



晨僵不是小事，中医教你科学缓解

◎重庆市巴南区中医院 方成娟/马春霞

清晨醒来关节僵硬、活动不便，甚至伴轻微疼痛，活动后逐渐缓解，这就是晨僵。该症状持续数分钟至数小时不等，常见于类风湿关节炎、强直性脊柱炎等风湿免疫疾病，若忽视可能影响日常活动，需科学调理改善，中医在缓解晨僵方面有着独特的辨证调理思路和方法。

中医认为晨僵属“痹证”“筋脉拘挛”，多由气血不通、寒湿缠身、肝肾虚弱引发。不同成因表现各异：气血虚弱者晨僵10~30分钟，伴易疲劳、面色苍白；寒湿内阻者遇寒遇雨加重，关节偏凉，热敷可缓解；肝肾不足者晨僵反复显著，伴腰酸膝软、夜间抽筋；劳累受凉者僵在指腕肩，关节活动有弹响、按压酸胀。

缓解晨僵非临时之举，需从日常着手，结合中医外治、饮食调理、科学运动循序渐进，以下这套简单易操作的全方位调理方案，适合长期坚持改善关节灵活性。

晨起温和活动，唤醒僵硬关节

醒来后切勿立即起身，先卧床做5分钟轻柔关节活动，避免突然运动加重关节负担。

手指：放于胸前，缓慢握拳伸展，重复15次，再交叉牵拉双手手指，每指10秒。

手腕：伸直双手，缓慢翻腕、压腕各10次，再旋转手腕顺逆时针各10圈。

膝关节：平躺屈膝贴胸，左右交替各10次，再做双腿并拢、分开动作10次。

脚踝：勾脚、压脚各10次，再旋转脚掌顺逆时针各10圈。活动后静坐床边1分钟，再缓慢站起。

辨证饮食滋养，从内调理关节

根据体质辨证施食，补足身体

亏虚，减少晨僵发作。

气血不足者：每日泡当归5克、黄芪10克、枸杞10克当茶饮，早餐搭配桂圆、红枣、黑芝麻糊。

寒湿阻滞者：每日喝生姜2片、去核红枣3颗冲泡的姜枣茶，午餐食用羊肉萝卜汤，温散寒湿。

肝肾亏虚者：每日吃1~2颗核桃，早餐煮黑豆、黑米、黑芝麻各20克成粥，搭配枸杞、山药，滋养肝肾。

中医外治调理，温通经络解僵

热敷与穴位按揉是中医缓解晨僵的经典方法，温通经络效果显著。

毛巾热敷：45℃温水浸湿毛巾，敷于僵硬关节10~15分钟，凉后及时更换，配合轻揉关节周围。

中药包热敷：艾叶15克、生姜10片、红花10克、伸筋草15克煮10分钟，纱布包裹敷关节15分钟，驱散寒湿。

盐袋热敷：200克大青盐炒热装袋，温热时敷关节15分钟，缓解僵硬酸痛。

穴位按揉：合谷穴（虎口处，拇指与食指并拢后的最高点）按1分钟，缓解手指晨僵；阳池穴（手腕背侧，腕横纹中点）按1分钟，改善手腕僵硬；足三里穴（犊鼻穴下3寸，距胫骨前嵴一横指处）按2分钟，补益气血减少晨僵；委中穴（膝盖后方腘窝中点）按1分钟，缓解膝关节僵痛，按揉力度以轻微酸胀为宜。

睡前做好养护，提前预防晨僵

睡前的简单养护，能减少夜间关节僵硬，提升晨起舒适度。

温水泡脚：40℃温水没过内踝关节上3寸的三阴交穴，加艾叶10克、红花5克更佳，泡脚15~20分钟，同时按揉脚底前1/3处的涌泉穴，泡后擦干穿袜，给易僵关节戴上护腕、护膝。

关节放松操：抖动手指1分钟，互相拍打手腕手指，旋转手腕、晃动双腿各1分钟，轻揉膝关节周围。

调整睡姿：避免趴着睡，仰卧时膝盖下垫小枕头，侧卧时双腿间夹枕头，防止关节受压，减少僵硬诱因。

日常习惯调整，长期养护防复发

晨僵的改善，更需要日常习惯的配合，才能从根源减少发作。

保证7~8小时睡眠，避免熬夜导致气血运行不畅；每日做20分钟温和运动，如太极拳、八段锦，促进全身气血循环；少吃冷饮、生冷食物，避免空调、风扇直吹身体，防止寒湿入侵关节。

晨僵的出现是身体发出的预警信号，切勿忽视。遵循中医辨证调理思路，将外治、饮食、运动、日常养护融入生活，循序渐进，就能有效缓解晨僵，恢复关节灵活性，远离关节不适的困扰。☺