

# 自己没做伤膝盖的事,为啥它变得脆弱 警惕习惯动作伤害你的膝关节

湖北日报全媒体记者 曾莉  
通讯员 聂文闻

秋季随着气温下降,一些人膝关节不适会更加明显,甚至突然出现腿酸、关节咔咔响、上下楼梯疼痛等情况。这大概率是膝盖出了毛病。有人疑惑:自己没做伤膝盖的事,为啥它就变得这么脆弱?10月31日,华中科技大学同济医学院附属协和医院骨科副主任医师张波提醒,警惕日常无意识的习惯,会不知不觉伤害膝关节。

## 伤害膝关节的习惯很常见

“膝关节是人体最大的负重关节之一,承受的压力越大,膝关节退化得也越快。然而,许多人在日常生活中忽视了对膝盖的保护,引发了一系列的问题。”张波介绍,体重过大是膝关节损伤的重要因素之一,不但会导致严重的过载和负重损伤关节,还会导致代谢异常,促进关节炎的发展。

最常见的伤害膝关节的习惯就是“久坐”。长期久坐会使腿部肌肉得不到锻炼,会造成肌肉僵硬、无力,不但无法保护膝关节,还会导致膝关节稳定性变差。还有人习惯盘腿坐,让膝关节长期处于屈曲状态,容易导致内外侧受力不均匀,久而

久之易出现膝关节变形。另外,还有人喜欢跷二郎腿,长此以往会导致肌肉和韧带损伤,加速膝盖软骨的磨损。平时没有运动习惯、每天久坐不动的人,腿部肌肉力量通常不足,如果突然长时间、长距离暴走,也容易造成膝关节的不稳定。“久站”也不可取,因为长期站立腰椎、髋关节、踝关节都会承受较大压力,会出现腰椎、下肢关节问题。

此外,也不能“久蹲”。人在下蹲过程中,膝关节的关节软骨会反复受到摩擦和挤压,韧带以及半月板也会受到牵拉和挤压,进而引起组织损伤、水肿,甚至关节软骨的剥脱,最终可能发展成膝关节的退行性骨性关节炎。

## 留意膝关节的求救信号

如何在早期发现膝关节的问题?张波说,关节疼痛是膝关节炎最早期、最常见的典型特征,最开始是轻度到中度的间歇性局部钝痛,多在活动时或劳累后发生,疼痛部位在膝关节内侧、前侧,多在由静转动、负重、蹲起或上下楼时比较明显。例如,爬山、爬楼梯膝盖就痛,可能是膝关节在求救。

如果下蹲起身时,必须撑着膝盖,或者要扶着一边的墙才能起身,感觉蹲下去再起身是件困难的事,可能是髌骨关节出现了软骨损伤导致关节无力造成的。多走、久站、拎重物走路、爬山爬楼,膝盖就肿了,可能是膝关节滑膜炎导致的膝关节积液。晨起或久坐后感觉关节活动不灵活,稍微活动后可以缓解,这个现象称作“晨僵”,一般持续数分钟,极少超过30分钟。

张波提醒,如果出现以上情况,不要抱有侥幸心理,认为休息休息就能好,要及时就医,才能守护膝盖健康。

## 这些方法保护膝关节健康

张波提醒,保护膝盖不能等到有病



漫画/徐云

再说,而应从日常生活做起。平时多吃含钙的食物,可有效地保护膝关节。要注意营养均衡,多吃奶制品、蔬菜及紫菜、海带、虾、鱼等海产品,同时多晒太阳以促进钙吸收。蛋白质中的氨基酸是骨细胞生长和修复过程中的必需物质,建议每人每日摄入蛋白质0.8至1.0克/千克,鸡蛋、牛奶或酸奶、鱼、虾、禽肉、豆制品都是不错的选择。

此外,张波建议,穿鞋时,鞋跟以2至3厘米为宜。鞋底不宜太薄,以减少膝关节压力。鞋跟太高,膝盖内侧所受压力大,磨损也会加大。日常运动要量力而行,可以是快走、慢走、室内脚踏车、

游泳、高抬腿等运动的多元组合,这些是保护膝盖最好的运动方式,它们对膝盖的损伤更低。可以多做一些抬腿的动作,增强大腿肌肉的力量,从而增加膝关节的稳定性,减缓关节的磨损。做剧烈运动前,做好拉伸等热身活动,热身时间不要少于10分钟。

膝关节受凉易导致血液循环不畅,引发疼痛和不适。因此,在寒冷天气中要特别注意膝关节的保暖工作。除了穿着保暖性能好的衣物外,还可以采用佩戴保暖护膝、穿厚袜子、热水泡脚和贴保暖贴等辅助保暖措施,确保膝关节免受寒冷侵袭。

## 驼背腰痛需预防骨质疏松

湖北日报讯(记者汪菁华、通讯员王慧文)“如果王奶奶能早一点预防骨质疏松症,或者在诊断后接受科学治疗,那么发生脆性骨折的风险将大大降低。”近日,因骨折后长期卧床形成臀部及背部大面积褥疮,王奶奶来到泰康同济(武汉)医院住院治疗,内分泌科主任医师张军霞感慨地说。

5年前的一次意外摔倒,导致82岁的王奶奶发生股骨颈骨折,其发生骨折的罪魁祸首便是骨质疏松症。

根据国家卫健委公布数据,50岁以上女性骨质疏松症患病率为32.1%,远高于男性的6%;65岁以上的女性患病率更是高达51.6%。

“骨质疏松症的早期症状不仅隐匿,而且非常不典型。”张军霞介绍,早期患者常表现为腰背痛、身长缩短、驼背等。骨质疏松在毫无知觉中悄然发展,直到发生其最严重的并发症——“脆性骨折”。患者通常在很轻微的外力下发生骨折,一次寻常的跌倒、碰撞甚至咳嗽都能造成严重的后果。

张军霞提醒,绝经后女性、60岁以上男性、体重过轻者、糖尿病、甲亢患者、长期卧床以及有久坐、酗酒、吸烟等不良生活习惯者等人群,一旦出现腰酸背痛、身材变矮等症状,需及时检查骨密度,这样有利于早期发现骨量减少及骨质疏松症状。骨质疏松症患者除了调整生活方式外,还需在内分泌科专科医生的指导下接受规范药物治疗。

## 经常头晕心慌

## 160斤男子确诊营养不良

湖北日报讯(记者曾莉、通讯员张素华)一位160斤的男性经常头晕、心慌,被诊断为营养不良。这是为何?武汉市第三医院营养科营养师付娟解释,体形的胖瘦和营养不良没有必然联系。

体重指数(BMI)是衡量人体胖瘦程度的一个常用标准,其计算方式是体重除以身高的平方。依据现行行业标准,我国成年人BMI应维持在18.5≤BMI<24.0,BMI<18.5为体重过轻,24.0≤BMI<28.0为超重,BMI≥28.0为肥胖。

许多人认为,瘦才是营养不良,胖则是营养过剩。付娟介绍,事实上,通过体形只能大概判断,诊断营养不良主要看抽血化验的白蛋白指标,也可以测叶酸、维生素含量的多少来判断。体形偏胖者营养不良,是因为饮食中高脂、高盐、高糖食物摄入过多,但蛋白质、维生素或微量元素摄入不足所致。营养不良还会对人体产生多种不良影响,可能出现月经不规律、脱发、贫血、头昏、乏力或身体代谢等问题,甚至发生痛风。

营养不良的人群应优先从食物中补充营养,保持均衡饮食,肉蛋奶、荤素菜、谷物都要吃。此外,还要补充蛋白质,其他维生素和微量元素等也要达标。过度依赖片剂类保健品、药品,不注重均衡饮食,这是本末倒置。只有当无法从食物中补充必要营养元素时,才可考虑补充保健品、药品等。

## 创新驱动促飞跃 改革深化迎新章

# 长江产业集团绘就产业提能“新”未来

潮从创新涌,千帆向“新”行。

作为承担省级战略性新兴产业投资运营主体功能的省属产业投资集团,过去一年,长江产业集团(以下简称集团)锚定省委、省政府赋予的定位和目标,牢牢把握推动高质量发展、加快发展新质生产力这条工作主线,大力实施创新型企业建设战略。坚持把

创新驱动、科技兴企、人才强企嵌入集团顶层设计统筹推进,充分发挥企业科技创新主体作用,聚焦技术供给和需求牵引双向发力,持续开展重大技术攻关研究,推进产学研有效贯通和科技成果转化应用,实现创新链、产业链、资金链和人才链深度融合,最大限度激发企业创新活力,推动企业科技创新工作取得新成效。

11月2日,长江产业集团发布《2024年科技创新发展报告》。这是该集团改革重组以来,发布的第二份科技创新白皮书,全方位展示一年来科技创新举措和成绩,进一步昭示长江产业集团在湖北“科技强省”战略中做排头兵、当先行者的决心。

## 积“新”势 将科技创新刻入企业基因

自2022年重组以来,集团积极发挥国有企业功能,主动将科技创新刻入企业基因,创新投入持续加大。

2023年,集团研发投入4.88亿元,同比增长62.32%,研发投入强度为2.41%,高于2023年度产业投资公司优秀值(1.8%)。2024年,集团研发投入将保持10%以上增长,重点产业实体企业研发投入将超过4亿元。

持续高投入成就创新成绩单上一个个闪亮的加分项。

创新成果更加丰富。2023年,集团体



9月30日,湖北长江北斗供应链有限公司揭牌仪式在长江产业集团举行。

系内共申报取得知识产权217项,成果产出较上年同比增长44%。2024年,集团新增知识产权合计628项,累计拥有知识产权2360项,其中国家标准30项、发明专利233项、实用新型专利829项、外观设计专利94项、软件著作权772项。

企业实力更加雄厚。2023年,集团新增国家级“双百”企业1家、国家级“科改示范企业”6家,入选数量名列全国省属企业第二、全省第一。2024年,集团新增高新技术企业14家,专精特新企业9家,创新型中小企业3家。目前,集团累计拥有高新技术企业34家,专精特新企业18家,其中专精特新“小巨人”企业1家、专精特新中小企业17家。

平台支撑更加坚实。目前,集团共拥有44个省级以上科研(服务)平台,其中国家级9个,省级以上实验室(检验检测机构)6个,省级以上科创服务平台14个,获CNAS认证实验室3个,国家级知识产权保护中心1个,国家级科技企业孵化器及众创空间3个,省级工程技术研究中心及企业技术中心9个、技术转移示范机构1家。

项目推进更加高效。2023年,集团所

属企业新增立项科研项目71项,在研项目82项,结题47项;承担政府及社科科研项目25项。2024年,集团各所属企业在科研项目139项、结题28项,实现新产品、新工艺应用等成果应用42项次。其中,湖北生态有机固废资源化转化关键技术研究、长江北斗基于低轨卫星系统应用的小型铷原子钟关键技术研究等项目成功申报省科技厅重大科技项目;“湖北人工智能计算中心及大模型发展现状与对策研究”“湖北北斗高精度位置、短报文及应急救援服务基础现状与规模化利用”等研究,获批2024年省科技厅软科学计划研究项目。

人才储备更加充沛。截至目前,集团已聘任13位高校院所、企业专家作为外部专家智库,与中国卫星导航定位协会、武汉大学等20多家科研院所、专业机构建立常态化顾问咨询联系,与50多家企业建立人才交流合作,选聘15位专家至集团11家子公司兼任科技副总,通过长江博士优才计划招聘博士40人,面向全球公开招聘科技型职业经理人23名,通过稀缺人才引进赋能企业创新,江夏实验室新增院士1人、科技研发人才80余人。

——来自健全的创新管理机制。实施高级工程师倍增行动,试点联合培养卓越工程师。成立以科技创新专家咨询委员会为核心的外部专家库,出台《科技创新咨询委员会建设及管理办法》。集团和各级子公司设置科技创新部和科技管理专岗,加强各级科技创新政策研究和梳理,指导出资企业依规推进创新转型。

——来自雄厚的科创资金支持。2023年,集团及子公司共获得外部科技创新荣誉与资金支持4500余万元。2024年,集团再获相关资金支持4300余万元。争取的奖补资金主要涵盖汽车及零部件、生态环保、生命健康及现代化化工等领域。



长江产业集团科技创新展厅。



长江科创金融港。

9月30日,湖北长江北斗供应链有限公司在汉成立。北斗产业是湖北突破性发展的五大优势产业之一。湖北长江北斗供应链有限公司由长江产业集团牵头,联合有CORS(连续运行卫星定位导航服务系统)需求场景的省属国企共同出资组建。

建设湖北科创供应链平台,是湖北运用互联网思维,以供应链体系建设为抓手构建现代化产业体系的缩影。湖北围绕汽车、纺织、医药等重点产业,2022年以来先后组建7大省级及多家专业化供应链平台,推动企业降本增效,提升产业韧性。

长江产业集团深度参与全省以“用”为导向的科技创新供应链平台建设,牵头组建湖北省科技创新投资公司,注册资本10亿元,以创新投资公司为载体迅速构建工作体系,重点围绕“两中心”(湾区离岸创新中心、光谷在岸创新中心)、“两基金”(在岸基金、离岸基金)、“四平台”(长江光电子科创供应链平台、湖北省药品MAH转化平台、精细化工中试科创平台、硅光工艺服务平台)推进平台建设。有效激活全省庞大的科创资源,让科技创新“关键变量”成为高质量发展的“最大增量”。

截至目前,已有21家单位签约入驻,22家单位虚拟入驻湾区离岸创新中心,已有13个项目正式入驻在岸创新中心,光电子科创供应链平台累计交易额超过36亿元。

展望未来,长江产业投资集团有限公司党委书记、董事长黎范楚表示,将继续加大科技研发投入,推动实体经济与科技创新的深度融合。集团计划通过资本要素、人才引育和创新环境建设,积极布局光电子、生命健康、新能源等战略性新兴产业,助力湖北省构建现代化产业体系,为推动国有企业高质量发展和湖北省创新战略贡献更大力量。

蓄“新”力 让“关键变量”成为“最大增量”