

了解肌腱损伤的基本知识

□谢瑞堂

肌腱损伤是常见的运动系统疾病，它直接影响到人体的运动功能。无论是职业运动员还是日常生活中的普通人，都有可能遭受肌腱损伤的困扰。肌腱作为连接肌肉和骨骼的弹性组织，一旦受损，将导致疼痛、活动受限甚至长期残疾。本文将从肌腱的结构与功能开始，介绍肌腱损伤的类型、诊断方法、治疗原则以及预防措施，帮助大家更有效地预防和应对肌腱损伤问题。

一、肌腱的结构与功能

1、结构特点：肌腱的主要成分是胶原蛋白，这种蛋白质以平行排列的纤维形式存在，形成了肌腱的主要结构。肌腱中的胶原纤维相互缠绕，形成了绳索状的结构，这种结构的密集排列使肌腱具有很高的拉力承受能力。在微观层面，肌腱内部还含有一些弹性纤维和细胞元素，如肌腱细胞，这些细胞负责合成和维护肌腱的基质。

2、功能意义：肌腱的主要功能是连接肌肉和骨骼，传递肌肉产生的力量以实现骨骼的运动。此外，肌腱的弹性对于运动的效率和安全性也至关重要。

它能够在运动中吸收并存储能量，比如在跳跃或奔跑时，然后在运动的恢复阶段释放这些能量，以减少肌肉的能量消耗，并增加运动的效率。同时，肌腱的这种缓冲作用也有助于保护关节不受突然冲击的伤害。

二、肌腱损伤的类型

1、急性损伤：急性肌腱损伤指的是因为突发的、不正常的外力作用而导致的肌腱的拉伤或撕裂。这种损伤通常伴随着剧烈的疼痛和功能丧失，可能发生在突然的运动中，如跳跃、冲刺或是不当的举重行为。

2、慢性损伤：慢性肌腱损伤多是因为长期重复的运动或过度使用而逐渐发展的。这类损伤包括肌腱炎、肌腱病变等。例如，长期进行反复的手腕活动可能导致网球肘，而经常长跑的运动员可能会出现跑者膝。慢性肌腱损伤的特点是疼痛持续且难以缓解，可能影响日常活动。

三、肌腱损伤的诊断方法

1、临床症状：患者的主诉和临床表现是诊断肌腱损伤的首要步骤。医生会详细询问疼痛发生的情况，包括疼痛的位

置、性质（如钝痛、锐痛）、发作的时间（活动时或静息时），以及是否有肿胀、发红或者活动受限的情况。

2、影像学检查：超声检查是一种实用的影像学方法，能够实时观察肌腱的动态变化，发现肌腱的微小损伤。MRI（磁共振成像）则能提供更为详细的肌腱结构图像，特别是在诊断肌腱撕裂或慢性变性方面具有独特的优势。

四、肌腱损伤的治疗原则

1、急性期处理：急性期处理的目的是减轻炎症反应和疼痛，“RICE”原则是最常用的处理方法。休息可以防止进一步损伤，冰敷可以减轻炎症和肿胀，压迫可以支撑受伤区域，并减少肿胀，抬高则有助于减少局部血液循环，从而减轻炎症和疼痛。

2、康复阶段治疗：康复阶段的治疗目标是促进肌腱的愈合和恢复功能。物理治疗如超声治疗、激光治疗或电疗可以促进局部血液循环和炎症的吸收。药物治疗通常包括非甾体抗炎药和止痛药。恢复运动应循序渐进，从低负荷的伸展和强化练习开始，逐步过渡到更高强度的活动。

“三伏天”的饮食养生指南

□谢婧

三伏天是中国传统节气中的一段时间，通常指的是夏季的三个“伏日”期间，气温高、湿度大，人体容易感到疲倦、焦躁。在这个时期，科学的饮食养生对于保持身体健康显得尤为重要。本文将从饮食的角度出发，介绍在三伏天如何通过科学的饮食养生来保持身体的健康。

一、认识三伏天

在农历夏至后的40天内，三伏天成为气象学关注的焦点。这一时期，高温、强光和湿度上升使得人体容易面临中暑、疲劳等健康问题。在这独特的气候背景下，科学的饮食调整显得尤为重要。通过认识三伏天的气候特点，我们能够更好地制定饮食策略，以促进身体的适应性和健康状况。在这样的环境中，谨慎的饮食习惯将成为维持良好健康状态的关键。

二、三伏天的饮食调整

1、多喝水，补充水分：在三伏天的高温天气中，人体通过出汗迅速流失大量水分，因此及时补充水分是维持身体健康的关键之一。每天至少饮用2升以上的水量，可以有效防止脱水，维持身体的水平衡。白开水和淡盐水是理想的选择，它们不仅能够满足水分需求，还有助于补充体内的电解质，提高身体的抵抗力。通

过科学的补水方法，我们能够有效对抗高温环境带来的不适，保持身体的稳健状态。

2、清淡饮食，避免辛辣刺激：在夏季高温的三伏天，人体的胃肠功能相对较弱，容易导致食欲不振等问题。为了维持良好的消化系统健康，饮食方面的调整显得尤为重要。建议采用清淡饮食为主的原则，避免过量摄入油腻食物和辛辣刺激性食物，以降低胃肠负担。清淡的食物更容易被胃肠道消化吸收，有助于减轻消耗在消化过程中的能量，使身体更专注于抵抗高温环境的压力。通过调整饮食，我们能够更好地适应夏季气温的变化，保持身体的舒适与健康。

3、增加富含维生素的食物：在夏季的三伏天，由于大量的出汗，人体容易流失一些重要的维生素和矿物质。为了弥补这一损失，我们可以通过增加摄入富含维生素的食物来提高免疫力和抵抗力。新鲜水果和蔬菜是理想的选择，它们富含维生素C、维生素A等有助于维持身体健康所需的营养成分。这样的饮食习惯不仅有助于提高身体的免疫力，还能够帮助防止因缺乏维生素而引起的一系列健康问题。通过科学的饮食搭配，我们能够更好地保护身体，迎

接夏季的高温挑战。

4、适量补充盐分：由于出汗增多，体内的盐分流失相对较多。为了维持体内的电解质平衡，我们应适量增加盐分的摄入。盐分对维护身体正常的生理功能至关重要，特别是在高温环境下更需注意。通过科学合理地增加盐分摄入，可以有效防止电解质紊乱，减少中暑的风险。选择适量的食盐，或者在饮食中增加一些富含矿物质的食物，如海鲜、坚果等，都是保持体内盐分平衡的良好途径。通过合理的饮食调整，我们能够更好地适应高温环境，降低身体在炎热天气中的不适感。

三、三伏天的饮食禁忌

1、避免生冷食物：由于三伏天气温高，人体的胃肠功能相对较弱，摄入过多的生冷食物容易导致腹泻、腹痛等问题，因此应尽量避免生冷食物的摄入。

2、少吃油腻食物：在高温天气中，人体对油脂的消化吸收能力减弱，摄入过多油腻食物容易导致消化不良、胃胀等问题，因此应减少油腻食物的摄入。

3、限制咖啡和浓茶：咖啡和浓茶含有大量的咖啡因，过量摄入可能导致神经兴奋、失眠等问题，因此在三伏天建议适度减少咖啡和浓茶的摄入量。

浅析中医对前列腺增生的认识

□韦显高

前列腺增生是一种常见的男性健康问题，随着年龄的增长，很多男性都可能面临这一挑战。传统中医在前列腺增生的认识方面有着丰富的经验和独特的治疗方法。本文将从中医的角度出发，介绍中医对于前列腺增生的病因、病机以及治疗方法，旨在为广大读者提供更全面的健康知识。

一、前列腺增生的基本概念

前列腺增生，又称为前列腺增生性疾病，是指前列腺体积的不断增大，导致尿路梗阻和排尿困难等症状的一类疾病。中医认为，前列腺增生主要与体内的气血运行不畅、肾气亏损等因素有关。正确认识前列腺增生的基本概念对于后续的治疗十分关键。

二、前列腺增生的病因病机

1、气血不畅：中医强调气血畅通，对于人体正常生理功能的基础十分重要。当气血运行不畅时，容易导致各种疾病，其中包括前列腺增生。为了应对这一问题，中医治疗常以调理气血为主要手段，通过针灸、中药等方法积极干预，以达到调整体内气血平衡的目的。

2、肾气亏损：肾在中医理论中不仅是

重要的脏腑，而且与生殖系统密切相关，直接影响男性的生殖和泌尿功能。中医治疗前列腺增生通常采用补肾壮阳的方法，通过中药调理或针灸等手段，促进肾气的恢复和壮阳功能的提升，从而改善前列腺增生引起的症状。

3、湿热蕴结：中医强调湿热蕴结可引发炎症，从而加重前列腺增生的病情。湿热是一种体内湿气和热气相互交融的状态，容易滞留在前列腺区域，导致局部炎症反应。为了解决这一问题，中医治疗采用清热利湿的方法，以中药为主要手段，通过清除湿热，促使炎症得以缓解。此外，针灸也被广泛运用于调理体内湿热，帮助恢复正常的生理状态。

三、中医治疗前列腺增生的方法

1、针灸疗法：通过在特定的穴位施加针灸，调整体内的气血流动，从而有助于改善前列腺增生的症状。在中医理论中，关元、足三里等穴位与泌尿系统、生殖系统有密切关联，针刺这些穴位能够调和身体的气血，促进经络的畅通。针灸的应用在中医实践中得到广泛认可，其疗效被认为涉及神经、内分泌等多个系统的调节。通过激活

穴位，针灸能够促进局部血液循环，缓解炎症，减轻尿路症状。患者在接受针灸治疗时通常能够感受到身体的温热感，这是气血得以调和和流动的体现。

2、中药治疗：中医药物包括补肾壮阳、清热利湿等方剂，根据患者的具体病情中医医生会提供个性化的治疗方案。中药治疗通过调理身体的内在平衡，减缓前列腺增生的发展。患者在选择中药治疗时应根据医生的建议，按照合理的用药方式，积极配合治疗，以达到最佳的疾病管理效果。

3、食疗调理：中医强调饮食与健康密切相关，合理的饮食调理有助于前列腺增生的康复。建议患者多摄入一些对肾气有益的食物，如黑枸杞、花生等，这些食物被认为能够滋养肾脏，有助于维持泌尿系统的正常功能。通过调整饮食结构，患者可以在日常生活中积极参与治疗，促进身体的恢复，提高免疫力，达到更好的康复效果。

四、科普宣传与预防

1、定期体检：中医对男性前列腺健康提出建议，主张在中年时开始定期体检前

五、肌腱损伤的预防措施

1、正确运动：运动前的热身是必不可少，它能够提高肌腱的温度和弹性，减少受伤的风险。运动时应避免突然的、剧烈的和不协调的动作，运动负荷应该逐步增加，以避免肌腱的过度使用。

2、生活习惯：保持良好的生活习惯对于预防肌腱损伤同样重要。长时间保持同一姿势，尤其是在使用电脑或手机时，会增加局部肌腱的压力，应该定期改变姿势，做一些拉伸运动以放松肌腱。充足的休息和睡眠、平衡的饮食，特别是富含蛋白质和维生素C的食物，对维持肌腱健康非常有帮助。

六、结语

肌腱损伤虽然普遍，但通过科学的了解和正确的预防措施，大多数损伤是可以避免的。一旦发生肌腱损伤，积极正确的治疗同样能够帮助患者恢复到较好的运动状态。本文简要介绍了肌腱损伤的基本知识，希望能够为大家提供帮助，增强对这一常见病症的认识。无论是在运动场上还是日常生活中，我们都应该关注自己的肌腱健康，以便更好地享受动态的生活。

（作者单位：广西贵港市港北区人民医院）

四、科学的饮食习惯

1、定时进食，避免过饥过饱：良好的饮食习惯是在夏季三伏天维持身体健康的关键之一。定时进食，避免过度饥饿或过度饱食，有助于维持胃肠道的正常功能，减轻身体的负担。合理分配饮食时间，有助于稳定血糖水平，提高能量利用效率，使身体更好地适应高温环境，减少消耗在过度消化和吸收上的能量，保持身体的舒适状态。通过这样的饮食习惯，我们能够更好地适应夏季的气候，维护整体健康。

2、多样化饮食，均衡营养：在日常饮食中，要尽量保持多样化，摄入各种食物，确保获得全面均衡的营养。这有助于提高免疫力，增强身体的抵抗力。

在三伏天，科学的饮食养生有助于保持身体健康。通过适当增加水分摄入，选择清淡易消化的食物，避免过多油腻和辛辣刺激性食物，可以有效减轻身体的负担，提高身体的适应能力。同时，注意避免一些不适合三伏天食用的食物，如生冷食物、油腻食物等，有助于减少胃肠不适的发生。最终，建立科学的饮食习惯，保持良好的生活方式，是在三伏天保持身体健康的重要保障。

（作者单位：广西中医药大学附属国际壮医医院）

列腺，旨在通过早期发现和治疗，减缓前列腺增生病情的发展。这一体检过程不仅包括现代医学的常规检查，还涵盖中医传统诊断手段，如脉象、舌诊等。通过全面了解患者的身体状况，中医能够及时发现潜在问题，并制定个性化的治疗方案。

2、合理作息：中医强调合理的作息习惯对于维持身体的阴阳平衡，这有助于减缓前列腺增生的发展。规律的作息时间和充足的睡眠是男性健康不可或缺的重要组成部分。良好的作息有助于调整生物钟，维护身体的生理节律，从而减轻患者的疲劳感，提升免疫力。中医建议通过调整作息，保持充足的睡眠时间，有助于缓解前列腺增生的症状，为整体健康提供良好的保障。

五、结语

通过本文的科普，我们对于中医对前列腺增生的认识有了更深入的了解。中医强调整体调理，通过调理气血、补肾壮阳、清热利湿等方法，帮助患者缓解症状。同时，也要进行科普宣传和预防，希望广大男性朋友能够重视前列腺健康，采取积极的预防措施，提高生活质量。

（作者单位：广西来宾市中医医院）