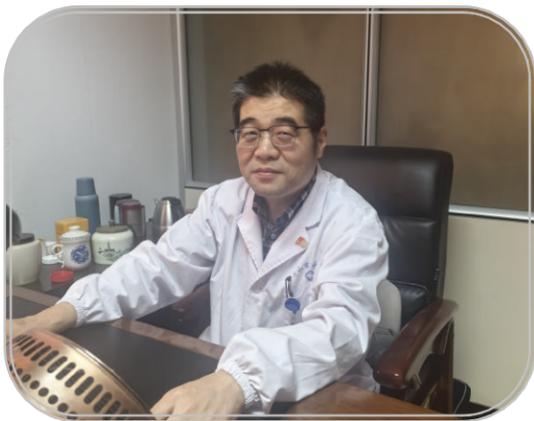


风寒湿邪易侵袭 肩腿疼痛需警惕

市中医院骨伤研究室主任梁文清支招冬季肩周炎、老寒腿防治

□记者 高阳 通讯员 石冰沁 文/摄



受大风湿冷天气影响，近期市中医院骨伤科门诊因肩周炎、老寒腿等关节问题就诊的患者明显增多。“我这肩膀疼得抬不起来，穿衣服都费劲，晚上睡觉更是翻个身都能疼醒！”52岁的王女士向医生诉苦。接诊的舟山市中医院大外科副主任、骨伤研究室主任梁文清细查后表示，她的情况属于典型痹症，中医称为“肩痹”。“舟山冬季风寒湿三气俱备，加上不少市民长期在户外工作或活动，不注意关节防护，导致肩周炎、老寒腿的发病率居高不下，尤其在秋冬季节，就诊量明显攀升。”梁文清表示。

痹症多由风寒湿邪引发

“在中医理论中，肩周炎被归类为‘痹症’中的‘肩痹’，老寒腿则属于‘膝痹’范畴，两者的发病都与风寒湿三气杂至密切相关。”梁文清解释道，随着年龄增长，人体气血不足、阳气逐渐虚弱，就像身体的防御系统出现了漏洞，此时风寒湿邪便容易乘虚侵入人体，引发关节疼痛。

寒性凝滞，一旦侵入关节，就会导致局部气血运行不畅，“不通则痛”，这也是关节疼痛的主要原因之一；风邪具有游走性特点，会让疼痛部位不固定，有时肩膀疼，有时膝盖酸，给患者带来诸多困扰；湿邪则会引发肢体酸沉胀感，让关节活动变得沉重无力。而夜间疼痛加剧的情况，往往提示血分受病，淤血阻滞经络，加重了疼痛症状。

梁文清介绍，肩部作为上肢阳位，更容易受风寒邪侵袭，因此肩周炎患者常常会有怕冷、怕风吹的表现；而膝盖作为人体负重关节，长期暴露在外时，湿邪和寒邪更容易积聚，诱发老寒腿。舟山地处沿海，冬季海风强劲，湿度大，风寒湿三气交织，对关节的刺激性更强，这也是当地此类疾病高发的重要原因。

女性、阳虚体质者需重点防护

在临床诊疗中，梁文清发现，肩周炎和老寒腿的发病存在明显的人群差异，女性群体，尤其是阳虚体质者，更容易罹患这两种疾病。

“女性由于生理特点，月经周期会导致气血周期性亏虚，加上很多女性存在阳虚体质，表现为手脚冰冷、畏寒怕冷，在同样的受寒条件下，她们就会比男性更易受到风寒湿邪的侵袭。”梁文清说，50岁左右女性高发的“五十肩”现象，就充分印证了这一观点。这个年龄段的女性处于更年期前后，气血阴阳失衡，阳气不足，卫气不固，肌体的防御能力下降，极易引发肩周炎、老寒腿。

临床观察还显示，女性对空调冷气的耐受性明显低于男性，不少女性患者反映，夏季长时间待在空调房内，会出现关节酸痛的情况；而冬季，很多女性必须通过热水泡脚才能缓解下肢冰冷的症状，顺利入睡。梁文清表示，阳虚体质与气血不足共同构成了女性易患肩周炎和老寒腿的内在基础，这类人

群在日常生活中更需要做好关节防护。

中医内外兼治缓解关节疼痛

针对肩周炎和老寒腿，中医有着丰富的治疗手段，通过外治与内治相结合，能够有效缓解疼痛、恢复关节功能。梁文清介绍，临床中会根据患者的病情轻重、体质差异，制定个性化的治疗方案。

外治法是中医治疗此类疾病的常用手段，包括艾灸、推拿、针灸、拔火罐和刮痧等。艾灸通过温热效应作用于关节部位，能够达到温阳散寒、祛风除湿的目的，常用的穴位有肩井、肩髃、膝眼、足三里等；推拿则通过专业的手法操作，促进局部气血运行，“气行则血行”，从而缓解肌肉紧张和关节疼痛，改善关节活动度；针灸能够疏通经络、调和气血，直接作用于疼痛部位的穴位，起到止痛的效果；拔火罐和刮痧则具有温通活血、化瘀止痛的作用，能够帮助排出体内的寒湿之气，减轻关节酸胀感。

在内服中药方面，治疗原则以温阳散寒、祛风通络、除湿止痛为主。梁文清介绍，临床中常会选用桂枝、附子、生姜等具有温通作用的药物，配合羌活、独活、细辛等祛风除湿的药材，再加入茯苓、防己、苍术、白术等健脾燥湿的药物，形成完整的中药方剂，“这些药物组合使用，能够发挥温阳散寒、祛风除湿、通络止痛的综合疗效，从内在调理患者体质，从根源上解决问题。”

预防养护并重，扶正固本是关键

“对于肩周炎和老寒腿，预防和日常养护与治疗同样重要，核心原则是‘扶正固本’，增强身体的正气，抵御外邪侵袭。”梁文清解释，不同病程阶段的养护重点有所不同，急性期以散寒温阳、除湿祛风为主，慢性期则以补益气血、温补阳气为重点。

在日常生活中，市民可以采用居家艾灸、中药泡脚等外用法进行养护。居家艾灸时，可以选择足三里、关元、气海等穴位，每次艾灸15~20分钟，每周2~3次，能够起到温补阳气的作用；中药泡脚则可以选用生姜、艾叶、花椒等食材，加水煮沸后晾至适宜温度，每天泡脚15~20分钟，有助于促进下肢血液循环，散寒除湿，缓解老寒腿的症状。

同时，要注意避免长期处于寒冷潮湿的

环境中，天气变化时及时增添衣物，做好关节保暖，尤其是肩、膝等易发病部位，可以佩戴护肩、护膝等防护用品。

在饮食调理方面，可选用当归、生姜、大枣、羊肉等温补食材，例如感冒初期饮用姜汤，能够起到散寒的作用。梁文清还解释了脾胃调理的重要性，“脾胃为后天之本，脾胃强健则正气充足，外邪不易侵袭。平时可以多吃一些山药、莲子、薏苡仁等健脾养胃的食物。”

科学锻炼应对季节性发病

梁文清表示，肩周炎和老寒腿的发病具有明显的季节性特点，“一场秋雨一场寒”，秋后气温下降，临床接诊量会明显增加；而随着现代空调的广泛使用，夏季也出现了不少关节疼痛病例，形成了特殊的“空调病”现象。

他建议市民，选择适合自身体质的运动方式，增强体质，预防疾病发生。慢跑、八段锦、太极拳等温和的运动都是不错的选择，这些运动能够促进全身气血运行，增强肌肉力量，保护关节功能。但要注意运动需循序渐进，避免剧烈运动，否则可能损伤关节；同时运动时出汗过多可能导致卫气不固，容易感冒，反而加重病情。

对于已经患病的患者，梁文清表示，通过中医综合治疗，配合日常养护和科学锻炼，多数患者可以达到根治的效果。鼓励患者树立信心，坚持治疗。

