

一变天，膝关节就开始隐隐作痛

天气渐凉，中医院名医生告诉你“老寒腿”这样防

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄

随着天气转冷，很多人膝关节怕冷、酸痛乏力、行动不便的症状越来越明显。他们的膝关节也似乎拥有了预报天气的能力，一变天，就隐隐作痛。这可能与“老寒腿”有关。

“中医认为‘老寒腿’是因风、寒、湿三邪侵入人体肌肤关节经络，致气血运动不畅所致，属于中医痹证范畴。”舟山市中医院名中医、博士生导师梁文清表示，从现代医学角度讲，“老寒腿”只是一种俗称，在临床中，它大多是由膝关节炎引起的，寒冷只是其中一个诱因。



进展。不要因为拄拐“不好看”而放弃这么好的辅助措施，也可以通过热疗、水疗等方式促进膝关节局部血液循环，减轻炎症反应。在医生指导下使用非甾体抗炎药(NSAIDs)、局部外用辣椒碱、关节腔注射等药物缓解疼痛和控制炎症，“早期膝关节炎并不可怕，只要我们早重视、早识别、早干预、早治疗，就能有效守护我们的膝关节健康。”

科学运动预防“老寒腿”

梁文清表示，膝关节炎也与使用关节的方式、频率和强度有关，“因此，我们可以通过调整生活方式、改变不良生活习惯，科学运动等方式来缓解疼痛、延缓疾病进展、提高生活质量。”

肥胖的朋友需注意减重。建议设定小目标，如3个月至半年减重5%至10%，可以明显感觉到关节疼痛、肿胀、发僵等症状的缓解。

要改变不良的生活和运动习惯。避免长时间负重屈膝的动作，如跑、跳、蹲、爬楼、爬山等，同时也要避免长期缺乏锻炼时突然进行高强度运动，很容易造成运动中的损伤。

“科学运动尤为重要。”梁文清表示，很多人错误地认为，膝关节炎是因为关节“老化磨损”了，要减少活动。事实上，合理的运动不仅能够增强关节周围肌肉的力量，提高膝关节的稳定性，还可以减轻早期膝关节炎的疼痛和发僵感，效果甚至和口服消炎止痛类药物相当。推荐平地步行、骑行、游泳、水中行走、非负重的下肢肌肉力量训练等。注意要规律坚持、循序渐进、逐步加强、量力而行。

“在这些运动中，游泳是我最推荐的运动。”梁文清说，游泳时，人体膝关节及其他部位不承重，没有负担。其次是骑行，因为骑行时分摊在膝关节上的重力很少，在锻炼身体的同时也有利于膝关节的保护。

“海岛天气寒冷、潮湿、多风，《黄帝内经》云‘风寒湿三气杂至，合而为痹’更易导致痹症（颈肩腰腿痛）的发生。”梁文清还建议市民，注意保暖，尤其是老年人更应加强全身保暖，觉得冷时及时添加衣服和待在温暖环境，膝关节也可以佩戴护膝保暖。

中药治疗“老寒腿”方案：