

## 膝蓋養生 走路曬太陽遠離退化性關節



據統計，全台灣年逾50歲的中老年人，每兩人就有一人罹患不同程度的退化性關節炎，一走路就痛，不少人因而整天待在家，一動也不敢動。高雄醫學大學骨科副教授陳勝凱指出：「這是個錯誤的觀念。」這只會導致症狀惡化速度加快，最後真的走不了。

關節炎通常以四大症狀表現，一是疼痛；二是關節變形、腫脹；三是晨起感覺僵硬，下床運動後，症狀稍稍緩解；四是關節活動時會有聲音。



陳勝凱提醒民衆若出現上述四種症狀時，就應特別留意，他強調，適度的運動可增強軟骨的海棉作用，藉著不斷流進流出關節滑液，既可帶給軟骨營養，保持濕潤，關節周圍的肌腱也會增強，減少軟骨磨損的機率。

問題是，大多數退化性關節炎患者一來怕痛，二來也擔心運動會增加關節的磨損，不敢走動，整天就坐著不動，軟骨缺乏關節滑液帶來營養成分的滋潤，時間一久當然出現更大的問題。

在所有運動中，陳勝凱認為走路是中老年人最佳的選擇，如果覺得自己的平衡感還不錯，騎自行車、跳舞、游泳等有氧運動，也不妨試試看。但他強調，這些運動應融入日常生活中，不要一曝十寒，而應隨時為之，但若正處於關節疼痛之際，就不要勉強去運動，以免症狀更加惡化。此時，不妨以「三隻腳」來替代兩隻腳，拄著拐杖來分擔身體重量，讓軟骨及關節獲得更充分的休息。

每天至少應走路半小時，台北市立聯合醫院忠孝院區骨科主任蕭國川也認為，屬節律性運動的走路是退化性關節炎患者的最佳選擇，每天至少走個半小時，如果持續走一、兩個小時以上，也沒有不舒服的感覺，當然可以繼續走下去。

多曬陽光防止骨質流失在日常運動之餘，陳勝凱建議這些患者也要多曬曬太陽，因為陽光可將維生素D活化為D3，增加鈣質吸收，有效防止骨質流失，延緩退化性關節炎的出現。

當然，除了維持適當運動，蕭國川建議早期的退化性關節炎患者，可試著服用硫酸鹽葡萄糖胺製品來減少軟骨的磨損。從多年來的臨床觀察，他發現三分之一患者吃了這類製品後有效，可少受點苦。

資料分享：譚財有

## 大嶼山一天遊

2010年11月7日，天晴，我們一行130人，乘兩部旅遊巴及1部小型中巴出發，到達東涌後，首先乘360纜車，在車廂內俯瞰而下，地面風光，盡入眼簾，大家都十分雀躍，下車後，有的逛市集，有的行心經簡林，有的嘗試上大佛，或遙望那尊雄偉的大佛拍照留念，各適其式，午後大家品嚐了一頓美味的齋菜。在大澳那邊，部份會員還購得一些地道食品回家。

唯美中不足是當天有一輛旅遊巴壞車，以致耽擱了一些時間，此外，康文署漏訂了復康巴，使已報名而需坐輪椅之會友當天未能成行，不過毅希會已承諾於本年4月24日優先安排他們前往，希望他們到時可以開開心心的玩個痛快吧！



會友 吳碧姬

## 歡迎新會員

李美群	黃婉菁	陳笑英
石小雯	陳紫青	伍靜嫻
曾碧貞	司徒小媚	張德忠
雷惠芳	利少美	陳淑美
楊恩萍	尹嘉茵	潘燕玲
張繼嬌	郭永贊	王陳定平
張嘉儀	邱淑妙	黃君麗



Welcome

翁惠萍	江凱斯
葛惠寶	楊淑德
羅微	鄧群英
郭少英	蘇耀榮
余先	蔡雅慧
李慕雲	林慧賢
黃杏嬋	
李堯	
楊佩瓊	

# 週年大會預告

毅希會第23屆週年大會  
**漢寶皇宮酒樓**  
**九龍尖沙咀柯士甸道8號**  
**龍堡國際酒店地下**

晚上六時  
至  
十時三十分

敬請  
預留時間

2012年  
1月7日



## 愛心捐款

2010年10月 盧少娟會友、談麗珍會友  
 2010年11月 黃煥星醫生、劉澤星教授  
 2011年1月 林荷生會友、劉杏薇會友、  
 陳嘉何醫生、林少球律師、  
 葉永玉醫生、楊信成治療師、  
 莫慕賢醫生、陳琮珠會友、  
 周淑儀醫生、鄧偉文醫生、  
 馮衛蓮社工、馮麗琮會友、  
 吳浚蔚小姐、周錦華會友、  
 胡逸然先生、莫和姬會友、  
 梁彩艷會友、  
 趙慧妍會友(色士風慈善演奏會)  
 2011年2月 梁滿濠醫生、雅培藥廠  
 2011年3月 黃煥星醫生、美國輝瑞科研製藥  
 羅氏大藥廠



愛心  
捐款

特別鳴謝 贊助2011週年聚餐的抽獎：

送贈超市禮券 鄧治巒會友、劉杏薇會友  
 梁笑萍會友、社區復康網絡  
 送贈禮物 周肇平教授、曲廣運教授  
 陳碧玉會友、柯麗卿會友  
 美國輝瑞科研製藥、雅培藥廠  
 雀巢香港有限公司

### 毅希會

毅希會於1997年獲香港稅務局認可成為根據  
 <<稅務條例>>第88條之慈善團體，凡捐款予  
 敝會超過港幣100元者，  
 均可作為認可慈善捐款於  
 稅務中申請扣除。

