



每天喝二两多，近200斤的他大腿根疼

徐医二附院专家：体重超标、大量饮酒都会导致股骨头坏死

本报记者 晏飞

老周是跑销售的，50岁的年龄酒龄已有20多年，每天不喝二两到半斤白酒总觉得缺点什么。半年前，体重接近200斤的他感觉右侧大腿根隐隐作痛，以为是腰椎间盘突出导致的，自行去按摩店按了几次，又贴了不少膏药，疼了就吃片止痛药。最近一个月，他发现自己下蹲穿袜子费劲，夜里睡觉翻身时胯部疼得厉害，走路也开始一瘸一拐。

在徐矿总医院疼痛科，副主任医师陈茹让他平躺，做了一套“4字实验”，老周当即疼得皱起眉头。陈茹建议他做髋关节核磁共振检查。结果出来，老周傻眼了：右侧股骨头坏死，已经到早中期。

长期喝酒、使用激素、髋部外伤都是高危因素

陈茹解释，股骨头就是大腿骨顶端那个圆形的“球头”，是人体最重要的承重关节。当给股骨头供血的血管受损、血流中断，骨细胞得不到营养就会慢慢坏死，骨头结构被破坏，后期会塌陷变形、引发疼痛、活动受限，严重影响走路和日常生活。

陈茹列出几类高危人群：一是长期大量饮酒的人。酒精会损伤微血管，是中青年股骨头坏死很常见的诱因。二是长期使用激素的人。风湿病、哮喘等疾病患者，长期大剂量服用激素，会增大患病风险。三是髋部受过外伤的人。股骨颈骨折、髋关节脱位，即使骨折愈合，后期仍有坏死风险，需要定期复查。此外，高血脂、

肥胖等人群，患病风险也会有所升高。

“老周体重超标，长期大量饮酒，就是典型的危险因素。”陈茹说，很多人觉得喝酒只伤肝，其实对股骨头的血管损伤同样不可逆。

大腿根疼、下蹲困难先做个“4字实验”

股骨头坏死早期有哪些信号？陈茹提醒，如果出现以下情况，应尽快就诊：大腿根部、腹股沟深处隐痛，走路、久站之后疼痛加重；下蹲困难，穿袜子、盘腿时胯部疼；夜里髋部疼痛，休息后缓解不明显；后期走路跛行，感觉腿变短。

“早期X光片常常看不出异常，核磁共振是早期筛查股骨头坏死最准确的检查。”陈茹强调，不要盲目吃止痛药、贴膏药硬扛，耽误黄金治疗时机。

居家可以做一个简单的“4字实验”初步自查：平躺在床上，一条腿伸直，另一条腿屈膝，把脚踝搭在对侧膝盖上方，双腿摆出数字“4”的样子。可以自己轻轻往下压膝盖，也可请家人帮忙缓慢下压。如果出现腹股沟、大腿根部疼痛，膝盖压不到床面，为试验阳性，提示髋关节可能存在问题，需要尽快到正规医院就诊。但陈茹特别提醒，这只是居家初步参考，不能当确诊依据，早期股骨头坏死这个测试也可能完全正常。

不是“不治之症”分期治疗是关键

“股骨头坏死不是不治之症，关键在分期。”陈茹说，早中期股骨头尚未塌陷，以保

髋为目标。可以通过减重减负、药物调理、理疗等方法改善局部循环；符合指征的患者，可开展髓芯减压、植骨等保髋微创手术，保住自身股骨头，延缓甚至阻止病情进展。到了晚期，股骨头已经塌陷变形，关节严重磨损、疼痛明显影响生活，人工髋关节置换是成熟有效的方案。现在微创髋关节置换技术成熟，创伤小、恢复快，帮助患者重新正常行走、回归日常生活。

老周庆幸自己发现得还不算太晚，目前正在接受保髋治疗。陈茹提醒，出现大腿根疼、胯部酸痛，不要总让腰“背锅”，更不要忍一忍就过去。尽早到疼痛科或骨科就诊，该做核磁共振就做，别让“硬扛”耽误了黄金治疗时机。

本期专家 陈茹

徐医二附院（徐矿总医院）疼痛科副主任医师，毕业于徐州医科大学麻醉学专业，从事疼痛学工作十余年。擅长小针刀、银质针、骶管注射、脊髓电刺激、神经阻滞、射频、低温等离子等治疗颈腰腿痛。担任徐州市医学会疼痛学专业委员会委员，PRP医学分会青年委员。在国内外期刊发表论文数十篇。



秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

“秋膘”该不该贴，能不能贴？

老年医学专家：秋天最该“存”的是肌肉

本报记者 晏飞

秋分已过，徐州的天气一天凉过一天。家住鼓楼区的刘阿姨最近犯了愁：入秋后胃口好了，女儿隔三岔五炖排骨、烧羊肉，说是“贴秋膘”好过冬。可刘阿姨自己心里打鼓，前阵子体检，医生说她“体重还行，但肌肉量偏少”，这膘到底该不该贴？

带着这个问题，记者采访了徐州仁慈老年病医院老年医学科主任、副主任医师王莉。她的回答很干脆：“老年人秋天要‘补’，但补的不是脂肪，是肌肉。‘贴秋膘’的老观念，该改改了。”

“老来瘦”不等于“老来寿”

“有钱难买老来瘦”，这句老话在老年群体中流传甚广，王莉对此有不同看法。她告诉记者，老年人不当减重，尤其是快速减重，减掉的往往不是脂肪，而是宝贵的肌肉和骨骼重量，会导致免疫力下降、跌倒风险增加、营养不良及衰弱。

王莉指出，2026年发布的《老年肥胖症管理专家共识》特别强调，老年人体重管理必须关注肌少症问题，核心目标应是减少内脏脂肪、维持或增加肌肉量，而非单纯降低体重数字。

秋分过后，日照时间明显缩短，这恰恰是老年人肌肉面临“双重压力”的时期。

“一方面，气温下降，老年人户外活动减

少，肌肉得不到足够的运动刺激；另一方面，日照不足会影响维生素D的合成，而维生素D对肌肉功能至关重要。”王莉解释说，维生素D不仅参与钙的吸收，还直接参与肌肉蛋白质的合成调节。入秋后，肌肉流失的速度会比夏天快。

国家卫生健康委2026年4月发布的《成人肌少症食养指南》显示：健康老年人每公斤体重每天需要摄入约1.17克蛋白质；已有肌少症或营养风险的老年人，需要摄入1.2至1.5克。“以体重60公斤的老人为例，每天需要72到90克蛋白质。很多老人早上喝碗粥、中午吃碗面，一天的蛋白质摄入量连一半都不到。”

传统“贴秋膘”讲究吃炖肉、喝浓汤，王莉认为这需要升级。“浓肉汤里主要是脂肪和嘌呤，蛋白质含量其实很低。真正补肌肉的，是肉本身。”

她给出了具体的“秋补”方案。在蛋白质来源上，优先选择鱼虾、去皮禽肉、瘦牛肉、鸡蛋、牛奶和豆制品。三餐要均匀分配，不要集中在晚餐一顿吃。“早餐一个鸡蛋加一杯牛奶，午餐和晚餐各保证一个手掌大小的瘦肉或鱼肉，这样基本就能达标。”

考虑到不少老年人牙口不好，王莉建议把肉切碎炖烂，或者选择鱼肉、豆腐、蒸蛋等软烂易嚼的做法。

“存肌肉”的关键一步：动起来

“光吃不动，蛋白质变不成肌肉。”王莉强

调，抗拒运动是刺激肌肉生长的“开关”。她推荐了3个老年人居家就能做的安全动作：

第一个是坐站训练：坐在稳固的椅子上，双脚平放，双手交叉放在胸前，慢慢站起来再坐下，重复8到12次。这个动作锻炼大腿和臀部肌群，对日常起坐、上下楼梯都有帮助。

第二个是举水瓶：拿装满水的矿泉水瓶或小哑铃，做手臂弯举和推举，每侧10到15次，锻炼上肢力量。

第三个是靠墙静蹲：背部靠墙，双脚与肩同宽，缓慢下蹲至大腿与地面呈一定角度，保持10到30秒。这个动作对膝关节有保护作用，适合患有膝骨关节炎的老年人。

王莉建议每周进行2到3次抗阻训练，两次之间至少间隔一天，给肌肉恢复的时间。

体重管理的“徐州老人参考线”

谈到体重标准，王莉给出了一个便于记忆的参考：对于60至79岁的老年人，BMI保持在20到26.9之间较为适宜，也就是“微胖”状态可能比过瘦更有保护作用。对于80岁以上的高龄老人，国家卫生健康委2025年发布的标准明确BMI适宜范围为22.0到26.9。

“如果老人的体重长期稳定在这个范围内，就不要刻意去减。”王莉说，“肌肉是晚年最宝贵的‘健康存款’，趁着秋天胃口好，吃够蛋白质，动起胳膊腿，给自己的肌肉‘账户’多存一点。”王莉说。