



## 髖關節好，身體不老

專家表示，出現病變會導致活動減少、機能下降，一旦骨折，老人一年內死亡率高達50%

俗話說，養生先養骨。“身子骨”決定了我們的身體狀態，也決定了生活質量。臨床上，醫生們發現，健康的人行動能力之所以維持得比較好，關鍵是有健康的髖關節；而一旦發生髖部骨折，老人一年內的死亡率最高能達到50%，所以又被稱為“人生最後一次骨折”。

### 髖關節好比身體的軸承

在由206塊骨頭共78個關節組成的人體骨骼系統中，有一個關節對維持健康非常重要——髖關節。髖關節，俗稱大胯，由髖臼、股骨頭、關節囊以及韌帶構成。“健康的髖關節是維持人體活力的重要前提。”北京大學第一醫院骨科副主任、中國老年學和老年醫學學會老年骨科分會主任委員曹永平告訴《生命時報》記者，髖關節是連接軀幹和下肢穩定的、較為複雜的大關節。一方面，髖關節可以前後屈伸、內收、外展、內旋、外旋，是支撐走、跑、跳、蹲等肢體活動的關鍵；另一方面，髖關節承載身體重量，起到傳導關節上下力的作用，可以滿足身體多種生理需求。

“如果把人體骨骼系統比作一輛汽車，髖關節就是起關鍵作用的軸承，它帶動了全身活動；關節出現了問題，就像汽車的軸承損壞，汽車就會拋錨趴窩。”北京老年醫院康復醫學科副主任醫師張曉強說，在臨床中，有些老年人，即使到了八九十歲高齡，祇要髖關節情況較好，不發生骨質疏鬆，運動機能往往保持得不錯，日常生活和外出社交活動都能進行。但如果髖關節發生了病變，患者不僅要忍受疼痛，還會活動減少，甚至出現抑鬱、衰弱等併發癥，生活質量嚴重下降，各器官系統的機能也會下降，衰老進程加速。

### 五種髖關節病需重視

曹永平表示，髖關節疾病往往是日積月累所致，導致的病變情況不盡相同，具體來說，以下五類髖關節病變比較常見：

股骨頭壞死。這是髖關節最嚴重的病變。使用糖皮質激素、過量飲酒、抽煙、創傷及一些血液病都是其誘因。輕則導致股骨頭微血管供中斷或受損，重則引起骨細胞及骨髓成分死亡，導致股骨頭結構改變、股骨頭塌陷。股骨頭壞死，會令患者疼痛難忍，還會發生肢體短縮和關節功能障礙。

髖關節撞擊綜合徵。這是髖部疼痛較常見的原因，但經常因早期認識不足，易被誤診，近年來發病率越來越高，達15%~17%。髖關節中髖臼周圍有髖臼盂唇，從而加深髖臼，使髖關節更穩定。這個結構像搗蒜的石臼一樣，如果長期不正常外力作用於髖關節或髖關節發育異常，臼的邊緣容易被磕碰。被外力撞擊後，關節就可能發生疼痛或炎癥，引發關節積液、水腫，時間一長會

導致盂唇損傷。

髖關節骨質疏鬆骨折。骨質疏鬆是老年人髖部骨折最常見的病因，骨質疏鬆會導致人體骨量減少、骨微結構破壞、骨脆性增加。患骨質疏鬆的老年人，輕微的旋轉、扭動都可能發生髖部骨折。張曉強表示，骨質疏鬆是國人髖部骨折的重要因素。國家衛生健康委員會2018年發布的《中國居民骨質疏鬆癥流行病學調查報告》顯示，我國低骨量人群龐大，40~49歲人群低骨量率為32.9%，50歲以上人群低骨量率達46.4%。髖部骨折後，很多老人會因此癱在床上，導致壽命急劇縮短。

退行性髖關節疾病。髖關節退行性骨關節病常見於中老年人，女性發病率比男性高。發病原因主要是勞損摩擦，與增齡、肥胖、創傷、關節先天性異常、關節畸形、居住環境潮濕及遺傳等因素相關。

早期髖臼發育不良。髖關節發育不良包括髖臼發育扁平、股骨頭外移或半脫位，這會導致關節承重區域縮小，關節軟骨承受的壓強明顯增加，關節軟骨遭到破壞，進而引發骨性關節炎，使患者出現關節酸脹、疼痛，甚至關節僵直癱瘓。

“髖關節不一定是最先受損的，但很多人的髖關節常常是帶病‘工作’，所以，髖關節疾病最重要的是早診早治。”曹永平說，如今的髖關節疾病治療技術已較為發達，病情不同，可選擇的治療方式也很多：早期的股骨頭壞死可保守治療，通過促進血液循環的局部熱敷理療等方法，加上藥物治療，可以消除炎癥、止痛，減輕水腫、關節積液，減少關節腔內及其骨髓內的壓力，改善血供；在股骨頭塌陷之前和軟骨下骨沒破碎的中期階段，可通過保髖手術，做髓芯鑽孔減壓，用促進成骨的骨形態發生蛋白類藥物，同時，手術清除壞死骨，重新植入骨頭，或用金屬棒、異體骨做新的支撐系統；最後的治療手段是人工髖關節置換術，目前技術已十分成熟，這也是所有治療方式中效果最得到醫學界肯定的一種。

### 預防骨質疏鬆和跌倒是第一要務

國人的髖關節健康情況不容樂觀，數據顯示，全球30%的髖部骨折發生在中國。髖部骨折的致殘率和致死率超過50%；女性發生髖部骨折1年內死亡率為19%，男性發生髖部骨折1年內死亡率為39%；老人一年內死亡率達20%~50%，這也是髖部骨折被稱為老人“人生最後一次骨折”的原因。曹永平表示，近年來國人髖關節疾病發病率增長迅速，目前中國每年近100萬例人工關節置換術中，髖關節置換術占比近一半，且每年以20%的速度增長。張曉強則表示，雖然醫療技術進



步讓大多數髖部骨折患者可以通過人工關節置換術重新站起來，但依然有很多患者出現髖部不適或骨折後，選擇生扛，或者干脆癱在床上。即使更換了關節，有些人術後也可能不能恢復如常，生活和身體健康受到很大影響。因此，兩位專家均表示，維持髖關節健康，一定要做好預防。

從損傷原因來看，五類人群應特別關注髖關節健康：1.跳舞、練瑜伽及從事專業運動的人群，因運動强度高、活動幅度大，相對容易發生髖關節損傷，引發慢性髖關節疼痛或關節積液。2.因各種疾病應用糖皮質激素的人，其發生股骨頭壞死的幾率較高。3.長期吸煙酗酒者，是股骨頭壞死的重要人群。4.老年人，尤其是久坐、肌肉力量差的老年人。5.更年期女性，絕經後雌激素代謝的變化導致她們容易發生骨質疏鬆，隨之而來的是髖部骨折發病率升高。想呵護好髖關節，具體要做好以下幾點：

積極預防骨質疏鬆。45歲以上人群應每年檢測一次骨密度。飲食上少喝碳酸飲料和含咖啡因成分的飲料。老年人要多吃奶製品、豆製品、海產品、蛋類、蔬果等，保證鈣攝入量，必要時在醫生指導下服用鈣劑。

加強運動鍛煉。關節周圍肌肉強大可使關節穩定。大家在進行跑步、騎車、走路等負荷較輕的有氧耐力運動基礎上，可結合俯臥撐、平板支撐及舉啞鈴等抗阻鍛煉，避免劇烈跑跳及持續加大關節負荷的運動。老年人還可練體操、打太極等，增加關節柔韌性，增強平衡能力和靈活性。

預防跌倒。跌倒是老年人髖部外部撞擊骨折最常見的因素，因此老年人變換體位時宜緩慢，同時要正確服用藥物，減少頭暈和體位性低血壓等可能引起跌倒的因素。

及時就醫。髖關節疾病容不得耽誤，如果出現腹股溝酸痛等髖關節相關疼痛，就要及時去醫院做核磁共振檢查。尤其是髖關節骨折後，一定要及時就醫，最好在48小時內進行手術，不然會耽誤最佳治療期。

避免15度以上的八字步態。雙腳內八字或外八字超過15度時，髖關節的盂唇損傷風險會增大，必要時應進行矯正。



## 城市漫步易分神 置身自然腳步輕

英國布里斯托大學一項心理學研究發現，城市環境會讓人步伐緩慢，還可能增加心理負擔。漫步在大自然中則會讓人心情放鬆，步伐輕快。該項研究報告已發表在英國《皇家學會開放科學》雜誌上。

研究包括兩項試驗，第一個試驗聚焦於步態和認知負擔。在這項研究中，參與試驗的大學生身上配備了感知器，研究人員同時搭建十多個運動控制攝像機，來觀察他們正常速度下，在一個15米長房間內重復走動的過程。受試者正對的牆上顯示的是自然風景或城市風景。在每一次步行結束後，受試者會被要求評價自己在不同視覺環境中的不適程度。整體而言，當受試者在城市風景中步行時，他們感到不適的程度更高，步行速度更慢，這表明他們的認知負擔更重。

第二項試驗關注的是更高層次認知處理過程。受試對象身處自然或城市風景中時，被要求在電腦上區別基本視覺圖形。在對他們的反應速度進行測量後研究人員發現，在城市環境中時，試驗對象區別簡單圖形的速度較慢。原因可能在于，城市環境更容易讓人們的大腦分神，從而需要更長時間去處理。

對許多人而言，自然環境在審美方面是令人愉悅的，能讓人們心理平靜，但城市環境缺乏這一視覺刺激。因此，在自然環境中步行更輕鬆，壓力更少。這或許是因為，在人類的進化過程中，自然界的背景最為常見。

## 最佳減重運動排行榜

# 你從小就會的運動排第一

談及最佳減重鍛煉時，有些人認為有氧鍛煉能燃燒更多熱量，有些人認為力量訓練減脂效果更好。近日，美國運動理事會（ACE）的專家根據燃燒熱量，列出了下面這份減重排行榜。

**第一名：跳繩。**每小時燃燒667~990千卡熱量（速度為每分鐘跳120下）。跳繩對提高協調功能，增強小腿、核心肌肉群和踝關節的力量，改善姿勢和增強心血管耐力都有很好的作用。此外，還有助於提高骨密度，防止骨質流失和骨質疏鬆。開始跳繩的最佳方法是先慢跳，待體適能增強後再快點跳，每次跳20~30秒鐘。一旦掌握了手腕的用力技巧，就可提高速度和持續時間，以燃燒更多熱量。

**第二名：衝刺跑。**每小時燃燒639~946千卡熱量。無論在跑步機上，還是在跑道上，或在人行道上，短跑鍛煉過程中以最快的速度向前衝刺跑，都能消耗大量熱量。通過交替進行衝刺跑和慢跑，可增強心血管耐力，從而燃燒脂肪。為了獲得最佳的減重效果，建議進行衝刺跑大約20秒鐘。在慢跑期間，強度降低一半，但時間要加倍。身體允許的話，還可衝刺跑上山坡或樓梯，注意不要被臺階絆倒，由此產生對抗重力，提高強度。

**第三名：跆拳道。**每小時燃燒582~864千卡熱量。跆拳道充分鍛煉上肢和核心肌肉群，同時對腿部的衝擊力不大，適合不喜歡跳繩或膝蓋有傷的人參與。練習跆拳道能改善心血管功能，增強肌肉力量和敏捷性，提高身體平衡性、協調性。此外，擊打動作還能起到很好的解壓作用。注意在步法練習前先掌握拳法，組間休息時間盡可能短，如練習90秒休息30秒。

**第四名：動感單車。**每小時燃燒568~841千卡熱量。騎動感單車能增強膝蓋和腘繩肌的力量。如果跑步時膝蓋疼痛，或膝蓋問題正在恢復中，動感單車是合適的選擇。利用動感單車做高強度間歇式訓練，如交替進行30秒鐘的快速騎行和30秒鐘的中速騎行，對減重特別有效。為了獲得最好的減重效果，應確保在騎車過程中保持良好的姿勢：挺胸，保持後背平直，肩膀向後並自然向下。

**第五名：跑步。**每小時燃燒566~839千卡熱量（速度為每10分鐘跑1.6公裏）。跑步能鍛煉腿部的大塊肌肉群，如果剛開始跑步，可採用間歇式訓練法，即交替進行速度超快的慢跑和散步，兩者時間

比例為1:2。

**第六名：負重行走。**每小時燃燒476~705千卡熱量。此鍛煉既能改善身體姿勢，又能鍛煉核心肌肉群。對於隨着年齡增長而體重增加的人來說，這個全身性的鍛煉能起到有效的燃脂作用。行走時，雙肩向下向後，兩手分別握住一個啞鈴或裝滿水的礦泉水瓶，雙臂自然垂放於體側，打開胸部，绷紧腹肌，用力擠壓臀肌，調動背闊肌的力量參與運動。先把重物舉過頭頂，用盡可能快的速度行走，時間在自我承受範圍內；然後把重物放於體側，還是盡可能快的速度行走，時間在自我承受範圍內；休息1分鐘，重復上述過程。

**第七名：爬樓梯。**每小時燃燒452~670千卡熱量（速度為每分鐘爬77層臺階）。如果沒法以衝刺跑的方法爬樓梯，慢慢爬樓梯同樣能燃燒熱量，減輕體重。此外，還鍛煉了腿部和臀部肌肉，這對於久坐人群格外有益。為同時鍛煉上肢肌肉群，爬樓梯時可以雙手握持分量較輕的啞鈴或裝滿水的礦泉水瓶。

