

岐黄名中医助您告别关节炎

——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”。刘维主任解释,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(通常不超过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。

刘维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。

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“法宝”。

中药熏洗/焗渍: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

本期专家:
刘维(图右)
天津中医药大学第一附属医院
风湿免疫科学科带头人
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”。

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、髌骨等负重关节的负荷。

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“磨损性”而非“免疫性”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。



扫描二维码关注“TJTV百医百顺”微信公众号,可观看往期节目视频

津韵岐黄

大寒养生 以“藏”为本

机耗散。

温和滋补 健脾固本

饮食上宜遵循“温补为主、增苦减咸、多食粥汤”的原则。可适量进食羊肉、牛肉、桂圆、生姜等温性食物,少食生冷,并搭配山药、百合等滋润之品,防燥护阴。

食疗方推荐:桂圆红枣茶。
组成:桂圆10克、红枣5枚(去核)。煎煮方法:将药材洗净,放入杯中,用沸水冲泡,加盖闷10至15分钟,代茶饮用,可反复冲泡至味淡。也可加入适量枸杞5克,增强滋补肝肾的功效。

功效:补气养血、安神养心,特别适合气血不足、心悸失眠、面色萎黄者。

民俗中的养生智慧

大寒常与腊八节相遇,民间有喝腊八粥的习俗。

一碗热粥,融合糯米、红豆、桂圆、红枣等多种食材,既能暖胃驱寒,又可健脾益气、补血安神,正契合冬季温补之需。需注意的是,血糖偏高者应少食;消化功能较弱者宜将粥熬得稠烂;胃食管反流人群则建议搭配干食,避免过稀加重反流。

日常起居应早睡晚起,保证充足

睡眠。外出务必保暖,尤其护好头颈与足部。运动宜在日出后、日落前进行,以和缓项目为主,如八段锦、太极拳等,有助于气血流通而不耗阳气。

泡脚驱寒。每天可用40℃左右的水,浸过脚踝,每次泡20分钟左右。

怕冷人群,可加艾叶、花椒、当归等煮水沐足,加强温经通络的效果。

艾灸。穴位:足三里、中脘、神阙穴功效:温阳散寒,增强脾胃功能,缓解胃寒、胃痛、胃胀等症。

针对肝胆、胰腺、胃肠等高发问题,张主任提醒需注意:1. 规律饮食:定时定量,避免高脂、暴饮暴食,减轻消化系统负担。2. 戒酒限酒:尤其避免酗酒,以防胰腺炎。3. 注意保暖:特别是腹部保暖,防止受寒引发胃肠不适。4. 及时就医:若出现持续腹痛、剧烈呕吐、发热等症状,应及时就诊。

结语

大寒虽寒,亦藏生机。顺应“藏养”之道,温补阳气,调和脏腑,安顿心神,方能平稳度过岁末严寒,蓄力迎春。

天津电视台都市频道《健康直播间》播出时间:每周五20:15,每周六、周日19:45。

百医荐名医

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。她经常对团队里的年轻医生说:“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医医融合专业委员会常委;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。

健康杂“获”铺

冬日护肺 从“润”开始

中医认为“肺为娇脏,主气司呼吸”。寒冬时节,燥邪与寒邪交织,容易引发咳嗽、咽干、气短等问题,尤其对老年人、体弱者及慢性呼吸道疾病患者影响较大。天津中医药大学第二附属医院呼吸科刘伟主任给大家推荐的代茶饮和食疗方,让您在家就能科学护肺。

一、针对因燥邪引起的咽干咳嗽。

代茶饮:桑菊润肺茶

药材:桑叶6克、菊花3克、北沙参6克、麦冬6克、梨皮适量。

用法:开水冲泡,代茶频饮。

方解:此方清润结合。桑叶、菊花清散肺热,治其标;北沙参、麦冬滋养肺阴,治其本;佐以梨皮,增强生津之效。

食疗方:五汁饮简化版

食材:梨适量、荸荠适量、莲藕适量。

用法:榨汁后温热饮用。

方解:这三味皆为白色食材,契合中医“白色入肺”的理论,是天然的“润肺甘露”,能显著滋阴生津,润肺效果极佳。

重要提示:此饮含糖量较高,高血糖人群不宜饮用。

二、针对慢性呼吸道疾病患者,可用于预防疾病加重。

代茶饮:苏杏姜糖茶

药材:紫苏叶6克、苦杏仁6克、生姜3片、红糖适量。

方解:此方旨在散寒解表。紫苏叶与生姜共同驱散肌表寒邪;苦杏仁则降气化痰;红糖温中暖胃,扶助正气。尤为适宜于感受风寒后,痰多且清稀的初期阶段。

重要提示:此方不适宜高血糖人群。

休闲版IQ乐园答案

找不同



歇后语

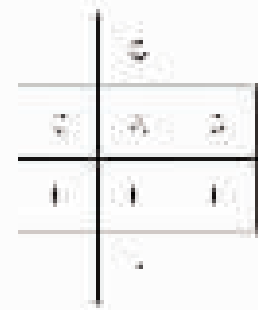
老鸭公唱戏——喉咙不争气

公鸡下蛋——没指望

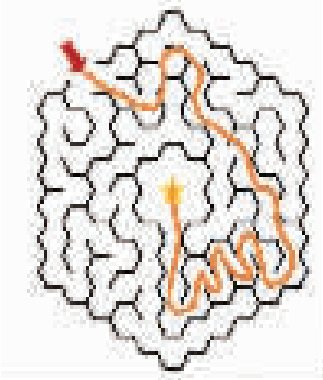
刘备借荆州——有借无还

填字母

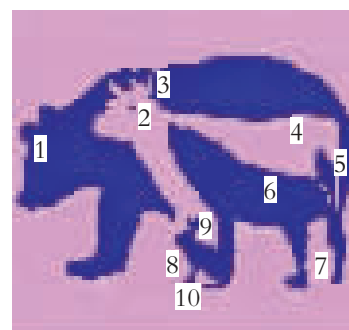
提示:中间两个只能填A和H,因为只有一个格子与它不相邻。



迷宫



数一数



(休闲版IQ乐园题目见今日8版)

中医智慧让鼻子“温暖过冬”

寒风呼啸,雪花纷飞,冬季的浪漫背后,却藏着鼻炎的“温柔陷阱”。

中医认为冬季鼻炎反复的根源在于风寒束肺,肺开窍于鼻。冬季寒邪和风邪一起侵袭肺部,会导致肺气失宣,鼻腔收缩、分泌物增多,进而出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕。

天津中医药大学第二附属医院国医堂副主任医师王洪章告诉大家

三个实用方法及生活中的注意事项:

一、食疗方:
葱白粥:大米煮成粥后,加入2至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