

骑动感单车减肥月瘦5公斤,没想到—— 膝关节一个月相当于用了20年

随着气温越来越高,很多人一个冬天囤积下来的肉再也藏不住了,开始加入健身减肥大军。近日,浙江的吴先生骑动感单车一个月瘦了5公斤,医生却说他亏大了,膝关节一个月相当于用了20年。



腐烂的桃子不能吃

近日,53岁的周一(化名)因腹痛、腹泻、发热、头痛和神志不清,在家人的陪同下到医院就诊。

经检查,造成周一病情的罪魁祸首,是一个隐藏在冰箱中的“冷酷杀手”——李斯特菌。而这一切,源于他在前一天吃了放在冰箱里,已经有些变质的桃。

吃腐烂的桃,遭遇“冷酷杀手”

前些天,周一从市场上买了些桃回家。因没有吃完,他便将剩下的桃放在冰箱里,这一放就是好几天。

等他再想起吃桃时,打开冰箱一看,桃有些坏了,但周一觉得扔掉有些浪费。他挑选出看上去还算完好的桃,将坏的部分削去,然后就吃下去了。

在进食桃一天后,周一就感觉到自己的身体有些不舒服,紧接着出现了腹痛、腹泻、发热、呕吐,甚至出现头痛和神志不清的症状。

原来,周一被冰箱里的“冷酷杀手”李斯特菌给盯上了。

李斯特菌是一种在有氧气和无氧环境中都能生存的细菌,它生命力非常顽强,在5摄氏度的低温环境下仍可生长,在零下20摄氏度的环境中可存活1年,在潮湿的土壤中可存活295天甚至更长。

好在就医及时,周一目前已经脱离了危险,顺利康复出院。

医生提醒,家用冰箱冷藏温度通常在3摄氏度到零下10摄氏度,冷冻温度通常在零下4摄氏度到零下24摄氏度,李斯特菌常常存在于冰箱之中,造成多种食物污染,因此要定期清理冰箱,生熟分开,减少隔夜饭菜食用。从冰箱里拿出来的剩饭、剩菜应保持70摄氏度以上持续加热5分钟以上,减少李斯特菌滋生。

如何预防李斯特菌

保持清洁 保持手部清洁,除了餐前便后要洗手外,做饭之前和做饭过程中也要注意洗手。

厨房用具要保持清洁,碗筷、筷子盒、刀、砧板、抹布的卫生要特别注意,不要让其成为污染源。

生熟分开 做饭过程中,生熟食品要分开。这里的“熟”指的是切完了直接吃的食物,比如拌黄瓜、酱牛肉;“生”指的是切完了还要经过加热处理的食物。生熟分开不仅指它们不要相互接触,也表示所用的砧板、刀具、器皿也应当分开。

烧熟煮透 生的食物要彻底做熟,尤其是肉、禽、蛋和海产品。一般情况下,食物煮开后要再煮10分钟—15分钟;如果是大块肉,比如炖整只鸡还需要延长蒸煮时间。尽量避免爆炒的加工方式,因爆炒时间短,食物中心的温度很难达到要求。

在安全的温度下保存食物 熟食在室温下不得存放两小时以上。所有熟食和易腐烂的食物,应及时冷藏(在5摄氏度以下)。熟食在食用前,应加热至60摄氏度以上。食物在冰箱中储存时间不能太长。

冷冻食物不要在室温下解冻 最好用微波炉解冻,冰箱冷藏室解冻或清洁流动水解冻。

使用微波炉烹煮时,要保证足够的加热时间,使食物中心温度达到60摄氏度以上。

使用安全的水和原料 不饮用不洁净的水或未经煮沸的自来水。选择经过安全加工的食品,比如经过巴氏消毒的牛奶,过期食品和已经部分变质的食材就要扔掉。

据人民网

1 减肥一个月瘦了5公斤

今年38岁的吴先生,不久前参加了单位体检,体检报告单显示:他患有高血脂、高血压、中度脂肪肝……还没到40岁就加入了“三高人群”,这下吴先生可着急了。医生告诉他,想要健康,就要“管住嘴,迈开腿”——减肥。

于是,吴先生立刻就去办了健身卡。从那以后,颇有毅力的吴先生雷打不动,每天来一节40分钟的动感单车课,为了达到最佳效果,他每次都把阻力调到最大,骑得无比卖力。

吴先生一坚持就是一个月,体重也轻了5公斤。但渐渐地,他却发现,

自己双腿有点无力,特别是每次上楼梯都很吃力,腿抬不起来,且膝关节酸痛。

吴先生马上到医院骨科就诊,医生询问了他的健身细节后,仔细对他的膝关节进行了检查,发现他是典型的运动损伤。

2 膝关节一个月相当于用了20年

核磁共振结果显示,吴先生的膝关节的软骨面几乎全部磨损,医学上称为髌骨软骨软化。医生表示,吴先生这种情况,一般在中老年人身上才会出现,像吴先生这么年轻的并不常见。

之后,医生进一步详细询问后,找到了原因,原来和吴先生骑了一个月的“动感单车”有关系。吴先生在骑动感单车时,阻力调到最大,还喜欢左右

摇摆身体,这种不当的发力方法,给膝盖造成了损伤,他的膝盖磨损程度相当于60岁的老人。

一个月的不当使用,膝盖的磨损程度相当于用了20年。

医生称,我们常说的膝盖骨也就是髌骨,髌骨关节是膝关节的髌骨与股骨之间构成的关节,关节表面有软骨,当骑动感单车时,如果发力不当,就容易导致髌骨与股骨之间软骨过度

摩擦,久而久之,就会导致软骨慢性损伤。

因软骨没有神经,磨损早期并不会感到疼痛,容易被忽视,往往出现症状再去医院时已经较为严重。

医生提醒,髌骨磨损有一个明确的征兆就是膝盖弹响。如果平时弯曲膝盖时,出现弹响或者疼痛,就要及时休息。

3 不恰当动作会减少膝关节寿命

有人说,膝关节的“寿命”只有60年,60岁以上的人腿脚、膝关节都会有这样或那样的问题。

医生表示,60年只是一个概数,大部分有膝关节毛病的人群都是50岁以上的,而一些身体强健的人,就算

到了七八十岁,膝关节也可能没有任何问题,只是骨质会有点疏松。有研究显示,膝关节的“寿命”和家族基因有很大关系,但后天因素对膝关节的影响也是不可忽视的。平时的一些不恰当动作会减少膝关节的寿命,时间一

长就会对膝关节损伤很大,那么“60年的寿命”可就达不到了。

关节虽小,用处极大,从身体的转动到支撑都少不了它,但关节的“寿命”是有限的,一般的“健康寿命”是60年。

4 如何让膝关节老得慢一点

做好这6点让膝关节老得慢一点:

避免不当活动 50岁以后的女性,尽量避免爬楼梯或爬山。因在运动过程中,会出现膝关节频繁的屈伸活动,反复造成髌骨与股骨之间的摩擦,久而久之,造成髌骨关节较大的磨损。

同样,尽量避免深蹲,尤其不要反复蹲起,我们在蹲起的过程中,对髌骨和股骨之间运动轨道上的软骨摩擦是非常强烈的,关节软骨极容易受到磨损。

避免久坐和错误的坐姿 不要长期久坐,坐着的时候也不要跷二郎腿。

同时,不要坐很矮的凳子,因从矮凳子起身的时候,膝盖需要承受很大的压力,从而容易造成损伤。

避免着凉 一般来说,随着年龄增加,膝关节软骨的磨损,关节退变增生后,会产生膝关节内炎症,使得关节腔内压力增高,关节内的毛细血管,在高压力的作用下血液流动减慢,神经变得敏感,当遇到风或在寒冷潮湿的环境中,就会加重膝关节不适的症状。因此,日常生活中,要注意保暖。

加强关节的稳定性 膝关节的稳定性主要靠周围肌肉、韧带和关节囊

来维持保护,而肌肉提供了保持关节静态姿势及关节在运动过程的动态稳定性。因此,合理的膝关节周围肌肉力量训练,可提高膝关节稳定性,从而减缓退变和减少膝关节损伤的发生。

合理膳食 要注意充足钙质的摄入,可通过牛奶、豆制品、虾皮这些含钙量高的食物来补充。多吃一些肝脏、鱼类、蛋类,这些食物维生素D含量较高,能够促进钙吸收。同时,也要多晒太阳,多吃新鲜水果,促进维生素D的吸收。

据健康时报

碘过高和过低都影响健康

碘是人体必需的微量元素,是合成甲状腺素的基本原料之一,没有碘就合成不了甲状腺素。碘在体内不能产生,须从外界摄入。供应机体的碘80%—90%来自食物,10%—20%来自饮水。因此,居住生活环境中的土壤碘

含量将影响粮、菜、水的碘含量,进而影响人体碘的摄入。

碘营养水平过高和过低都会对人体健康造成不利影响。一般认为碘摄入量的适宜范围为每日150微克—500微克,安全范围为每日150微克—1000微克,每

日低于150微克持续一定时间后,就可能发生缺碘性甲状腺肿。每日大于1000微克,持续一定时间后,可能发生高碘甲状腺肿。

碘营养适宜标准为:目前,我国人群碘营养水平的判定主要依据是世界卫生组织、联合国

儿童基金会、国际控制碘缺乏病理事会提出的尿碘中位数标准,即儿童及成人(不包括孕妇和哺乳期妇女)尿碘中位数小于100微克/升为碘不足,100微克/升—199微克/升为碘适宜,200微克/升—299微克/升为超过适宜

量,大于或等于300微克/升为碘过量;孕妇尿碘中位数小于150微克/升为碘不足,150微克/升—249微克/升为碘适宜,250微克/升—499微克/升为超过适宜量,大于或等于500微克/升为碘过量。吉宣