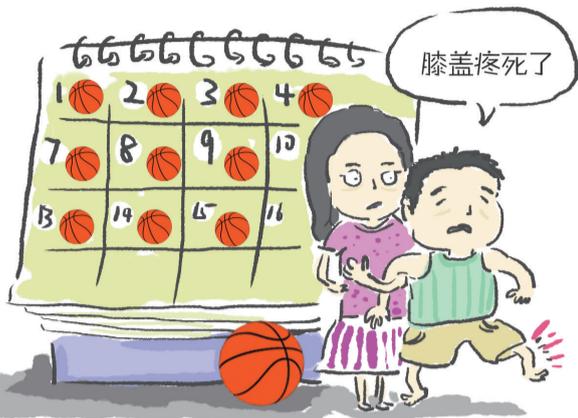




# 狂打20多天篮球 13岁少年瘸了

原来得了胫骨结节骨软骨炎,这病在爱运动的青少年中发病率高达20%,  
医生建议劳逸结合、适度运动

唐昊漫画



Z海都记者 刘薇

暑假正是运动的好时候,运动是好事,可凡事有个度。泉州13岁的少年小健(化名),连续打了20多天篮球,因为运动过度,瘸了!

泉州市正骨医院小儿骨科副主任医师王建嗣仔细检查了小健的膝盖,膝盖局部轻度肿胀。随后,医生为小健拍了X光片,确诊为胫骨结节骨软骨炎(骨骺炎)。

## 打了20多天篮球 少年得了骨骺炎

周一上午,小健在妈妈的搀扶下,瘸着走进了泉州市正骨医院小儿骨科诊室。

小健的妈妈又气又心疼,向医生“数落”着自己的孩子。

小健从小爱运动,篮球、足球、羽毛球,样样拿手。但自从上了初中,学习占去了大部分时间,运动减少了许多。现在盼来了暑假,终于可以安排自己喜欢的运动,从放假第一天起,小健便招呼伙伴们打起篮球。“每天从傍晚打到天

黑,也不见他喊累。打了20多天,前两天,我看他走路有点一瘸一拐的,问他怎么了,他说没事,又接着打。没过两天,他跟我说膝盖疼,打不了球了!”小健妈妈告诉医生。

泉州市正骨医院小儿骨科副主任医师王建嗣仔细检查了小健的膝盖,膝盖局部轻度肿胀,碰一下,孩子喊疼。随后,为小健拍了X光片,确诊为胫骨结节骨软骨炎(骨骺炎)。

## 常运动的孩子 每5人就有1人得这病

“胫骨结节骨软骨炎,也叫胫骨结节骨骺炎,是一种过度使用性损伤,引起胫骨结节局部发生了炎症反应。”王建嗣医生介绍。

大腿前方粗大的肌肉(股四头肌)向下会慢慢变细成为一条筋(髌韧带),连接在小腿骨头上,这条筋和骨头连接的部位就是胫骨结节。我们平时能做出跑、跳等动作,就是通过大腿肌肉收缩拉动胫骨结节,而把整个膝关节拉伸直。“长时间反复跑跳,运动过度,容易使胫骨结节发生局部炎症反应,引起红肿热痛等症

状。而未成年人的胫骨结节部位周围是软骨,强度较弱,更容易损伤。”

“这个病多发于青春发育期,多见于12~16岁的青少年,特别是那些平时爱跑、爱跳、爱体育运动的青少年。”王医生告诉记者,有数据显示:胫骨结节骨软骨炎,在经常体育运动的青少年中发病率高达20%,每5个爱运动的孩子里就有1人患骨骺炎,即便是在不怎么运动的青少年中发病率也有5%。王医生介绍,而今年暑假以来,他已经接诊了不少这样的患儿。

### 医生提醒

#### 劳逸结合 交替运动

胫骨结节骨软骨炎如此高的发病率,会不会带来严重影响?

王建嗣医生指出,这病大多是自限性的,一般不会给膝关节造成长期影响。当孩子在运动后出现膝前或胫前疼痛时,可给予冰敷等处置。患病期间要注意休息,限制膝关节活动,避免跑、跳、蹦和长久步行。

王医生提醒,应根据自己的身体情况适度运动,还可以

交替运动,比如,今天打篮球,明天去游泳,今天锻炼上肢,明天就锻炼下肢,交替着锻炼、休息。其次,运动前要热身,把身体的各项功能调动起来;运动后,对关节做适当的拉伸与放松。

需要注意的是,如果休息一段时间仍未缓解,反倒越来越严重,最好到医院检查,以排除恶性肿瘤的可能。

# 凉拌菜天天吃 一月胖3斤

夏天,不少人爱吃凉拌菜,爽口又开胃;医生提醒,不是所有蔬菜都适合凉拌,也不是所有人都适合凉拌菜



康达人

好者(虚拟人物)  
养生狂热爱

N海都记者 陈燕燕

入夏后,康康没胃口,比起油腻腻、热腾腾的炒菜,他更爱吃凉拌菜。但是,凉拌菜吃多了,他却频频拉肚子,血糖飙升,体重也“噌噌”地往上涨。

福州市第一医院全科医学科主任陈萍说,凉拌菜制作简单,爽口开胃,还能降温解暑,但不是所有蔬菜都适合凉拌,也不是所有人都适合吃凉拌菜。



陈萍

福州市第一医院全科医学科主任

### 神操作

#### 每天一碗凉拌菜 他血糖飙升

康康:拌三丝、拌木耳、拌牛肉……今儿又吃凉拌菜!

康夫人:天气一热,光想到冒着火焰的灶台,我就汗流浹背,还是做凉拌菜吧,省事又好吃。

康康:可我最近经常拉肚子,是不是吃凉拌菜的问题?

陈萍:做凉拌菜,大多是食材洗净了就直接用,或短暂焯水后拌制,未经高温烹调。如果食材不新鲜或没洗干净,细菌、灰尘、虫子残留,很容易引起肠胃不适,甚至食物中毒。

康康:原本,我觉得拉肚子没啥,就当减肥了!可是,这个月咋还胖

了3斤呢?血糖也飙升!

陈萍:有些凉拌食品,看着清清爽爽,热量却不小。比如100克米饭的热量仅116大卡,而你爱吃的腐竹,每100克热量约为457大卡,是米饭的4倍。加上调料的刺激,你可能不知不觉就吃多了,自然会发胖,血糖也跟着飙升。

### 医点通

#### 食材选不对 比吃肉更易胖

不少人认为,凉拌菜是低脂健康餐,多吃能瘦身。陈萍主任说,如果用含水量比较高的瓜果、瓜菜、叶菜类做凉拌菜,热量比较低,不太容易长胖。但是,有些凉拌菜可能比吃肉还容易胖,比如100克花生的热量约313大卡,而100克瘦肉的热

量仅143大卡,也就是说,凉拌花生的热量比瘦肉更高,当然不宜多吃。还有大伙爱吃的柠檬泡爪、泡椒凤爪,其实,1个鸡爪的热量约76大卡,啃2个就相当于吃了100克瘦肉。

此外,大伙在吃蔬菜、水果沙拉时,喜欢加

点沙拉酱,沙拉酱的含油量约80%,且多是饱和脂肪,每100克含有热量约725大卡,而每100克五花肉的热量仅568大卡。因此,大伙平时拌果蔬,尽量少用高热量酱料,最好用油醋汁、柠檬汁、黑胡椒、酸奶等,热量会少一点。

#### 凉拌菜虽好 不是人人适合

夏天吃凉拌菜,开胃又解暑。陈主任说,很多食材可用来制作凉拌菜,像萝卜、黄瓜、西红柿、冰草等可直接凉拌着吃;有些菜需要焯水后再凉拌,像西兰花、菜花等十字花科蔬菜,焯水后纤维素更易消化,口感更好;而含草酸多的蔬菜,如菠菜、竹笋、茭白等,焯水可去除草酸,以免影响钙质吸收。

但是,不是所有菜都适合凉拌。淀粉类蔬菜如土豆、芋头、山药等必

须熟吃,否则其中的淀粉粒不破裂,人体无法消化。一些豆类如芸豆、毛豆等含有有毒蛋白质,生吃或焯水,容易引起食物中毒,凉拌前一定要先煮熟煮透。豆制品、荤菜尽量避免凉拌,因为凉拌时,无法通过加热的方式清除食物中的细菌等,可能引起食物中毒。

此外,不是所有人都适合凉拌菜。凉拌菜未经高温烹调,比热菜更不易消化,会增加消化系统

的负担,同时,随着气温升高,肠道传染病进入高发季,消化不良、胃肠不适的人及老人、儿童、孕妇尽量不吃凉拌菜。

### 小贴士

#### 凉拌菜这样做更安全

陈萍主任提醒,购买凉拌菜,要选择正规的、卫生状况良好的商家。

自制凉拌菜,食材要新鲜,蔬菜水果要冲洗干净。菜刀、砧板、容器等生熟分开,及时清洗消毒。

食材清洗之后,可先放冰箱冷藏一下,口感更脆爽,还可加点醋或蒜泥,有一定的杀菌作用。最好现拌现吃,尽量在2小时内食用。

做好的凉菜,如果再放入冰箱,容易滋生细菌,尤其是蒜苗、荷兰豆等,焯水后可能只有七八成熟,一餐吃不完,就不要再吃了。

## 喜盈门

泉州市丰泽区东辅路1088号  
(海峡体育中心南侧)