爱跑步 你的膝盖同意吗？

A 膝关节本身娇嫩 并承受着额外负重

膝关节承受来自人体的所有重量，甚至是额外的负重。研究显示，两腿同时站立无屈曲时，双膝关节分别承受膝以上体重的一半，约43%的体重；单腿站立时约承受2倍体重；平地行走时，膝关节承载的负荷可达体重的2至3倍；平地快速行走时，可增加到体重的4.3倍；而上下楼时则分别达到4.4倍和4.9倍；跑步时负重大约是4倍；打球时大约是6倍；蹲和跪时可增高至约8倍！

膝关节的位置与结构，使它比其他关节承受更大的冲击和压力，是很容易发生运动损伤的关节。尤其在运动中，如跑步姿势不正确、下肢肌力不足、肌肉韧带放松不够，或步法互换不得当等原因，都有可能引起膝关节损伤。

B “跑步膝”高发 锻炼也要控制运动量

首都医科大学附属北京朝阳医院骨科专家苏庆军表示，大家口中的“跑步膝”也就是临床上的髌骨关节炎，是指髌骨和股骨的软骨面磨损、软化或裂化而导致膝关节疼痛和发炎。跑步者一旦确诊为髌骨关节炎，应减少运动量；疼痛比较严重的应该停止跑步，同时口服一些氨基葡萄糖、非甾体类抗炎药物。

另外，日常的运动锻炼只是为了增强体质，促进身心健康，而非负荷越大、时间越长、强度越高越好。

C 专家教你如何最大限度地减少跑步损伤

1.跑步的行头很重要。

一双好的跑步鞋应该具有舒适透气、高避震系统、提供支撑力、全方位抓地力等功能，大小合适且能与足部紧密贴合，鞋底应该有一定厚度且带有防滑纹，后跟以2厘米—3厘米高为宜，这样才能有效地减少地面对膝关节的冲击力。

2.选择路面平坦的场地。

有些初跑者想尽快达到减重的目的，专门挑选上下坡进行跑步。然而，上下坡越多加载在膝盖上的压强越大，越容易受伤。另外，和室外跑步相比，在跑步机上跑步属于“被动跑步”，不容易控制蹬地时的膝关节状态，造成损伤的可能性也很大，选择跑步机跑步时不要选择坡度。

3.做好热身活动。

跑步之前，膝关节需要经历一个适应、激活的过程。在没有做好准备工作的前提下，肌肉、韧带的力量比较小，伸展性不够，关节活动的幅度不大，身体协调性差，很容易引发运动损伤。

4.保持良好的跑步姿势。

人在跑步的时候，关节的转动是在肌肉驱动、韧带延展、半月板缓冲、关节液润滑等联合作用下完成的。如果跑步动作长期变形，如外八字、内八字、高抬腿跑、左右用力不均等，难免会对膝关节造成不良影响。研究显示，有六成人膝关节损伤与跑步姿势不当有关。

5.跑步要量力而行循序渐进。

苏庆军表示，不主张大家初期就跑3000米以上，初练长跑宜先慢跑，待长跑能力有明显提高后，再逐渐增加跑的速度和距离，增加量不必刻意规定数量，跑到觉得脚步落地变重，或是膝部感觉有压力时停下来即可。跑步后应重视整理活动，如慢跑或慢走一段，做几下深呼吸等，让身体逐渐平静下来。回到家以后，可以适当对腿部肌肉热敷，对关节及周围软组织进行按摩，同时对膝关节进行放松练习，使疲劳的关节得到充分的恢复。

（据《大河健康报》）

一线传真

宁陵县卫生局

多举措加强卫生人才培养工作

本报讯（刘志国）近年来，宁陵县卫生局大力实施卫生人才强医战略，积极搭建人才引进、培养、管理平台，取得了良好成绩，在加强人才工作上该县重点抓好以下三点工作：

一、始终以突出“选优”为关键，积极搭建引才平台，为卫生事业发展集聚高层次人才。

自2010年以来，该县通过各种途径引进医学院校毕业生402人。利用全省实施的“5111人才工程”共选拔医学高等院校毕业生124名，目前这些学生大有12人担任了科室负责人等中层职务；利用全省实施的“369人才工程”，去年和今年共招聘医学院校毕业生119人。今年该县县委、县政府又批准招聘医学院校毕业生166人，现在已进行了笔试考试，这批招聘的学生将全部充实到县级医疗卫生单位。

二、始终以立足“培养”为基础，积极搭建育才平台，强力提升卫生人才队伍能力素质。

送出去进修培训。积极组织各医疗单位临床一线人员到上级医疗机构轮流进修深造，五年来共有280余人分别送到北京301、协和、四川华西、湖南湘雅等医院进修；加强在职学历教育和培训。对在职教育每年制订培训计划和措施，凡年龄在45岁以下的在职在岗卫技人员都要参加继续医学教育，五年来学历再教育360余人；积极开展全科医师培训。五年来共有55人完成全科医生培训，取得了全科医生转岗培训合格证书；每年定期组织两次乡村医生业务培训，累计培训达6800余人次；每年定期组织县、乡医疗机构在职医护人员四次业务知识考试考核，每年参加考试人员达480余人，结构日趋合理。

通过加强卫生人才工作，全县卫生队伍整体素质逐步提升。截至2015年年底，全县医疗机构副高级以上职称114人，比2010年增加61人，增长率115.09%；中级职称298人，比2010年增加178人，增长率148.3%。执业及助理医师1133人，比2010年增加500人，增长率79%；注册护士803人，比2010年增加392人，增长率95.38%，卫生人才队伍逐步壮大。

三、始终以“管好”为重点，积极搭建服务平台，充分激发人才队伍内部生机活力。

开展优秀医务工作者评先评优活动。利用全县卫生工作会议、“5·12”护士节，每年两次隆重表彰在医疗卫生工作中表现突出的医务工作者，在全县卫生系统营造了尊重劳动、尊重知识、尊重人才的浓厚氛围。目前，该县医疗机构的专家被推荐为省人大代表1人，省党代表1人，市人大代表2人，市党代表2人，市政协委员1人，县人大代表8人，县政协委员10人。

五年多来，宁陵县卫生局通过大力加强卫生人才队伍建设，有力地促进了全县卫生事业的健康快速发展。2015年，全县医疗机构门急诊人次达130万人次，比2010年增长91.18%；住院达6.7万人次，比2010年增长48.89%；业务收入达2.93亿元，比2010年增长176.42%。

图说新闻

▶近日，睢县卫计委组织该县疾控中心、人民医院等单位，开展了“携手抗艾 重在预防”主题宣传活动。免费为群众体检、诊疗、解疑答惑。并通过发放纪念品等方式，大力宣传艾滋病感染风险及传播途径，提高群众的自我防护意识，为全社会共同参与艾滋病防治工作营造了良好氛围。

本报记者 李德鹏 通讯员 王 勇 摄

◀11月30日，民权县人民医院召开作风纪律暨安全生产工作会议。会议传达了民权县纪委【民纪通】27号、【民纪通】28号关于对违反中央八项规定精神的通报。并对参会人员进行了约谈，签订了承诺书。

本报记者 谢海芳 摄

▶日前，为防止出现“血荒”，商丘市中心血站动员全社会爱心人士参加无偿献血。商丘邮政梁园区分公司得知此情况后，为树立邮政服务社会的良好形象，该公司领导班子主动联系血站，组织党员、团员青年开展“邮政员工学雷锋、无偿献血传真情 ”的爱心献血活动，希望为急需用血的病人献一份爱心。

王峰娟 摄

卫生资讯

梁园区卫计委

积极参与“12·4全国法制宣传日”活动

本报讯（秦 韬）12月4日上午，由梁园区依法治区办主办的大型宣传活动在梁园区廉政广场举行。梁园区卫计委组织法规科、宣教科等相关科室参加了国家宪法日暨全国法制宣传日系列宣传活动。

该委通过悬挂横幅、设立“咨询台”、摆放展板形式，现场为群众提供政策法规、生殖保健知识咨询，发放宣传品和避孕药具等服务。此次活动，共发放宣传资料1000多份、免费发放避孕套400多盒，受到了在场群众的欢迎，取得了良好的法制宣传效果。

梁园区卫生局

举办新录用特招毕业生岗前培训班

本报讯（董献华）11月28日—12月2日，梁园区卫生局在商丘卫生中等专业学校举办岗前培训班，邀请来自北京、郑州等地的医学、礼仪、法律法规等方面专家对130名新录用特招医学院校毕业生进行了岗前培训。

培训会简要介绍了当前全区卫生事业发展现状，并要求所有新录用人员珍惜就业机会，尽快转变角色，树立责任意识，牢记岗位职责。

各位专家通过现场讲述、案例分析、视频研讨等形式分别就医务工作者服务礼仪、医患纠纷的防范与规避、卫生法律法规等内容进行专题培训，培养学员树立“有心”“有礼”“有力”“有法”的“四有”观念，以践行人道主义精神、履行救死扶伤为己任，做一名优秀医务工作者，在人生道路上实现自我价值。

通过培训，使学员们掌握了作为一名医务工作者所必备的素质，增强了医疗质量安全防范意识，为全体学员顺利实现角色转换，胜任岗位工作打下扎实基础。

市长征人民医院

开展主题摄影大赛评审活动

本报讯（记者 谢海芳）为深入开展“医疗服务管理提升年”活动，引导广大医务工作者积极参与提升年活动，充分展示广大医务工作者敬业奉献、医术精湛、医德高尚的风采，12月1日，商丘市长征人民医院开展“医疗服务管理提升年”主题摄影大赛评审活动。

评委们经过严格评审和投票，作品《家的温馨》荣获一等奖；《你的到来，我们用心守护》、《爱的妇产科》、《爱的呵护》等3件作品荣获二等奖；《志愿助老，服务患者》、《基础护理》、《生命之光》、《暖心》、《争分夺秒》等5件作品荣获三等奖；《苦练技能》、《安全核查》、《护士长考核》、《巧退红包》、《医生大查房》、《宣传版面教育》、《心贴心》、《第一次注射》、《悉心照护》等9件作品荣获优秀奖。

民权县卫计委

学习文明新风尚 党员带头树新风

本报讯（记者 刘 辉）为弘扬社会主义核心价值观，提高全民文明素质，增强节约意识，倡树文明新风，12月3日，民权县卫计委派驻王庄寨镇韩大寺村第一书记胡长春深入该村，与村两委班子组织全村党员召开民主生活会和移风易俗动员会。

动员会传达和学习了党的十八届六中全会精神，要求基层党员充分发挥基层党组织战斗堡垒作用，发挥党员模范带头作用，以身作则，加强示范引领，营造新风正气，推动基层乡村移风易俗，宣传精神文明建设，打破陈规陋习，攀比心理，杜绝办事比排场、比有钱、铺张浪费。此外，党员会还决定成立移风易俗委员会，制订统一标准，积极推进，力争改变农村旧风貌，让文明新风在基层落地生根。

商丘市中医药岗位技能竞赛在市中医院举行

本报讯（记者 谢海芳）11月30日，由商丘市中医院承办的商丘市中医药岗位技能竞赛举行，来自商丘区域9家中医医疗机构的90名竞赛选手参加竞赛。

中医药岗位技能竞赛，是加强中医药人才队伍建设的重要举措，能很好地激励广大中医药人员钻研业务、爱岗敬业，营造尊重知识、尊重人才的良好氛围，努力打造一支技术精、作风正、素质高的中医药队伍，为我市中医药事业的发展注入新的动力和活力，为保障全市人民医疗卫生安全做出新的更大贡献。

本次竞赛共分中医医师知识竞赛和中医护理知识竞赛两个项目，每个项目又分为理论考核和实际技能操作比赛两个环节，并对参赛选手进行了医德医风测试。实际技能操作比赛有中医师心肺复苏、气管插管、成人呼吸机操作3个竞赛科目，护理有刮痧技术操作、悬灸技术操作、拔罐技术操作3个竞赛科目，参赛者的具体竞赛科目由抽签决定。竞赛过程中每位选手都充分展现出自己精湛的业务技能和良好的精神面貌。

商丘人身边的中草药

人物名片：

邹文庆，儿科副主任，主任医师，商丘市名中医，全国第三批优秀中医临床人才研修项目学员，河南省优秀赴川抗震救灾医疗队员，优秀援建专家，河南省中医儿科学会会员。从事儿科二十多年，在上海新华医院儿内科进修一年，多次赴河南中医学院一、二附院等学习，临床经验丰富。擅长中医、中西医结合治疗小儿哮喘、反复咳嗽、遗尿、厌食、鼻炎、肥胖及性早熟等疑难病症。

人们常说，“有人识得路边草，一生衣食都不少”。邹文庆说，这句话其实是在告诫我们，即便是路边的野花野草，只要运用得正确，也是治疗疾病的良药，所以古代有一些郎中就靠这些花花草草来养家糊口。据调查，在我市生长的中草药有550多种，蒲公英、绞股蓝、菊花、款冬花、白芍、丹参、半夏、芦苇、茵陈、青蒿、香附、荆芥、瓜蒌、补骨脂、胡芦巴、白扁豆、草决明、王不留行等。邹文庆就咱们身边最常见的中草药给大家介绍一下，希望对大家有所帮助。

蒲公英

又名婆婆丁，民间用以治疗疮毒、脑膜炎、流感、肝胆病。

蒲公英有“尿床草”之称，可见其具有利尿作用，适合有水肿病的人饮用。性平味甘微苦，有清热解毒、消肿散结及催乳作用，对治疗乳腺炎十分有效。

功能:1.消炎：治急性乳腺炎，淋巴腺炎，瘰疬，疔毒疮肿，急性结膜炎，急性扁桃体炎，急性支气管炎，胃炎，肝炎，胆囊炎，尿路感染。

绞股蓝

又叫做福音草、超人参、七叶胆、遍地生根和七叶参等。其营养价值丰富，具有很高的药用功效和食疗功效，被誉为“南方人参”。

绞股蓝有助于降“三高（血压、血脂、血糖）”、抗过敏、抗肿瘤、保护肝脏等，尤其是对高血脂疗效显著。是其他药食难以代替的。

银杏

银杏叶，有益心敛肺、化湿止泻等功效。《中药志》记载它能“敛肺气，平喘咳，止带浊”。据现代药理研究，改善心血管及周围血管循环功能，对心肌缺血有改善作用，具有促进记忆力、改善脑功能的作用。此外，还能降低血黏度、清除自由基。

除了银杏叶外，银杏果也有很好的保健作用，银杏果也叫白果 是银杏的种仁，椭圆形，性平、味甘、略苦涩，有毒。白果中含有丰富的钙、铁、磷、钾、镁淀粉、维生素c、脂肪、蛋白质、萝卜素等多种微量元素，经常吃白果的话，可以美容养颜，扩张微血管，抗衰老，促进人体的血液循环，促使人体的精神饱满，肌肤细嫩、面部红润有光泽。

玉米须

玉米须是我们最常见的，最早药用记载见于1476年的《滇南本草》，是我国传统的中药材。性味：味甘、淡，性平。功 能有利尿消肿;清肝利胆的功效。作用主水肿，小便淋沥，黄疸，胆囊炎，胆结石，高血压，糖尿病，乳汁不通。

丝瓜

丝瓜为葫芦得植物丝瓜或粤丝瓜的鲜嫩果实，又称吊瓜，原产于南洋，明代引种到我国，成为人们常吃的蔬菜。丝瓜的药用价值最高。

丝瓜中含防止皮肤老化的B族维生素及增白皮肤的维生素C等成分，能保护皮肤、消除斑块，使皮肤洁白、细嫩，是不可多得的美容佳品，故丝瓜汁“美人水”之称。

荠菜

荠菜是我们常吃的一种野菜，性味甘平，具有和脾、利水、止血、明目的功效。用于治疗痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤肿疼等。所含的二硫酚硫酮，具有抗癌作用。荠菜含有大量的粗纤维，食用后可增强大肠蠕动，促进排泄，从而增进新陈代谢，有助于防治高血压、冠心病、肥胖症、糖尿病、肠癌及痔疮等。

马齿苋

也就是我们平时所说的马蜂菜，地上部分（马齿苋）：酸，寒。清热解毒，凉血止血。用于热痢脓血，热淋，带下病，痈肿恶疮，丹毒。种子：明目，利大小肠。

茵陈

茵陈蒿味苦、性微寒，归脾、胃、肝、胆经，具有清热、利湿、退黄等作用，一直被中医临床视为医治黄疸的要药。比如治阳黄的茵陈蒿汤，治疗阴黄则的茵陈四逆汤。还有，在治疗湿热熏蒸而发生黄疸的病症时，可以单用一味茵陈蒿，大剂量煎汤内服，也可以配合大黄、栀子等同用，平时也可以凉拌、热炒等。

（本报记者 宋云层）

经常献血可以降低血脂吗？

人们由于体力活动的减少和生活水平的提高，体内积存了越来越多的脂肪。好多人的血脂长期处于较高的水平，俗称“血稠”。“血稠”的结果就是脂肪一层层的附着在人们的血管壁上，最后导致动脉硬化，血管弹性降低，形成心脑血管病。而经常献血， 减少了体内一部分粘稠的血液，再通过正常的饮水，填充了血容量，使血液自然稀释，血脂就会随着下降，也就减轻了动脉硬化的隐患。 （市中心血站供稿）

本栏目由商丘市中心血站协办

社址：商丘市神火大道36号 电话：广告部2624468 广告监管部 2615775 办公室 2675169（传真）2614667 总编办 2613749 要闻编辑部 2614689 周刊编辑部 2616079 综合新闻编辑部 2616013 县区新闻部 2616005 时政记者部 2614648
深度报道记者部 2616025 摄影部 2616027 发行部 2688938 广告经营许可证：4114004000031 邮编：476000 订阅：各邮政局（所） 照排印刷：商丘日报报业集团印务中心 2616018 用价：24.8元