

简单动作守护膝关节健康

作为人体重要的承重关节，膝关节的健康直接关系到人们的日常活动与运动能力。对此，西安市红会医院脊柱外科副主任医师郑博隆推荐了一项简单且高效的练习——坐位直腿抬高。这个动作无需器械，轻松易行，有助于延长膝关节的使用寿命。

郑博隆表示，膝关节的磨损与退化是常见问题，尤其是长期久坐的人群更应引起重视。“坐位直腿抬高能够有效强化膝关节周围的肌肉力量，减轻关节的直接负担，提升稳定性，非常适合在办公室或家中进行练习。”通过增强肌肉对膝关节的支撑作用，可以分散运动与负重时对关节的压力，从而延缓磨损，保护膝关节。

具体练习步骤为，坐在椅子上，腰背挺直，双脚平放地面。然后将左腿缓缓抬高，直至与地面平行，保持腿部伸直，坚持 30 秒左右，感到大腿肌肉酸胀时缓慢放下，换右腿重复。两腿交替练习，每天累计 5 分钟即可。

郑博隆强调，练习需循序渐进，“初学者可能无法坚持 30 秒，可从 10 至 15 秒开始，逐步增加时间。关键是动作标准，避免膝盖过伸或晃动。”他提醒，如果练习时膝盖出现疼痛，应立即停止，并及时就医排查原因，切勿强行坚持。“郑博隆表示，坐位直腿抬高虽简单，但长期练习可有效维护膝关节健康。他建议将

这一动作融入日常，如工作间隙或看电视时练习，让科学健身成为生活的一部分。