

天气转冷骨关节炎患者增多，医生提醒—— 大妈跳广场舞不要“太用力”

最近，各大医院门诊骨关节炎的患者可真不少，患者量比平时至少增加两成。记者咨询专家获悉，随着天气变冷，越来越多的老年人受到骨关节炎的困扰，这是由于冬天膝关节局部血液运行不好，使疼痛、肿胀症状加重。

骨关节炎一般多发生于 50 岁以上的中老年人，女性尤其多见。发病大多是由于关节软骨出现老化受损，最常发病的部位为膝、手指、颈、腰椎等处。“尽管骨关节炎不是冻出来的，但寒冷的刺激会加重骨关节炎的疼痛、肿胀症状。”仁济医院骨科主任医师王伟力教授指出，冬季是关节炎的高发季节，患者及 50 岁以上的女性高风险人群需格外谨慎。若出现膝盖疼痛、酸胀，上下楼腿疼或天气变化时有关节不舒服等症状，应引起重视，这些都是关节疾病初期的信号。

那么，骨关节炎患者如何安然过冬呢？王教授说，寒冷的冬季，为了避免关节炎的加重，中老年人首先应当注意保暖。温度的突然变化会刺激关节周围的神经，因此从温度较高的环境到温度较低的环境，如从室内到室外，要添加衣服，尤其是注意膝关节的保暖。

其次，中老年人在空气好的时候多晒太阳，适当参加户外活动，但是锻炼方式要科学，活动项目要适当，游泳、散步是最好的运动方式。“人常有误区，哪里不好就多动哪里，但膝关节功能不好的人，不适合膝关节的运动。”王教授说，一些患者为了活动关节去爬楼梯、练下蹲，这是不可取的。关节炎患者也不适合登山、蹲下起立、跑跳，因为这些活动会增加关节负荷，加剧关节的磨损。

王伟力教授特意强调，广场舞深受中老年女性欢迎，但现在的广场舞不再是简单的做操，艺术性的增强导致舞蹈动作越来越难，对身体的考验也越来越大。再加上舞者对场地、鞋子的选择比较随意，忽视了缓冲支撑，长时间跳下来，对膝盖、脚踝等关节都是十分不利的。

“我曾遇到过好胜的领舞阿姨，天天教跳舞做示范，她做扭动、下蹲、弯腿等动作幅度很大，加剧了关节炎的发展。”因此，骨关节炎患者在跳广场舞时不必“太用力”，时间也不宜过长，这样既能达到健身效果，又保护了关节。

此外，王教授还建议，骨关节炎患者可吃一些含蛋白质多、钙质多的食物，少吃辛辣刺激及生冷、油腻食物，同样有利于膝关节的保护。

本报记者 左妍



今明申城有轻霾
周四气温探低至冰点

本报讯（记者 马丹）今天告别雨水，申城转为多云天气，阳光也露了脸，但本市的“能见度”恢复却还需一两天。据上海中心气象台预报，今明两天，受到西北气流输送影响，本市大气中的颗粒物浓度正在逐渐上升，白天将出现轻度霾，15 日夜间随着冷空气主体影响本市，颗粒物浓度将达到峰值，届时可能出现短时的中度污染，16 日随着风力明显增大，颗粒物浓度会明显下降，呼吸道疾病易感人群请注意防护。

另据预报，未来四五天，申城以多云天气为主，但气温会随着冷空气“造访”而出现明显下跌，16 日气温预计仅为 3℃~6℃，此轮降温的极端最低气温将出现在 17 日早晨，届时市区最低气温将跌至 0℃，郊区更低。

已提前预定好的老顾客可放心来店购买

秋季新参抵沪 狂欢购

订购专线：400 8855 683 、 187 0177 5887

张奶奶家2015年秋季的海参捕捞活动已圆满收官，今秋新参陆续上市。本周，又一批加工好的新参已抵沪，期待已久的老顾客可以放心来店了！

规格齐全：30头-300头/斤，大小规格齐全，适宜不同人群的海参，任您选购

品种丰富：海藻丛中的海参，石头缝隙中的海参，深水野生海参等等，琳琅满目

大连海参开“抢”啦！！
买淡干海参满一斤，送泡发壶

即食海参，平均19元/只起（260元/斤,35克左右/只）

凭本页报纸至活动现场即送海参菜谱一本，内含50种经典海参菜，变着花样吃海参

营业时间：早10：00至晚9：00
地址：普陀区长寿路401号亚新生活广场副楼二楼肯德基正门里走30米小獐海参旗舰店
公交参考：公交13、837、941、966、106、830、36路长寿路常德路站下；
公交63、105、768、948、950、54路长寿路胶州路站下。
地铁：地铁7号线、13号线长寿路站，7号出口下左拐后直走100米即是。

咨询订购专线：400 8855 683、187 0177 5887

上海地区：专业团队免费送货上门，货到满意后付款
其他省市：全国主要城市次日达，货到满意后付款