



中医4招延缓关节退化，减轻疼痛

◎泸州市中医医院 陈玉

随着年龄增长，不少人会觉得关节发僵、疼痛——上下楼梯费劲、久坐起身时疼得厉害，阴雨天症状还会加重。去医院检查，常被诊断为“关节退行性变”或“骨关节炎”。

现代医学认为，关节软骨一旦受损，基本没法再生，退化过程也不可逆。但这并不意味着我们只能眼睁睁看着关节功能变差，通过科学调理，完全能让退化速度慢下来。中医则把关节退行性变归为“痹症”，认为它和肝肾不足、气血亏虚、外界邪气侵袭，以及长期劳损有关。虽然不能让已经退化的软骨“复原”，但通过调理身体内在机能、改善关节局部气血循环，能明显减轻症状、延缓退化。下面就来介绍中医延缓关节退化的4个实用方向。

内服调理：补肝肾、强筋骨

中医有“肝主筋，肾主骨”的说法，人到中年后，肝肾精气会自然衰退，筋骨得不到足够滋养，就容易出现关节退化。针对性内服调理，主要从两个方面入手：

食补法：简单易做，对症选择

杜仲猪腰汤：取杜仲15克、核桃仁30克、猪腰1对，一起炖煮1小时。杜仲能补肝肾、强筋骨，核桃可温补肾阳，猪腰有“以形补形”的作用，适合经常觉得腰膝酸软、怕冷的人。

桑寄生鸡蛋茶：把桑寄生20克、红枣5枚、鸡蛋2个一起煮，吃完鸡蛋喝掉汤。桑寄生能祛风湿、补肝肾，红枣可健脾养血，适合有关节痛且伴有轻度风湿的患者。

经典方剂：需辨证使用，别自己瞎补

独活寄生汤：含有独活、桑寄生、杜仲等成分，适合因风寒湿邪导致关节冷痛的人。

左归丸：重点是滋补肾阴，适合经常口干咽燥、夜间关节有灼热感的阴虚体质患者。

需要注意的是，上述方剂必须经过中医师辨证后才能使用，避免自己随便补，导致身体阴阳失衡。

外治疗法：通经络、消淤滞

关节局部气血淤滞是引发疼痛的直接原因，外治疗法能针对性改善症状，操作也比较方便。

中药外敷：在家就能做，分两种情况

热敷包：准备艾叶30克、花椒15克、粗盐500克，把这些材料炒热后装入布袋，敷在疼痛的关节上，每天敷1~2次。艾叶能温经散寒，花椒可活血止痛，粗盐的温热渗透力强，能让药效更好地渗透。

新鲜草药贴：取新鲜姜黄捣碎，敷在膝盖上，用纱布固定好，敷2小时即可。姜黄中的姜黄素具有天然抗炎作用，适合关节红肿热痛的急性发作期。

传统技法：选对方法，注意禁忌

艾灸：选择足三里、阳陵泉等

穴位，每个穴位灸10分钟，能温通经脉。有研究显示，艾灸产生的温热效应，还能促进关节滑液分泌，让关节活动更顺畅。

刺络拔罐：在关节周围有淤络的地方轻轻点刺，然后拔罐，放出少量淤血，适合关节有顽固性肿痛的情况。

注意事项：皮肤有破损的人、糖尿病患者要慎用外敷方法；关节处于急性炎症期时，不能用热疗（比如热敷、艾灸）。

运动导引：选对动作，动着养关节

完全不动会让关节更僵硬，过度运动又会加重磨损，中医导引讲究“松而不懈，紧而不僵”，推荐这些适合的运动：

水中运动：减轻关节负重，不伤关节

水中踏步：水深到胸部位置，在原地高抬腿踏步，每组做20次。

扶池壁后踢腿：双手扶住泳池壁，慢慢向后踢腿，能锻炼髋关节，增强臀部肌肉对膝盖的保护。

传统功法：缓慢柔和，增强关节稳定性

八段锦“摇头摆尾去心火”：通过腰胯旋转，带动脊柱和下肢关节联动，让关节活动更灵活。

太极拳云手：缓慢转换重心，能增强膝关节稳定性。有研究表明，坚持练太极拳，能改善骨关节炎患者的本体感觉（对关节位置、运动状态的感知力）。

日常微运动：随时随地能练，超方便

座椅抬腿：坐直身体，慢慢把膝关节伸直，保持5秒，每组重复10次。

踮脚训练：扶住墙，踮起脚尖并维持3秒，能强化踝关节周围肌肉。😊