

为啥人老先老腿？（上）

知道这五个真相 且行且珍膝

我们的膝关节是人体中最大的关节，当我们平地行走、上下楼和蹲起时，主要都是膝关节在发挥作用，膝关节的屈伸是完成上述动作的关键因素。

我们每个人的膝关节出现疼痛症状的时间会早于其他关节。到了50岁，膝关节或多或少有点疼痛，甚至有些人不到50岁，就出现了双膝疼痛。恰恰迎合了那句老话：“人老腿先老”。为什么恰恰是这么重要的关节更容易出现老化呢？如果我们知道了个中原因，就可以有针对性地去保养膝关节，预防老化性关节炎的发生。

真相一 用得越多 运动需要控制量

人类在站立位的每一个动作，都离不

开膝关节。行走、跑步、跳跃、蹲起，膝关节的作用必不可少。一般正常人，每天生活需要的步数为一万步左右，还不算锻炼的步数。所以膝关节在正常使用情况下，就已经是多劳多损了。如果再有额外的运动，一定范围之内有强身健体的作用，一旦过量则会加速关节磨损老化。

每天双膝关节至少要屈伸并且是在负重的情况下屈伸10000次以上，再加上坐位和卧床时膝关节的屈伸活动，双膝关节屈伸次数应该在20000次左右。

膝关节这么“辛苦”，那么热爱运动的人、想要锻炼增强体质的人、想要运动减肥的人、糖尿病患者需运动控制血糖的人，怎么才能控制运动量，既达到锻炼的

目的，还不至于加速膝关节的老化呢？

养护方案 我们运动的原则是一因人而异，因时而异；逐渐加量，适可而止。

每个人生来体质不同，骨骼、关节、肌腱、肌肉等运动组织，以及心肺系统强健程度不同，能够耐受的运动量自然不一样，也就不能用同一个运动标准来衡量每一个人。如何掌握运动量的大小呢？主要靠每个人自己的感觉。

进行每一种运动都可以，运动中身体没有不适感，运动后身体各部位没有疼痛感，可以有轻度疲劳感，第二天也没有过度疲劳、休息不能缓解的感觉，这时候的运动量就是合适的。随着体质的增强，运动量可以逐渐地增加。增加后，疼痛感

和疲劳能较快缓解的，就是我们能够承受的有利于健康的运动量。

真相二 负担大 控制体重为它减负

人体活动度最大的肩肘髋膝四大关节中，膝关节位于低水平，所以膝关节承受的体重是这四大关节中最多的。

肩关节和肘关节位于上肢，除了上肢重量几乎不承担体重，所以上肢关节退变的速度较晚，关节面软骨磨损程度也相应为轻。但是膝关节与之不同，是典型的负重关节，可以说负重是膝关节的主要任务。尤其是，不仅要负重而且还要活动，比如蹲起时，股四头肌强力收缩，牵拉髌腱，进而加压髌骨，导致髌骨和股骨之间的关节面就要承受远

远大于平时的负荷。

同理在我们上下楼梯时，髌骨和股骨之间的关节面软骨也承受了巨大的压力。下楼梯时股骨和胫骨之间的关节软骨还要承受身体下降势能的冲击，也就是体重加上冲击，所以下楼时对关节的损害更大一些。

养护方案 既然位置决定了膝关节的负重大，那么咱们能做的是控制自己的体重。胖人，也就是体重大的人，关节的负荷必然增加。反过来，要想降低膝关节的负荷，就必须减少体重。把体重控制在正常范围之内，膝关节没有额外的负荷，老化速度也就会减慢。

不过需要注意的是，对于体重正常的人，就没有必要再进行减重了。因为，体

