



关节炎遇冷疼痛？ 中医驱寒护关节有妙招

◎ 泸州市中医医院 陶琳

每到阴雨天或气温骤降时，不少关节炎患者都会被关节隐痛、僵硬难忍的问题困扰。为啥关节这么“怕冷”？中医和现代医学都有明确解释。今天就从专业角度聊聊关节炎“怕冷”的原因，再分享一套实用的中医驱寒护关节方法。

关节炎为啥“怕冷”？中西医都有说法

中医将关节炎归为“痹症”范畴，认为风、寒、湿邪侵袭是发病关键，其中寒邪最易引发关节不适：寒主收引，寒气会让筋脉收缩，阻碍气血运行，导致关节活动受限；长期受寒会使血液流通变慢，容易形成淤血，加重关节疼痛；体质虚寒的人本身阳气弱，抵御寒气的能力差，关节问题也更容易找上门。

现代医学研究也证实，寒冷会直接影响关节状态：关节滑液黏稠度升高，润滑作用减弱，关节摩擦变大；血管收缩导致血液循环减慢，关节组织供血不足，代谢废物堆积，刺激神经引发疼痛；肌肉紧张度增加，关节稳定性下降，既容易受伤，也可能加重原有炎症。

无论是中医还是西医，都一致认为“防寒保暖”是缓解关节疼痛的核心措施。

驱寒护关节，中医5个妙招

保暖防寒：重点部位护好，寒气难入侵

中医常说“寒从脚起”，关节受凉多从下肢开始，做好保暖是第一步：天冷时给膝盖、脚踝、手腕等关键部位“加防护”，可佩戴

护膝、护腕；空调、风扇别对着关节吹，睡觉时也别忘了盖好被子护住关节；每晚用40℃左右温水泡脚15~20分钟，还能加艾叶、生姜等温经散寒的药材，驱寒效果更好。

饮食调养：温补食物常吃，寒凉要远离

中医讲究“药食同源”，通过饮食调理能改善体质，减少寒气对关节的伤害：生姜、羊肉、桂圆、红枣、核桃等能温阳散寒，适合常吃；冷饮、西瓜、绿豆等会加重体内寒气，尽量少碰；

推荐食疗方：生姜红糖水（生姜3片+适量红糖煮水），适合受寒后关节冷痛；当归羊肉汤（羊肉500克+当归10克+数片生姜炖汤），能补血温阳，适合气血不足的人。

运动活血：选温和运动，唤醒关节活力

“动则生阳”，适当运动能促进气血流通，缓解关节僵硬，但要避开剧烈运动。

选温和项目：太极拳、八段锦、散步等运动强度适中，不会损伤关节；

练关节保健操：膝关节可做坐姿抬腿、靠墙静蹲（每次30秒，重复3~5次）；手指关节可做“握拳-伸展”动作，反复10次，能促进血液循环。

外治辅助：艾灸热敷结合，散寒又止痛

中医外治法对驱寒护关节效果显著，在家就能操作：

艾灸：选关节周围穴位（犊鼻穴、足三里），用艾条温和灸10~15分钟，能温经通络；

热敷：用热毛巾、盐袋或暖宝宝敷在疼痛关节上，每次15~20分钟，能促进局部血液循环，缓解疼痛。

情绪调节：少郁少怒护肝气，气流通助关节

中医认为“肝气郁结会影响气血运行”，情绪不好也可能加重关节问题。可通过听音乐、冥想、散步等方式缓解压力，保持心情舒畅。

此外，要避免熬夜。熬夜会损伤肝血，导致关节失养。

长期调理护关节，4个习惯要坚持

关节炎调养不是“一阵风”，需要长期坚持才能防复发：

定时活动：别久坐久站，每隔1小时起身活动一下关节，避免长时间保持同一姿势，减少关节压力。

控制体重：减轻身体负担，体重过大会增加关节磨损，保持健康体重能延缓关节损伤。

戒烟限酒：烟酒会对关节组织造成刺激，戒烟限酒能减少关节伤害，降低炎症风险。

定期调理：借力中医外治，定期做推拿、拔罐、中药熏蒸等中医调理，能持续驱寒，预防关节受寒。

关节炎“怕冷”不是迷信，而是有中西医双重科学依据的现象。只要做好保暖、调对饮食、选对运动，再配合艾灸、热敷等中医方法，就能有效驱寒护关节，减少疼痛发作。如果您或家人有关节不适，不妨试试这些妙招，让关节温暖过冬，远离疼痛困扰！😊