

夏养关节正当时，祛湿固阳稳住类风湿

市中医院风湿免疫科负责人宋文茜：
吹空调、吃冷饮、运动出汗，类风湿人群有讲究

□记者 高阳 通讯员 石冰沁



“宋医生，为啥我最近一会儿这边关节疼，一会儿那边关节疼？”舟山市中医院风湿免疫科门诊，一位类风湿关节炎患者向宋文茜医生倾诉困扰。近一个月，该患者手腕、膝盖、脚踝轮番肿痛，痛感游走不定。

另一位患者症状截然不同：盛夏酷暑，旁人离不开空调，她却连风扇都不敢开启。只要吹到冷风，关节就冷痛难忍，入夏以来温度节节攀升，但她却只能“硬扛”。宋文茜问她家里开不开空调，她连连摆手：“不开了，受不了。”

同样罹患类风湿关节炎，为何两人夏季症状截然不同？记者就此专访市中医院风湿免疫科负责人宋文茜，为市民答疑解惑。

夏季并非关节“安全期” 多种诱因埋下秋冬隐患

不少类风湿患者存在认知误区，认为夏季气温高，关节疼痛进入缓解淡季。宋文茜告诉记者，从临床上来看，多数类风湿患者夏季病情确实相对平稳，用药剂量也可遵医嘱适度下调，但绝并不意味着可以掉以轻心。

“台风天潮湿天气、空调直吹、风扇冷风，都是诱发关节不适反复的常见诱因。”宋文茜说。门诊中经常遇到这样的患者：指标看着都还好，但一开空调关节就发冷疼痛，盛夏反而不敢用任何降温设备。

更值得警惕的是，夏天的不注意可能给秋冬“埋雷”。中医讲究“冬病夏治”。夏季病情平稳时提前调理干预，能大幅降低秋冬复发、加重的概率。宋文茜打比方说明：类风湿和哮喘、慢性支气管炎同属慢性宿疾，夏季症状虽轻，却是固本祛邪的黄金时段，提前养护才能减少冬日病痛折磨。

分清风、寒、湿、热四邪 看懂类风湿不同症状表现

门诊中，宋文茜被问及最多的问题，便是类风湿关节炎的发病根源。

从中医理论来看，风湿类疾病大多数可以归结为“风、寒、湿、热”邪气侵入人体所致，邪气偏重不同，病症表现差异显著。宋文茜解释：风邪为主的，疼痛会“游走”，一会儿这儿疼一会儿那儿疼；寒邪为主的，关节摸上去冰冷，疼痛固定，天冷时加重，有的人夏天从冰箱里拿个东西手指就僵住了、痛了；湿邪为主的，则表现为关节沉重、酸胀、活动不利；热邪为主的，关节红肿疼痛。

同时症状因人而异：湿热体质患者多见舌苔发黄、口苦、关节红肿热痛，男性占比更高，多与烟酒、重油重辣饮食相关；中老年患者多存在肝肾亏虚、正气不足问题，常伴随关节酸胀、肢体变形、手指活动不灵。

西医角度则认为，类风湿发病与遗传、内分泌、环境等多重因素密切相关。女性患病率明显高于男性，比例约为4:1，妊娠、分娩、更年期等特殊阶段激素水平的波动，都可能成为诱发因素。吸烟也是明确高危诱因。宋文茜还提到一个现象：不少北方人到舟山后，因为不适应海边潮湿的气候，容易出现关节僵硬疼痛等“风湿症”表现。

夏日养护全指南： 吹风、饮食、运动避坑要点

空调风扇：牢记不直吹、不对流

盛夏完全不使用降温设备并不现实，宋文茜给出安全纳凉方法：避免冷风直吹身体，可以开隔壁房间的空调，让冷气“漏”一点过来，体感温度降下来了，但不至于一进屋汗毛都竖起来；洗浴选用温水，洗完彻底擦干身体，待毛孔闭合后再进入空调房，防止寒邪顺着张开的毛孔侵入体内。

她特别提醒强直性脊柱炎患者，凉席搭配空调过夜，极易造成晨起全身僵硬、活动困难，需格外规避。

饮食忌口：

少食冰寒，温和祛湿兼顾补钙

面对夏天的消暑诱惑，类风湿患者该怎么管住嘴？

宋文茜的态度是：不是完全不能吃，但要讲究方法。西瓜可以少量食用，但务必选择常温的。“冰饮和冰镇水果极易损伤脾胃，尤其是冰镇西瓜，有的患者说吃完两口就觉得胃里翻江倒海般难受。”

冰淇淋反而可能相对好一些。“冰淇淋是奶油类的，热量大，能稍微抵一抵寒气，但不容易消化。”宋文茜提醒，痛风合并类风湿患者更要严控高糖汽水、功能饮料，高温天吹冷气搭配甜饮，极易诱发关节剧痛。

至于消暑汤品，宋文茜不推荐单纯喝绿豆汤。她接诊过一位患者，夏天天天喝绿豆汤，结果舌苔白腻厚浊、肚子胀、大便不成形。“风湿人群脾胃功能本就虚弱，单纯的绿豆汤性质偏寒凉，我推荐绿豆搭配红豆、薏米、白扁豆同煮，温和健脾祛湿。”她还推荐冬瓜汤，冬瓜利水消肿，煲汤、清炖都适合日常食用。

宋文茜还特别强调补钙，类风湿病患者钙质流失速度比普通入快，很多二十几岁患者也常查出骨密度明显下降，“无乳糖不耐受人群可每日摄入牛奶、鸡蛋、虾皮、贝类等含钙食物可适度加餐，做好骨骼防护。”

运动排湿：

忌大汗淋漓，温和锻炼护关节

夏天一动就出汗，有些患者觉得“多出汗能排湿气”，甚至专门去汗蒸。宋文茜直言：这是个误区。

“汗液在中医里是‘心之液’，大量出汗会耗伤心血，反而让人更疲劳。”她说。汗蒸仅能带走体表水分，无法祛除体内深层湿气。从西医角度

讲，大量出汗还可能导致电解质紊乱，加重身体负担。

什么样的运动适合类风湿患者？宋文茜建议：快走、慢跑都可以，但要在关节不痛的缓解期进行。游泳也很好，但一定要选恒温泳池，“水温觉得微微有点热才行，偏凉会反引湿邪入侵。”

她特别提醒了几种“伤关节”的运动：登山、爬楼梯、踩自行车、跑步机，这些对膝盖和脚踝的冲击和磨损都很大。“爬山上去还好，下来时冲击力最大。”瑜伽和太极拳动作舒缓，更适合类风湿患者。所有运动以身体微微发热、微微出汗为宜，切勿过度劳累。

冬病夏治特色疗法 辨证施治固本祛邪

宋文茜介绍，舟山市中医院风湿免疫科针对类风湿患者开展了一系列中医药特色疗法。医生根据患者寒湿、湿热、痰瘀、肝肾亏虚等不同体质分型，个体化配伍中药内服，同时搭配针刺、艾灸（如火龙灸、督脉灸）、中药熏洗、穴位贴敷、拔罐等多种中医外治手段。

“火龙灸、督脉灸这类疗法，就是用热疗把体内的寒气和湿气逼出来。”宋文茜强调，但并非人人适用。湿热体质、关节红肿热痛明显的患者，反而不适合做热灸，可能需要局部放血或拔罐来泄热。

慢性病长期管理 擅自停药极易复发

最后，宋文茜特别叮嘱了一件事：类风湿属于慢性免疫疾病，绝大部分患者需要长期服药。

“我们手头可能只有10%左右的患者能够做到真正停药。”她说。一旦擅自停药，半年到一年内大概率会复发，“最怕的是反复停药、反复发作，每一次复发，原来的药量可能就压不住了，后续需增加药量控制，形成恶性循环。”

她建议患者像管理高血压、糖尿病一样长期管控类风湿。它不是“治好了就不用管”的病，而是需要长期管理、定期复查的慢性病，“配合医生，该做加法的时候做加法，该做减法的时候做减法，西药小剂量维持，中药固本祛湿，配合夏季特色冬病夏治，方能平稳度过寒暑四季。”

图由受访者提供