

运动过度 当心“走”出关节炎

今天是“世界关节炎日”，当心因运动过度导致膝骨关节炎的患者日益增加，骨科医生提醒这样运动才科学

Z
海都记者
刘薇
文图

“奇怪！不是说越运动越健康吗？我怎么越运动关节越酸痛，连走路都困难？”泉州50岁的老王实在想不通。

朋友圈里，老王是“运动达人”，爬山、健步走，每天统计步数近2万步！他没想到，自己竟“走”出了关节炎！

今天是“世界关节炎日”。很多人认为，关节炎是老年病，但事实上骨关节炎的发病率极高，且年轻化趋势明显。近几年，因过度运动致关节受损的患者更是日益增加。泉州骨科医生提醒，运动要适度，才能更好地保护好骨关节。

疯狂运动3个月 他患上骨关节炎

忍痛半个月，老王再也忍不了，10月10日前往泉州市正骨医院门诊，接诊的是该院骨病科学科带头人谢庆华主任医师。

谢医生对老王的第一印象是“非常健壮”，却在检查中发现，其双侧膝关节肿胀，按压髌骨时，还有骨头摩擦的感觉，提示软骨磨损厉害。

谢医生问老王：“平时活动量大不大？”一旁的家人先说开了：“他每天运动个不停！”原来，因为家里没啥负担，老王的空闲时间一下多了。这个夏季，他天天跟朋友去锻炼，早

上爬大坪山，晚上绕公园健步走，每天计步近2万步！然而，运动两个多月，老王慢慢发现不对劲——爬楼梯时膝盖会痛，蹲起愈发困难，后来甚至连走路都困难！

结合检查结果，老王确诊膝骨关节炎。“这是过度运动导致骨关节炎！”谢医生在给老王对症治疗的同时，一再提醒他不能再过度运动。



谢主任正在为患者检查



唐昊/漫画

鬼步舞跳了一个月 双侧膝盖肿痛不堪

无独有偶。泉州40岁的李女士因为跳鬼步舞，把双膝跳出了毛病。

李女士是一家单位食堂的工作人员。最近，她爱上鬼步舞，从上个月起，每晚8点都会与姐妹们一起去广场跳，一直跳到9点半。这样跳了一个月，出了问题——李女士的双膝剧烈疼痛，蹲起动作明显

受限，别说跳舞，连正常工作都难以顾及！

前不久，李女士赶到正骨医院求诊，谢庆华主任医师仔细一查，找到症结。

“近几年，鬼步舞非常流行，可是，跳伤的人也多，尤其是平时不怎么运动，突然开始跳的，更容易受伤。”谢医生介绍，一方面，鬼步舞中的跳跃、蹲起

动作多，特别费膝盖；另一方面，李女士因工作缘故白天得经常站着，晚上又跳上一个半小时，鬼步舞半个小时的运动量相当于行走两个小时运动量，长时间运动，膝盖自然容易磨损。

李女士同样确诊膝骨关节炎。好在经过治疗，症状很快得到缓解。

关节受损患者增多 和这两个原因有关

据了解，关节炎是最常见的慢性疾病之一，其中，最常见的是骨关节炎和类风湿关节炎两种。骨关节炎又称退行性关节炎、肥大性或增生性关节炎，因为各种原因，引起关节面软骨损伤，导致关节活动受限、关节疼痛、上下楼梯或蹲起困难。该病好发于中老年人，发病率随年龄增加而上升。除年龄

外，体重过重、外伤史和各种代谢性疾病也是引发该病的危险因素。

值得注意的是，近年来，因过度运动引起骨关节炎的患者又有“抬头”趋势。这几年，谢庆华主任医师接诊了许多这样的患者。

“一年四季都有，夏季时候最多。每天门诊，我都能接诊三五个因运动过

度导致骨关节炎的患者，有中老年人，也有年轻人，其中，以五六十岁患者为多。”谢庆华主任医师分析，过度运动虽然可以强壮肌肉，但也会加重关节的磨损、退化，尤其是爬山、蹲起等动作。此外，运动前的热身、运动后的拉伸可以缓解酸痛以及身体机能的尽快恢复，但却被很多人忽略。

医生提醒：这样运动才科学

那么，如何避免因运动导致骨关节炎呢？

谢医生建议，第一，运动要适量，并注意循序渐进。如果平时没有运动习惯或很少运动，可以从散步10分钟开始，然后，10分钟、20分钟、半小时慢慢地加大运动量。以健步走为例，老年朋友每天8000步左右为宜。

第二，运动前，充分做

好热身、放松活动。肌肉拉伸、关节活动是很有必要的，可以预防关节损伤的发生。运动结束时记得做一些拉伸、整理活动，使机体更好地从紧张状态逐渐过渡到安静状态，有利于疲劳的消除和身体机能的尽快恢复。

第三，如果已经患有关节炎，那么要避免负重的锻炼，比如长跑、快跑、

登山和频繁地上下楼梯。此外，老年人也尽量不要选择动作幅度过大的运动项目，因为反复下蹲和扭动膝关节的动作，会对关节部位造成严重的损伤。

“无论是否患有关节炎，如果关节部位出现了疼痛，休息之后仍旧无法缓解，建议及时到医院接受检查，确定病情后好对症治疗。”谢医生提醒。

警银联学促提升

建行清濛支行与泉州开发区公安分局开展党建共建

为深入开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育，日前建行泉州清濛支行党总支与泉州开发区公安分局联合举行“警银联学促提升”主题教育党建共建活动。

在活动现场，建行清濛支行党总支和开发区公安分局治安大队党支部签署结对共建协议书，建立警银共建合作关系，双方开启党建工作新篇章。

期间，双方党员进行了《习近平新时代中国特色社会主义思想专题摘编》主题教育学习，并开展了热烈的交流研讨。参加活动的建行泉州分行有关部门负责人在发言中表示，开发区公安局与建行清濛支行是近邻友好单位，近年来双方在反诈治理、维护金融秩序、防范金融风险等方面联防联控，取得了积极成效，成果有目共睹，希望清濛支行以此次党建共建为新起点，利用自身领域的资源优势，把警银合作转化为业务建设发展、服务人民群众的实际行动，让警银协



作成为平安建设的实践典型。建行清濛支行党总支代表在会上也分享了自己的学习心得，表示要以此主题教育为契机，以习近平新时代中国特色社会主义思想滋养初心，学思想、见行动，以学正风、以学促干，坚持学思用贯通、知信行统一。

最后，建行清濛支行的党员代表们参观了开发区公安分局“警营文化馆”，感受公安干警们的工作环境和开发区公安局的光荣传统，全面体验警营新文化、新变化。

此次警银共建活动，一是深化了党建引领，通过党员联学、主题党日活动联办的方式，加强了该行党总支和党员之间的思想交流，提

高了党建工作水平。二是深化了沟通交流，警银关系进一步融合，通过“走出去、带回来”的方式，汲取了共建单位的先进经验，为该行的安全生产筑牢根基。三是深化了平安建设，双方搭建信息共享平台，营造稳定和谐的社会氛围，推进了开发区平安建设工作再上新台阶。

建行清濛支行负责人表示，作为基层银行机构，该行党总支将以此次共建为契机，在日常工作中持续与当地公安部门加强沟通协作，在平安建设、反诈断卡、安全生产、宣传教育等方面凝聚合力，切实维护人民群众合法权益和财产安全，为泉州开发区的社会稳定营造良好的金融环境。