



长寿保健

你是否会在上下楼梯、爬山时,感觉膝盖卡卡疼痛呢?还有当在做家事,采取跪姿擦地时,也会觉得膝盖疼痛吃不掉?甚至曾经遭受过受外力撞击、压迫,造成膝盖疼痛的困扰?小心有以上情况可能是“髌骨外翻”造成膝盖痛,复健科医师教大家3招抢救膝关节,甩开膝盖疼痛。

卫生福利部台北医院复健科物理治疗师谢瑜芳分享,今年1月某日起床后,突然感觉膝盖活动时有些紧绷,蹲下时能感到明显压力、不舒服感,以为是刚生产完道致膝盖老化而产生的关节积水,经复健科吕学智医师检查并探究原因后,诊断为双膝“髌骨外翻”,进行3个月的复健治疗,如今谢瑜芳物理治疗师已摆脱膝盖卡卡不顺与疼痛感。

吕学智医师指出,髌骨是浮在股骨(即大腿骨)与小腿骨上方一块三角形的小骨头,这块骨头卡在股骨上的凹槽里,主要功能是使膝盖活动时提供稳定用,借由上下左右的各方拉力连结,使人体能做出各种走、跑、跳、蹲的动作。这些拉力包括膝盖上方的股四头肌、髌骨周围支持带、内侧副韧带、外侧副韧带与大腿外侧髂胫束等。

髌骨外翻慢性膝盖痛原因:穿高跟鞋、扁平足、股四头肌内侧肌缺少

一旦髌骨外移、歪斜,称为“髌骨外翻”,当膝盖外侧的力量大于内侧时,致使髌骨两边力学失去平衡,严重时便造成髌骨“外翻”。道致髌骨外侧力量大于内侧力量,则有许多可能的原因,可分为慢性慢性膝盖痛与急性慢性膝盖

下楼梯膝盖卡卡疼痛?

華人健康網 x 呼叫醫師

下樓梯膝蓋卡卡疼痛

3招救關節!



呂學智 醫師



熱敷舒緩



放鬆筋膜



深蹲訓練

要減輕膝盖负担,避免过度使用,过度肥胖者也要搭配减肥。吕学智医师建议,急性疼痛时就就医检查与治疗,平日可透过3招改善疼痛、加速软骨修复、保护膝关节,同时也提醒,贴有痠痛贴的部位不可再覆盖进行热敷:

甩开髌骨外翻疼痛3要诀

1. 热敷舒缓:

每日抽空5-15分钟,以可温控的热敷垫热敷膝盖处,可放松肌肉、舒缓疼痛、加速软体修复,若使用热水袋需包覆毛巾,避免直接接触皮肤而烫伤。

触皮肤而烫伤。

2. 放松筋膜:

以复健电疗、按摩滚筒、筋膜枪、橡胶槌、香蕉槌、运动伸展等方式,按摩大腿外侧肌肉与筋膜等,以减少外侧软组织的张力。

3. 深蹲训练:

建议做靠墙深蹲训练,头腰部3点贴墙站立,蹲下时腰腹核心收紧、背部紧贴墙壁,双脚膝盖向外打开60度,慢慢蹲下,视关节活动程度从微蹲至最多90度的深蹲,且要刻意使用大腿内侧肌肉用力,才会

真的锻炼到内侧肌。此为低强度的肌力训练,有空就做,逐步增加练习时数与次数。

提醒,运动训练计划要循序渐进,切记躁进,视各人可承受程度自行停止,借由训练大腿内侧肌肉群慢慢将髌骨拉回到原始位置,也能训练臀部肌群以减少大腿骨向内转,并可训练背部肌肉、核心与全身稳定性,但练习时务必要注意时刻确认膝盖与脚尖应朝同一方向,且膝盖不能超过脚尖,避免膝盖内夹内八。



选择合适的另一半, 10项重要因素

你结婚了麼?享受甜美元光?或忍受另一半?还是正在寻觅终生伴侣?无论如何,获得亲密关系是人生一大享受之一,卻也需要智慧,找到适合的另一半。你是否把外貌、学历、年龄、经济、宗教、家长认同等因素,列为择偶条件?

根据心理学家的研究,判断男女两人是否适合牵手,应考虑十个因素:

- 1.彼此都是对方的好朋友,不带任何条件,喜欢与对方在一起。
- 2.彼此很容易沟通,互相可敞开的坦白任何事情,而不担心被对方怀疑或轻视。
- 3.两人在心灵上有共同的理念和价值观,并且对这些观念有清楚的认识与追求。
- 4.双方都认为婚姻是一辈子的事,而且双方都坚定地愿意委身在长期的婚姻关系中。
- 5.当发生冲突或争执时,可以一起解决,而不是等以后发作。
- 6.相处时可以彼此逗趣,常有欢笑,在生活中许多方面都会以幽默相待。
- 7.彼此非常了解,并且接纳对方。当知道对方了解自己的优点和缺点后,仍确信被他所接纳。
- 8.从最了解你,也是你最信任的对方得到支持的肯定。
- 9.有时会有浪漫的感情,但大多数时候,你们的相处是非常满足且自由自在的。
- 10.有一个理性和成熟的交往,并且双方都能感受到在许多不同层面上是很相配的。

看完了这些因素之后,你是否发现你和另一半是否合适,原来不是外面的因素(当然,我不是说你要嫁给一个穷光蛋或娶一个拜金女),而是彼此之间心灵契合、相知相惜、互相信任尊重的事实,远胜其他外面容易与人比较的因素。

圣经创世记二章说到,『耶和華神说,那人(亚当)独居不好,我要为他造一个帮助者作他的配偶。』

『……耶和華神使那人沉睡,他就睡了,于是取了他的一条肋骨,又把肉在原处合起来。耶和華神就用那人身上所取的肋骨,建造成一个女人,领她到那人跟前。那人说,这一次这是我骨中的骨,肉中的肉,可以称这为女人,因为这是从男人身上取出来的。因此,人要离开父母,与妻子联合,二人成为一体。』

由此可知,婚姻是由神发起的,丈夫与妻子本为一体,妻子是丈夫『骨中的骨,肉中的肉』。

婚姻是神所设立的,是应该受到尊重的。但是,现今人们常在情欲与金钱的机制之下选择另一半,因此道致许多物化的婚姻,没有真爱与契合的实际,最终以离婚收场。新闻媒体的报道,让我们被迫收看一出又一出的荒闹剧,这出收尾了,那出又上演。作为二十一世纪的人类,我们是否真因物质的发展而得到幸福?还是我们可以不被潮流所淹沒,从圣经的启示中找到幸福的真谛?

来源:水深之处

滴水藏海

生命等高线

◎谢素军

旅程中,我偶然路过一座廊桥,被其古色古香的特质深深吸引,忍不住和坐在桥上的老人攀谈。聊着聊着,我细细打量起桥上那细致的雕刻。一切都那么美好,却突然被柱子上一条刻痕破坏了心情,那条刻痕和火车站、机场画的那种身高线一模一样。很明显,有人打算在这里收门票。那条线离地大概一米五高,也就是说,超过这个身高的人都得买票。我气冲冲地问老人:“这里的门票多少钱?”老人仿佛没听懂一般:“门票?这里不收门票。”我又问:“那根柱子的刻痕是怎么回事?一米五难道不是量身高的标准线吗?”老人答道:“那确实是量身高的线,但不是为了收门票。”原来,当年在这座廊桥上发生过激烈的战斗,红军损失惨重,但周边的年轻人仍然义无反顾地报名参军,负责登记的红军特意在柱子上画了这道刻痕,身高高于一米五的年轻人才可以参军。因为当年红军使用的汉阳造步枪,刚好一米五长,要背着步枪跑,身高至少得一米五。老人说,他们把这条线称为生命等高线,因为当年在这里参军的年轻人,十之有九再也没有回来。

“你们要谨慎行事,不要像愚昧人,当像智慧人。”

~以弗所书5章15节~