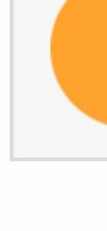



# 084 | 问答：不穿秋裤会不会得老寒腿？

卓克

12小时前



084 | 问答：不穿秋裤会不会得老寒腿？

07:11 3.36MB

↓

| 卓克亲述 |

有同学问，为什么外国人冬天不穿秋裤，只有中国人才有老寒腿呢？

我的回答是：

这个问题有两个预设观点。

我们先说第一个，就是外国人冬天不穿秋裤。其实这不是真的，因为只要气温降低，大家都是要多穿衣服的。我们看到的很多外国人不穿，可能是因为城市化比较发达，即便冬天了，室内的温度都可以穿短袖和T恤，外出的话又有私家车，或者乘坐公交、地铁，也都有空调。真正暴露在寒冷空气中的时间并不长。外加上吃得多、发胖、脂肪多，也就不怕冷了。所以国外的年轻人有的时候确实不想穿得那么多，那么麻烦。

但是欧洲确实是有秋裤的，我在亚马逊上搜了搜，就是上面这张图，你看全都是秋裤。只不过这些都设计得比较紧身，比较性感，不是那种穿上之后跟麻袋片似的。

其实咱们国家因为城市化的发展，最近10年，冬天不穿秋裤的年轻人也越来越多的，秋裤设计得也越来越好看了，所以国外人不穿秋裤这个假设它是不成立的。

另一个预设观点就是只有中国人有老寒腿。我们也经常听见老人嘱咐我们，说骑车要注意保暖，尤其是膝盖，不然老了以后老寒腿，其实这都属于把因果关系弄反了。正确的应该是，我们因为先发生了关节炎，才会在遇到寒冷和潮湿的时候关节难受，而不是因为寒冷和潮湿，我们的关节才坏掉，才老寒腿。

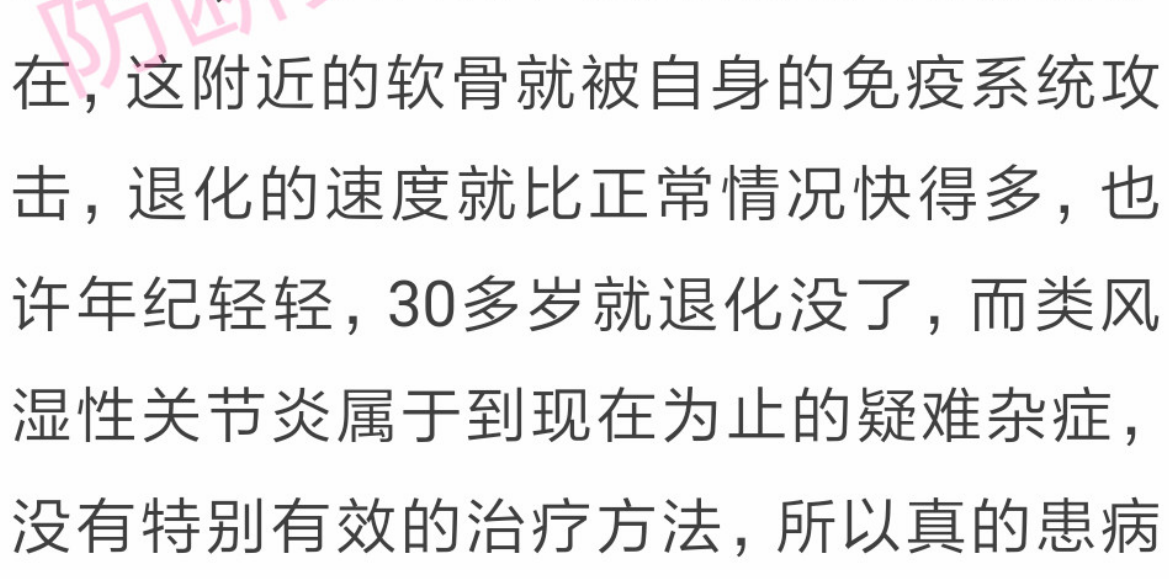
那么什么是老寒腿呢？

其实现代医学的病症分类里头根本就没有老寒腿这种病，这是一种古代的俗称，它表现起来就是下肢发冷、酸胀麻木、到了寒冷潮湿的时候就会加重，甚至是肿胀。这种症状与膝关节的关节炎和下肢动脉硬化是非常像的。

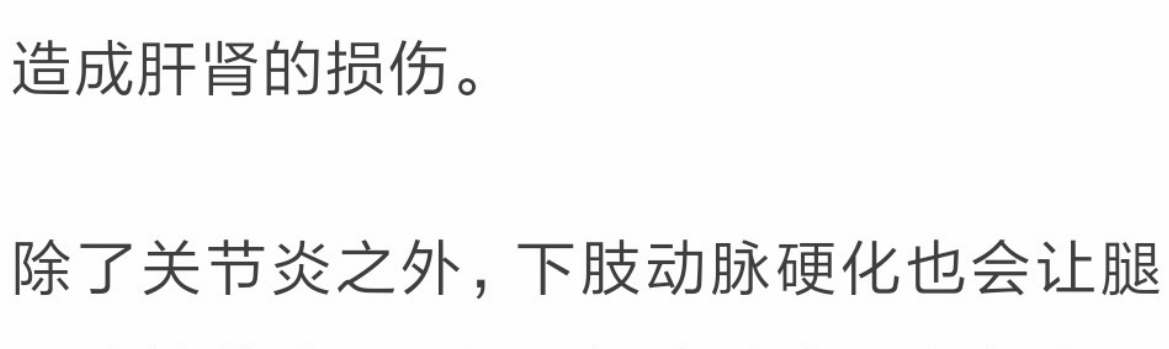
膝关节是人体受力最大的地方，所以这儿的磨损也比较大，人患膝关节炎的比例比其他的哺乳类队伍要高得多，因为动物都是用四肢来分担体重的，但是人直立之后就是两条腿来分担了。所以人的一生，膝关节都在磨损。

最容易出问题的就是髌骨的软骨，它在膝关节中起到了最大的润滑和缓冲作用，它也是最厚实的，上面没有任何神经，所以虽然一辈子都在磨损，但那种磨损属于正常消耗，我们也感受不到痛苦。但假如这一辈子经常操劳过度，或者像运动员，这个软骨的磨损就比一般人快得多。磨得快没了的时候，骨骼附近的神经就露出来了，这时候关节炎就出来了，膝盖就会很敏感，一活动就疼。

那怎么办呢？有一个好办法就是提前锻炼腿部肌肉，尤其是股四头肌对膝关节的保护最管用。股四头肌在哪呢？就是在膝盖上方的这个大腿的肌肉群。我找了两张照片，一张是威尔士的国脚贝尔，一张是哥伦比亚的国脚罗德里格斯，大家可以看看发达的股四头肌都是什么样的。



贝尔



罗德里格斯

有很多运动员其实关节或者韧带已经动过很多次手术，已经很脆弱了，但是还可以参加高强度的对抗比赛。原因就是有大量素质过硬的肌肉提供支撑，而且可以把膝盖受到的冲击均匀地分散开，不会让软骨总在一个方向上磨来磨去。

膝盖周围的肌肉如果非常发达是可以大幅地弥补关节上的不足，而且股四头肌的锻炼是可以在器械上坐着完成的，不需要膝盖额外地受压力才能锻炼出来，所以假如你周围的人真的有所谓的老寒腿，或者关节炎，锻炼肌肉作为一个弥补是最好的办法。

一般来说，城市人不太有机会做过重的体力劳动，正常磨损的量也比上一代人少太多了，但还是有关节炎的出现。其实这里相当多数的人关节退化是自身免疫造成的，这就是类风湿性关节炎了，它不是细菌感染，但是在关节处总有炎症的物质存在，这附近的软骨就被自身的免疫系统攻击，退化的速度就比正常情况快得多，也许年纪轻轻，30多岁就退化没了，而类风湿性关节炎属于到现在为止的疑难杂症，没有特别有效的治疗方法，所以真的患病了也只能去正规医院去缓解、去治疗，不要去找那些所谓的名医，所谓的祖传秘方。找那些，膝关节不但没治好，还有可能造成肝肾的损伤。

除了关节炎之外，下肢动脉硬化也会让腿和膝关节难受，但一般这种病是老年之后才会出现，它也是一种日积月累的问题，比如说平时吃的东西太多了、太好了，所以高血脂就在血管中出现，慢慢地在血管壁上形成了斑块，斑块越来越厚，逐渐凸起，那这种不健康的血管出现在哪，哪就出现问题。比如出现在心血管，那就容易导致冠心病，那就得放心脏支架。比如出现在下肢动脉呢？双腿供血就明显不足，血液带来的养分和能量少了，那腿，尤其是脚就感觉冷。

这两种病都发生在下肢，而下肢也是人体脂肪不太堆积的地方，所以它们对气温就比大腿、肚子更敏感。温度一低，下肢血管还会收缩，就会觉得更难受了，这就是老寒腿不能受凉，不能受风的解释。

古人不知道膝关节的结构，也不知道血管的作用，所以只能等待病症出现，才能开始思考，就会把让他们身体感觉不舒服的环境和这种病症联系在一起，甚至就把这种环境当作是病因，于是民间各种防寒、防风的说法就流行开来。

我就见过一位大哥，看着挺酷的，骑一个800毫升排量的摩托车。骑过车的人都知道，这种车夏天骑就是受罪，因为发动机在下面，实在是太热了，甚至都不能说热，都得说实在太烫了。但是大哥对膝盖不能受风这个观点是坚信不疑的，就算是7月底中午骑车，每次还带着一个薄薄的棉护膝，他的理由就是为了防止膝关节受风，所以这位大哥实在是需要科学的拯救。

老寒腿不是因为不注意保暖患病的，而是因为长期的软骨的磨损，外加长期饮食营养过剩造成的动脉硬化导致的，寒冷不会导致关节炎，一旦遇到寒冷关节就难受，实际上那副关节已经在不正常的环境下工作了几十年了。古人的老寒腿与相关的防护措施大多是把原因与结果颠倒了。

## 划重点

1. 外国人也穿秋裤，气温低大家都会多穿衣服；
2. 寒冷不会造成“老寒腿”；
3. 软骨磨损造成的关节炎，营养过剩造成的动脉硬化是关节怕冷的根源；
4. 锻炼腿部肌肉、合理健康饮食，可以缓解“老寒腿”症状，还能起到预防作用。



好了，关于穿秋裤和老寒腿的问题就回答这么多，希望你能将这篇内容分享给你的父母、家人、亲戚和朋友们，祝大家身体健康，我们明天再见！

卓克

🔍 写留言

👍 99+

👤 请朋友读