



防“老寒腿”两招： 中药熏洗+保暖

◎ 泸州市中医医院 许腊梅

随着冬季气温骤降，不少人尤其是中老年人的膝关节开始“闹脾气”——遇冷就疼、久坐起身僵硬、走路都受影响，这便是大家常说的“老寒腿”。它虽不是疑难杂症，却让很多人在冬天备受煎熬。别担心，本文将从“老寒腿”的认知、加重原因入手，为您详细介绍中药熏洗、冬季保暖、运动调理等实用方法，帮您轻松应对“老寒腿”，温暖过冬天。

认识“老寒腿”：这些症状要留意

“老寒腿”是民间对冬季膝关节不适的俗称，医学上多与骨关节炎、风湿性关节炎或血液循环不良相关。

秋冬季节寒冷刺激会让关节周围肌肉收缩、血流减缓、炎症物质堆积，进而加重不适，典型症状有：膝关节遇冷疼痛加剧，温暖环境下可缓解；晨起或久坐后关节僵硬，轻微活动后会好转；关节怕风怕冷，严重时可能影响正常行走。

症状加重：3个原因要清楚

寒气入侵：中医认为“寒主收引”，寒冷会导致筋脉拘挛、气血运行不畅，出现“不通则痛”的情况；

血液循环差：低温会让血管收缩，关节滑液分泌减少，软骨间的摩擦次数增加；

活动减少：冬季人们运动量降低，关节周围肌肉力量变弱，对关节的支撑力也随之下降。

中药熏洗疗法：驱寒通络

中药熏洗是中医传统外治法，能借助药物的热力和药效，促进局部血液循环、祛除寒湿。以下为推荐方案（请在医师指导下使用）：

组方：艾叶30克，红花、伸筋草各15克，花椒10克，桂枝20克。

具体做法：将药材加水煮沸后转小火煮15分钟，趁热熏蒸膝关节10分钟，待水温降至40℃左右时，浸泡膝关节20分钟。

功效：艾叶能温经散寒，红花可活血化瘀，花椒能驱寒止痛，桂枝能通阳化气，伸筋草能舒筋活络。

注意事项：皮肤破损、过敏者禁用；熏洗后需立即擦干身体，避免受凉；每周进行3~4次，坚持1个月效果更明显。

冬季保暖要点：护关节、巧热敷、补温热

关节重点防护：选择羊毛或其他保暖材质的护膝，避免过紧影响血液循环；穿衣采用“分层法”，内层选纯棉等吸汗材质，中层用羊毛等保暖材质，外层选羽绒服等防风材质；

科学热敷：使用电热毯或热水袋时，温度不超过45℃，单次热敷时间控制在20分钟内，防止低温烫伤；推荐使用粗盐热敷包，将粗盐炒热后装入布袋敷于膝关节，散热均匀且持久；

饮食温补：当归生姜羊肉汤（羊肉500克，当归15克，生姜30克，炖煮1小时）适合阳虚怕冷人群；红糖姜茶可日常饮用驱寒，但糖尿病患者需谨慎使用。

运动康复：选对动作避损伤

适度运动能促进关节滑液分泌、增强肌肉力量，推荐以下运动方式：

坐位抬腿：坐直后缓慢抬起小腿至与地面水平，保持5秒，每次做10次为1组，每天做3组；

靠墙静蹲：背部贴紧墙面，屈膝下蹲至大腿与地面平行，保持10~15秒，根据自身能力调整强度；

太极/八段锦：动作柔和，有助于调和气血、改善关节灵活性。

注意：避免爬山、爬楼梯等会加重膝关节负荷的运动。

日常养护这些细节要做好

避免久坐久站：每隔1小时起身活动5分钟，防止关节僵硬；

泡脚驱寒：每晚用40℃左右的温水泡脚15分钟，可根据需求加入艾叶或生姜；

控制体重：减轻膝关节负担，BMI（身体质量指数）尽量控制在18~24之间。

警惕危险信号：出现这些情况要就医

若膝关节出现以下情况，建议及时到医院就诊：关节红肿热痛，可能是急性炎症的表现；疼痛持续加重，甚至影响夜间正常睡眠；关节变形或活动能力明显受限。

“老寒腿”虽难以根治，但通过科学养护能有效缓解症状。这个冬天，不妨试试中药熏洗搭配日常保暖的方法，让膝关节温暖过冬。记住：防寒的关键在坚持，健康的秘诀在细节！

冬季护腿需要“内外兼修”，中药外治配合日常保暖，能帮您远离关节疼痛、安稳过冬天。如果症状持续加重，一定要及时就医调理。◎