



中医护理助“老寒腿”过冬

◎广西壮族自治区南溪山医院中医科 唐莉芳

冬季是老寒腿患者最难熬的季节，气温骤降时，膝关节酸胀、麻木、刺痛等症状明显加重，甚至出现晨起僵硬、久坐后活动受限等情况。中医认为，老寒腿属“痹证”范畴，多因肝肾亏虚、气血不足，外感风寒湿邪导致经络阻滞、气血运行不畅。那么，入冬后有哪些中医方法可以有效缓解症状、改善关节功能呢？

日常防护：避寒保暖护根基

1.保暖是第一要务。膝关节是人体易受寒的关节之一，冬季需穿戴加绒护膝、羊毛袜，避免直接接触冷空气或冷水。外出时选择防风保暖的裤装，室内可使用电热毯、暖宝宝辅助升温，但需注意防止低温烫伤。夜间睡眠时，睡前可以用热水袋（温度不超过40℃）或盐包热敷膝关节20~30分钟，并在小腿下方垫枕头抬高下肢，促进静脉回流，减少晨起僵硬感。

2.环境调节。避免寒冷潮湿环境，保持室内温度在18~22℃，湿度控制在40%~60%，可使用加湿器避免空气干燥刺激关节。雨雪天气尽量减少户外活动，若需外出，建议穿戴防滑鞋具，防止滑倒加重关节损伤。

中医外治：温通经络祛寒邪

1.中药足浴。每日用40℃左右热水泡脚15~20分钟，水中可加入艾叶、红花、花椒、干姜等中药。例如，艾叶30克、红花15克、花椒10克加水煮沸后兑入温水，具有温经散寒、祛风除湿、活血通络的作用。泡脚时水位需没过踝关节，以微微出汗为宜，时间不宜过长，以免虚脱。

2.艾灸疗法。重点灸足三里、血海、关元、肾俞等穴位。足三里属足阳明胃经，能调理脾胃、补中益

气；血海为脾经要穴，可活血化瘀；关元、肾俞则能温补肾阳。每周艾灸2~3次，每次每穴10~15分钟，以局部皮肤红润为度。艾草的纯阳之火可以直达寒邪聚集处，起到温经通络的作用。

3.针刺与拔罐。针刺可选阳陵泉、梁丘、昆仑等穴位。阳陵泉为胆经合穴，主治下肢痹痛；梁丘是胃经郄穴，善治急性关节痛。拔罐可通过负压吸出体内寒湿，配合推拿按摩委中、承山等穴位，能进一步放松肌肉、改善血液循环。

4.中药熏洗。用威灵仙、伸筋草、透骨草各30克，川乌、草乌各15克（需先煎1小时去毒）煮水，待温度降至40℃时熏洗双下肢。此法可直接作用于患处，缓解关节僵硬，但需注意避免烫伤。

饮食调理：温补散寒养筋骨

1.温热性食物。冬季可多食羊肉、鸡肉、生姜、桂圆等温补食材。例如，当归生姜羊肉汤（羊肉500克+当归20克+生姜30克）能温中补血、散寒止痛，适合寒邪凝滞型患者；乌鸡枸杞鳖甲汤（乌鸡1只+枸杞15克+鳖甲10克）可滋补肝肾、强筋健骨。

2.药膳辅助。桑葚粥，桑葚30克+糯米100克煮粥，适合肝肾阴虚型患者；黑豆核桃粥，黑豆50克+核桃

仁20克+大米100克，能补肾益精、强壮筋骨。

3.忌口事项。避免生冷饮食，如冷饮、寒性水果（西瓜、梨等）；减少高脂肪、高糖食物摄入，以防加重炎症反应。烹饪时可适量添加胡椒、花椒、肉桂等辛香料，以改善末梢循环。

运动康复：增强肌肉护关节

1.低强度有氧运动。选择太极拳、八段锦、慢跑等运动，每日30~45分钟。太极拳的“云手”“单鞭”等动作能活动膝关节，增强下肢稳定性；八段锦中的“两手托天理三焦”“左右开弓似射雕”则可调理全身气血。

2.腿部肌肉训练。直腿抬高，仰卧位，双腿伸直交替抬高至30~45度，保持5秒后放下，每组10次，每日3组；空蹬自行车，仰卧位模拟蹬自行车动作，每组2分钟，每日3组，能增强股四头肌力量；坐姿绷腿，坐在椅子上快速绷直小腿，保持3秒后放松，每组15次，每日3组。

3.水中运动。温泉浴或游泳可减轻关节压力，水温控制在38~40℃为宜。

注意事项与就医指征

1.避免过度使用关节。减少长时间站立、久坐及上下楼梯等动作，体重超标者需通过饮食控制与运动减重，以减轻膝关节压力。

2.老寒腿疼痛发作时，应减少活动，以休息为主，配合热敷可以减少疼痛，切勿盲目运动以免加重病情。

3.及时就医情况。若出现持续夜间痛、关节肿胀变形、活动时弹响或摩擦感加重等症状，可能提示骨关节炎进展或合并类风湿关节炎，需尽快到医院进行X光、MRI等检查，明确病因后针对性治疗。😊