



中医妙招助您告别关节炎

——访天津中医药大学第一附属医院专家



关节肿痛: 未必都是“风湿”

很多人一提到关节肿痛，就自然而然地想到“风湿”。刘主任解释，这与人们常说的“风湿”（多指类风湿关节炎）有本质区别。骨关节炎可以通俗地理解为关节，尤其是关节软骨的“磨损”与“老化”，特点为活动后加重、休息缓解，伴短暂晨僵（通常<30分钟）、骨摩擦感等，就像机器零件用久了会磨损一样。除年龄因素外，肥胖、劳损、损伤史等也导致其年轻化。典型症状包括：

1. 关节疼痛：初期多为活动时钝痛，休息缓解；后期静息也痛，甚至出现“启动痛”，久坐或晨起时关节僵硬疼痛，活动几分钟后好转。

2. 短暂晨僵：早晨醒来关节僵硬，但通常不超过30分钟，活动后可缓解。这是与类风湿关节炎晨僵常超1小时的关键区别之一。

3. 骨摩擦感：活动关节时可能听到“咔咔”声，提示软骨磨损，骨面直接摩擦。

4. 关节肿大变形：因骨赘（骨刺）形成或关节积液，关节可能变大、畸形。

5. 活动受限与肌肉萎缩：关节活动范围减小，周围肌肉因活动减少而萎缩无力。

痛风、类风湿： 与骨关节炎大不同

刘维主任指出，部分痛风患者会十分担心关节痛也是痛风所致。

痛风性关节炎：属代谢性疾病。好

比体内“尿酸”过多，形成尿酸盐结晶，像“针”一样沉积在关节，引发突发的、剧烈的红、肿、热、痛，常见于大脚趾。

类风湿关节炎：属自身免疫性疾病。是免疫系统错误攻击自身关节滑膜，导致炎症、肿胀、疼痛和关节破坏。通常呈对称性发病（如双手、双腕同时），可发生于任何年龄。

骨关节炎：属退行性病变。核心是关节软骨的磨损退化，疼痛与负重、活动相关，休息可缓解。

刘主任从中医角度阐释：寒冷季节，人体阳气内收，卫外能力减弱，寒邪易侵。寒性收引、凝滞，会导致经脉气血运行不畅，“不通则痛”。原有骨关节炎的患者，关节局部调节能力下降，对寒冷刺激更敏感，故而症状加重。

中医治“痹”： 内外合治 标本兼顾

中医认为，骨关节炎属“痹证”“骨痹”范畴，其发生与肝肾不足、气血亏虚、外感风寒湿邪及痰瘀痹阻有关。治疗上需补益肝肾、强筋健骨以治本，祛风散寒除湿、活血化瘀通络以治标。

例如，针对肝肾两虚、气血不足兼有风寒湿邪的痹痛，经典方剂独活寄生汤（出自《备急千金要方》）常被应用。具有祛风湿、止痹痛、益肝肾、补气血的功效。临床需根据患者具体情况进行加减化裁。此外，活血通痹可用桃红饮子加减，散寒除湿则可用桂枝附子汤或羌活胜湿汤等。

外治法能直接作用于患处，起效迅速。

本期专家：

刘维（图右）

天津中医药大学第一附属医院风湿科带头人

岐黄学者 天津市名中医

寒冬时节，关节肿痛困扰着许多中老年人甚至年轻人。天津中医药大学第一附属医院风湿免疫科刘维主任指出，关节肿痛不一定是“风湿”，常见如骨关节炎，实为关节软骨的“磨损”与“老化”。

针灸：选取关节局部及远端穴位，如膝关节的犊鼻、内膝眼、阳陵泉等，能通经活络、调和气血、缓解疼痛。

艾灸：利用艾绒的温热效应，温通经脉、散寒除湿，特别适合畏寒喜暖的患者，是冬季关节保健的“法宝”。

中药熏洗/溻渍：将活血通络、散寒止痛的中药（如乌头汤：麻黄、芍药、黄芪、炙甘草、川乌等）煎煮后，先以热气熏蒸，再用药液浸洗或湿敷患处，使药力直达筋脉骨节。

冬季养护： 保暖减负 细节制胜

1. 科学运动：选择对关节冲击小的非负重运动，如游泳、骑自行车、太极拳、仰卧抬腿等，以增强肌肉力量、稳定关节。冬季户外活动宜在上午10点后或下午气温较高时进行，严寒天气改为室内活动。

2. 控制体重：避免冬季过度进补，减轻体重就是减轻膝关节、髋关节等负重关节的负荷。

3. 均衡营养：适量补充富含钙和维生素D的食物（如牛奶、豆制品、深海鱼），并适当晒太阳，促进钙吸收，强健骨骼。

刘维主任最后强调，认清骨关节炎是“磨损”而非“免疫”问题是科学应对的第一步。中医在治疗上注重整体调理与局部干预相结合，优势独特。冬季养护，牢记“保暖”与“减负”两大原则，从生活细节入手，方能助您安然度过寒冬，让关节活动更自如。 孟令凤

百医专访

汇聚健康百态
探寻生命之光

百医荐名医

早于疾病遇见名医 为健康找个参谋



风湿免疫科的知心医生刘秀婵

刘秀婵主任从事风湿免疫疾病诊治近20年。她经常对团队里年轻的医生说：“治疗风湿免疫疾病不仅要关注生理指标，更要理解患者的心理状态和生活质量。”正是这种理念让她在与患者的每一次互动中不仅用专业的医术为患者解除病痛，还特别有耐心地为患者答疑解惑，让患者就医明明白白，踏踏实实，让治疗过程变成医患之间的双向奔赴。很多人也由此记住了她的名字，风湿免疫科的知心医生——刘秀婵。

单位任职及荣誉称号

医学博士、主任医师；天津市天津医院风湿免疫科主任；天津市互联网医学科普协会第一届风湿病学科普专业委员会主任委员；中国老年医学学会第一届风湿免疫学分会委员；天津市中西医结合学会风湿病专业委员会委员；天津市健康教育协会第二届体医融合专业委员常委；中国继续教育杂志社及中国卫生标准管理杂志社医学科普专家库编委。

擅长类风湿关节炎、强直性脊柱炎、银屑病关节炎、反应性关节炎、Reiter综合征、肠病性关节炎、痛风、系统性红斑狼疮、多发性肌炎、系统性硬化症、混合性结缔组织病、系统性血管炎等各种风湿免疫疾病及不明原因发热的诊断、鉴别诊断和治疗。

天津广播电视台教育频道《百医百顺》播出时间：每周日至周四20:10。

中医智慧让鼻子“温暖过冬”

注意事项。

一、食疗方：

葱白粥：大米煮成粥后，加入2-3段葱白，再煮5分钟，加盐调味，能解表通窍；也可以用生姜、紫苏叶煮水喝，温肺散寒。

二、穴位按摩：

重点按揉迎香穴（鼻翼两侧凹陷

处）和印堂穴（两眉之间），迎香穴顺时针揉30次、逆时针揉30次，印堂穴按揉1分钟，能快速通利鼻窍。

三、热水泡脚：

睡前用热水泡脚，加入几片生姜，能促进血液循环，缓解鼻塞。

此外，日常生活中要注意保暖鼻窍、清洁防护。

1. 出门戴口罩。

2. 温水洗鼻：每天回家后用温水清洗鼻窍，冲走残留的外邪和污染物，保持鼻窍湿润。

3. 注意保暖，避免用力擤鼻涕，可分侧擤鼻，减少对鼻黏膜的损伤。

愿这个冬天，你的鼻子不再受寒风侵袭，在温暖中畅享呼吸的自由。让我们一起用中医智慧守护鼻子的温暖！

唐玲莉

健康杂“获”铺

小方法大作用 为生活储备健康能量