僅是個簡單的暖公益廣告都會被感動得熱淚盈眶，更不用提那些悲喜交加的爱情劇了。
如果是恐怖片，受到的驚嚇程度也遠遠超過其他人，而且常常難以自拔，很長一段時間都會“活在”影視劇中；
十分在乎他人的看法與評價，無論做什麼，都要事先想很久，生怕給人留下不好的印象。
然而，在實際過程中，卻因為這些想法一直在腦海中盤旋，而漏網百出。怕出錯，反而常常出錯；

明明切身感受到了別人對自己不友好的看法，卻被說是太敏感、想太多，無處辯解，只能告訴自己不要再這麼敏感了，這樣是不受人待見的……

高度敏感帶來的麻煩，不僅僅是讓我們體驗到更強烈的情緒，更可怕的是會讓我們否定自己，覺得自己身上的敏感是不好的，進而更容易焦慮、抑鬱……

三、敏感的人不需要變得“遲鈍”，因為這是一種被嚴重忽略的天賦

經常會有人對內心敏感的人說：不要太敏感，你可以強硬一點、“遲鈍”一點。然而，投身於高度敏感事業的 Elena Herdieckerhoff 在一次 TED 演講上卻表示：“內心敏感的人並不軟弱，我們擁有着溫柔的力量。”

Elena 也是一位高度敏感型的人，她曾經一度認為自己身上的敏感是一種缺陷。但在她 25 歲的時候，讀到了 Elaine Aron 的一本書——《敏感的人 (The Highly Sensitive Person)》，徹底改變了她的人生。

她發現，原來敏感不是病，自己也不是“怪胎”，只是比有些人特殊一點罷了，重要的是，這種特殊又是那么的普遍，因為這個世界上大概有 20% 的人和自已一樣。

在這之後，她逐漸發現，敏感並不意味着軟弱，而是充滿着溫柔的力量，敏感的人也不需要變得“遲鈍”，因為我們有着不可被忽略的天賦。

這種力量、這種天賦，可以讓我們很好地度過一生。
(作者：時差大叔 未完待續)