

关节炎患者春季养生有章可遵

避风寒强锻炼, 饮食须合理

“一年之计在于春”，但在这个万物复苏的季节，各种疾病也可能趁机“侵扰”大家，尤其是关节炎类疾病。安徽中医药大学第一附属医院风湿免疫科主任黄传兵介绍，关节炎多系慢性起病，风寒湿是其主要发病原因。春季的气候特点就是多风，临近夏天又多湿，所以春季关节保护，尤为重要。

■ 陈小飞 记者
李婷婷 文/图



桃花初绽, 健身来推荐

初春时节, 气候温暖、桃花初绽、杨柳泛青, 健身如能顺应时节, 则能取得事半功倍的效果。那么, 初春时节健身哪些运动最合时宜呢? 哪些人群最合适哪些运动? 市场星报、安徽财经网记者近日采访了省国民体质监测中心副主任陈炜。

■ 记者 江锐

登山

适宜人群: 所有人群

推荐理由: 春意绵绵, 微风徐徐, 登山是免不了的。健身教练表示, 登山是很好的有氧运动, 不仅心肺功能可得到极大的锻炼, 而且能使血液中的蛋白增多, 增强免疫力, 帮助体内的毒素及时排出; 还可以明显提高腰、腿部的力量, 及行进的速度、耐力和身体的协调平衡能力等。同时, 登山还可以加快脂肪的消耗, 对瘦身塑形有着独特的功效。

散步

适宜人群: 由于运动量不大, 对中老年人和体质稍弱的人特别有益。

推荐理由: 春有踏青一说, 踏青即到户外散步。健身专家介绍, 踏青是一种很好的健身运动, 特别是早晨散步。如果每天早上都能坚持走20分钟以上, 就可以舒展四肢, 加快血液循环和新陈代谢。如果有条件, 坚持早起到公园或者在空气比较好的空地走一走, 就能在很大程度上解“春困”。

跑步

适宜人群: 跑步的运动量较大, 适合年轻人和体质较好、喜欢运动的人。

推荐理由: 如果散步不过瘾, 不妨到户外跑一跑。慢跑、快跑任你自由选择。跑步对提高心肺功能非常有好处, 可以加快血液循环、增大肺活量, 同时还能减肥。如果每天都能坚持跑上半个小时, 健身效果比较好。至于跑步的时间则因人而异。一般来说, 中老人在早晨和上午跑, 年轻人下午跑, 白天需要上班没空的人则选择晚上跑。

骑自行车

适宜人群: 中青年。一些有骨关节炎的老年患者, 骑自行车可能会加重膝关节负担, 导致病情变化, 应根据个人情况量力而行。

推荐理由: 周末约上几个朋友骑上自行车去郊游, 也是一次很好的户外运动。骑着单车郊游, 这样既能欣赏风景, 又能运动健身, 可谓一举两得。据了解, 骑车过程中心率能够达到150次/分~180次/分, 低的也有120次/分, 锻炼效果很好。不限时间、不限速度的骑车方式, 可以放松肌肉、加深呼吸, 从而达到缓解身心疲劳的作用。

放风筝

适宜人群: 所有人

推荐理由: 放风筝一直都是市民最喜欢的运动之一。放风筝时, 随着人在地面操纵风筝线, 来回奔跑、有张有弛, 不知不觉间手臂、腰部及腿部的肌肉都得到了有效锻炼。同时, 放风筝是许多伏案工作者锻炼脊椎的最好方法之一。人们放风筝时必须仰望蓝天, 视线随风筝远近高低而动, 较好地调节了视力, 有利于缓解视疲劳。

避免风寒湿邪侵袭

春寒料峭, 气候多变, 乍暖乍冷, 时晴时雨, 尤其初春, 气温更是变化无常。黄传兵就表示, 春日应注意御寒保暖, 遇冷不可强忍, 务必及时添加衣服; 遇热不得急脱衣服, 宁可“捂”一下关节, 以免着凉发病。

这是因为关节炎病人对气候变化甚为敏感, 尤其是早春时节, 气温时高时低, 时风时雨, 关节炎患者多在此时症状明显加重。因此, 关节炎患者要密切注意天气变化, 注意关节及脚部保暖, “下厚上薄”。

黄传兵特别提到, 在乍暖还寒的春天, 一些年轻的女士过早穿起了单薄的紧身裤、裙装或短裤。殊不知, 这对身体十分不利。据报道, 突尼斯妇女喜欢一年四季穿裙子, 结果患类风湿关节炎的约占妇女总人数的75%。“所以, 在‘风度’与‘温度’之间, 从健康角度来看, 春天还是遵循后者为好。”

加强锻炼, 合理使用关节

关节炎患者并非与运动无缘。可以选择早晨温度上升后, 或者下午, 每次30~60分钟, 不累为度, 参考“170减年龄”。地点可以室内, 也可以室外, 无风、地面平整、温度适宜、不太拥挤的安全处。

可以在缓解期加强功能恢复锻炼, 如太极拳、八段锦等, 但要避免加重关节畸形动作。

无论在睡眠、走路或坐下的时候, 都要保持一种良好的姿势, 学会利用大关节和强有力的关节去完成相应的动作; 避免使用小关节和炎症关节, 也要避免长时间保持一种姿势或使用同一组肌肉群。减少工作和日常生活的体力消耗, 必要时用夹板固定关节或使用辅助工具。

名医简介: 黄传兵, 主任医师, 医学博士, 硕士研究生导师。

从事风湿免疫性疾病临床、科研、教学工作多年, 擅长应用中医、中西医结合方法治疗风湿免疫性疾病, 如类风湿关节炎、骨关节炎、系统性红斑狼疮、干燥综合症、强直性脊柱炎、痛风、血管炎等风湿免疫类疾病。

合理饮食, 注意劳逸结合

黄传兵提醒, 患者要保持正常的心理状态, 有一些患者是由于精神受刺激, 过度悲伤, 心情压抑等而诱发关节炎; 而在患了本病之后, 情绪的波动又往往使病情加重。这些都提示心理因素对本病有一定的影响。因此, 保持正常的心理状态, 对维持机体的正常免疫功能是很重要的。

由于冬去春来, 阳气升发, 病邪的性质与隆冬也有所不同, 因而当气温骤然变化时, 类风湿关节炎等疾病比较容易复发。人们在春季要善于调养生息, 顺应自然, 防病养生。

除此之外, 饮食、营养对关节炎患者的生活十分重要, 适当、合理的饮食不仅可以增强体质, 而且可以辅助药物, 达到治疗疾病的效果。

到底怎么吃才合适? 黄传兵表示, 营养要丰富均衡, 不要刻意避免吃某种食物, 多吃蔬菜和水果, 不要吃得过咸, 多喝水。对于平素饮酒且喜酒者, 可在中医师指导下, 配制一些适合自己体质及病情的酒。但不要私自服用药酒, 以免适得其反, 加重病情。

满足刚需才是硬道理 东风标致5008实力进军7座SUV

如今, 随着二胎政策的放开, 三世同堂的家庭模式也越来越多, 那么用一台车带着一家大小自驾游, 7座SUV无疑是个看上去很不错的选择。刚刚在“标致暨东风标致品牌SUV盛典”上惊艳亮相的东风标致5008, 将于年中全球同步上市, 全力进军7座SUV市场。届时, 它将以高品位的“标致设计”, 灵动的“品致7座”为消费者带来“尽致驾控”的非凡驾驭体验。

“标致设计”的颜值巅峰

“高颜值”外观一直是标致产品的视觉标签, 东风标致SUV系列产品凭借“标致全新一代设计语言”, 内外兼修达到了“颜值巅峰”。点阵式进气格栅搭配LED狮眼大灯, 带来品牌辨识度极高的前脸; 黑钻式横贯尾部和狮爪式LED尾灯, 搭配腾跃式立体腰线兼具力量与美感; 电动可开启全景天窗的配备, 营造出360°环绕开阔的视觉感受。以标致血统的家族式设计打造出的东风标致5008造型更加硬朗、前卫。

东风标致5008的内饰采用标致独有的i-Cockpit唯我座舱设计, 为驾驶员提供了一个近

乎未来主义的驾驶空间; 高分辨率12.3英寸彩色全液晶仪表盘, 集成多种显示模式, 智能生活随心驾享; 8英寸触控屏运用了电容技术, 提高了反应性及使用的便利性; 位于仪表盘中央的钢琴式按键可直接访问车辆行驶安全有关的功能页面。

科技感和设计感并重的“标致设计”, 为消费者呈现视觉感官上的“品位”感。

“品致7座”的灵动惬意

作为一款拥有2840mm大轴距的7座SUV, 东风标致5008在空间的灵动性上达到了一种“新境界”。座舱内采用“5+2”的7座设计, 区别于其它常规布局, 5008的7座优势在于第三排空间的实用性和空间组合的灵活性。5008的第二排座椅可以大幅度前后移动, 从而大幅提高第三排的乘坐空间, 从此以后第三排再也不是小身材乘客的专属座位; 5008的第三排座椅可以轻松折叠、拆卸, 5座、7座随意组合, 灵动多变。5008内置的i-Cockpit Amplify系统为驾乘者提供两种自定义环境模式, 从嗅觉、触觉、听觉出发为消费者打造一场全方位的

感官盛宴; 空气过滤系统, 为用户提供最洁净的空气; Nappa真皮座椅, 前排座椅多点按摩, 让用户在旅途中不再疲劳; FOCAL®高保真音响系统*, 带来高品质的听觉享受。

东风标致5008为用户打造的“品致7座”, 为用户带来高品质的空间, 享受轻松自由的驾乘乐趣。

“尽致驾控”的轻松体验

5008是东风标致旗舰SUV, 是SUV系列中最高端的车型, 它身上有着东风标致SUV家族的独特风格, “T+G黄金操控组合”和“ADAS智能驾驶辅助系统”的搭载, 让5008的操控表现更优秀。

380THP(1.8THP)和350 THP(1.6THP)两款PureTech涡轮增压发动机搭配Grip Control形成“T+G动力组合”, 实现了车辆多路况的通过性, 卓越的操控性与强劲动力的完美统一; ADAS智能驾驶辅助系统, 6大智能驾驶辅助装备兼具“驾驶辅助”、“主动安全”、“应急预警”三个方面的功能, 为行车安全提供保障。



欧洲的标致5008刚刚通过E-NCAP五星评定, 作为一款原汁原味的全球车型, 这个消息无疑为东风标致5008的安全性能加分不少。

卓越性能与高效经济兼备的“T+G动力组合”和领先时代的“ADAS智能科技”, 为消费者呈现驾乘空间的“品质”感, 造就了东风标致5008“尽致驾控”的产品体验。作为东风标致的旗舰SUV, 东风标致5008将以独特的产品魅力和灵动的7座空间, 为消费者带来轻松舒适的品质享受, 让你切身感受到什么才是真正的有“品”生活。让我们拭目以待吧!