

寒风起 打好关节“保卫战”



深秋时节，随着气温逐渐降低，昼夜温差加大，关节骨病也进入高发期，表现为疼痛、僵硬、活动受限……寒冷空气导致血管收缩，减少关节的血液供应，对膝关节造成一定的影响，引发疼痛或其他不适症状。

面对关节骨病，如何做好“防”与“治”？本期养生堂邀请泉州市正骨医院副院长、主任医师吴昭克和福建医科大学附属第二医院康复医学科行政副主任、医学博士洪昆达，为大家提供专家的意见和建议。

□融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图



久坐关节缺乏运动，关节损伤的风险更高。

天寒诱发关节骨病

中医认为，人体易受风、寒、湿外邪侵袭。侵袭的后果就是容易产生关节疼痛、麻木、活动受限等关节骨病问题。

关节骨病是涵盖关节炎、骨质疏松、风湿病等多种疾病的统称。吴昭克表示，其发病原因复杂多样，而寒冷天气无疑是其中的一个重要诱因。

吴昭克介绍，气温骤降时，当关节受到寒冷刺激，血管会收缩，血液循环减慢，导致关节内的滑液分泌减少，关节软骨的营养供应不足，加剧关节的磨损和老化。同时，寒冷还会使关节周围的肌肉和韧带变得僵硬，活动度下降，进一步加重关节的负担。

此外，秋冬季人们往往缺乏运动，长时间处于室内，关节得不到足够的锻炼，也容易导致关节功能退化。

再加上秋冬季饮食偏油腻，蔬菜水果摄入不足，维生素D和钙质的缺乏也会加重骨质疏松的风险。因此，秋冬季成为关节骨病的高发期。



长久未运动，可先从舒缓的运动入手，如瑜伽、太极等。

“下肢时髦”加剧影响

防寒保暖对全身各部位都很重要。洪昆达提醒，目前“下肢时髦”流行，更应注意膝部和足踝部的保暖。

膝盖保暖很大程度上影响着膝关节的健康，膝盖处的血管较少，血液供应也相对不足，受寒时血管一收缩，阻碍气血循环，引发关节冷痛、局部怕

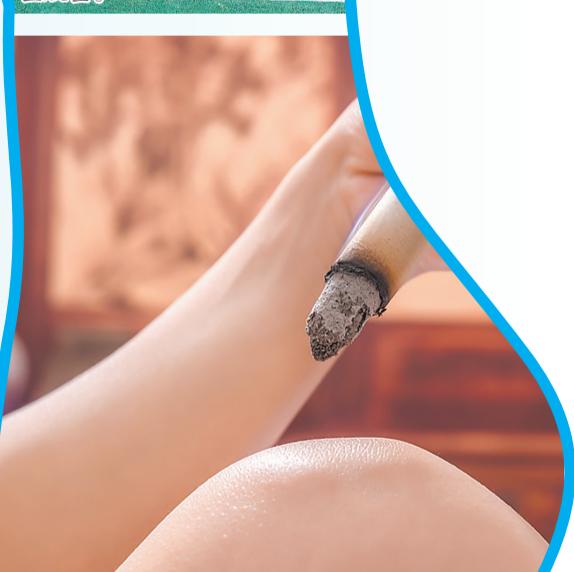
冷、伸曲受阻等症状，尤其是对骨性关节炎、痛风性关节炎、风湿性关节炎、类风湿性关节炎患者影响更大。不论是老年人还是年轻人，如果冬天不注意保暖，只会使病情加重。

不仅仅是膝盖，整个下肢的保暖都很重要。下肢受寒，寒气会顺着腿内侧的“足三阴经”上行。不论男性还是

女性，若下肢长期受寒，都会损伤身体的阳气。

洪昆达介绍，脚踝处有一个非常重要的穴位——“三阴交”。“交”就是交会的意思，三条阴经血交会于此，故名三阴交穴。若此穴受到寒邪侵袭，会导致肝、脾、肾三条阴经同时受伤。

足踝区域位于身体末端，血液循环条件相对较差，且踝关节的皮下脂肪较少，保暖性更不乐观。年轻人虽然阳气较盛，短时间受寒或无大碍，但也怕日久成疾。



久坐风险不容忽视

谈到伤膝，许多人首先想到的常常是下山、竞技跑步或过度跑步。但科学的研究可能让人十分意外：膝盖的真正“大敌”，是很多人天天都在做的——久坐。

一项发表在《骨科与运动物理治疗杂志》上的研究，比较了三类人群的关节炎发生率，结果显示竞技跑步者

关节炎发生率为13.3%，久坐不动者关节炎发生率为10.2%，健身跑步者关节炎发生率仅为3.5%。

数据显示，适当跑步的人群中关节患病率最低，整体上是有利于关节健康的；而高强度跑步与久坐不动均易引发更多的关节问题，久坐不动成为被忽略的“膝盖

杀手”。

为什么“坐着”反而比“跑步”更容易得关节炎？

吴昭克认为，就像汽车长久放着不动更伤车、适时开动反而更能保持车况一样，“用进则废”的道理同样适用于人体关节。关节内有滑液，在运动状态下，关节滑液在关节里面丝滑流

动，可以润滑关节、提供营养。适当运动，也能提升关节的韧性、抗压能力。如果长期不运动，关节内的滑液就像一潭死水，而失去了润滑剂的保护，关节周围的肌肉组织也会日渐萎缩。久而久之，关节损伤的风险自然更高。

关节位置不稳定。起初尽量避免迈大步、绷紧腿，以身体自然舒适为宜。增加运动量时，一般采取“10%原则”，即本周增加的运动量不要超过上一周运动量的10%。

●适时戴上护膝。在进行较为激烈或较高强度运动的时候，佩戴护膝可以起到保护膝关节的作用。但平时不要常规佩戴护膝，这样容易使得膝关节周围肌肉不工作，从而造成肌肉萎缩。

科学运动守护健康

适度运动有利于关节健康。但也有不少市民在运动过程中，由于经验不足或方法不当而损伤关节。洪昆达提醒，运动中需采用科学方法，保护好关节，特别是膝关节等易受伤部位。

●合理锻炼。适度的运动对于关节健康至关重要。老年人或长久未运动且久坐的人，可先从舒缓的运动入手，选择室内运动如瑜伽、太极等，或者进行轻度的户外散步、慢跑，以不感到疲劳为度。还可以做简单的关节操，

如屈伸、旋转等，增强关节的灵活性，预防关节僵硬。待身体适应后，再逐步提高运动强度。

●充分热身。跑步前未热身，易对半月板产生巨大冲击。建议慢跑前热身5-10分钟，纯跑步时长每天30-60分钟，不必太在意距离。场地选择塑胶地、柏油路等，避免水泥地。

●少爬山。上山过程中对膝盖压力相对较小，但下山对膝关节的冲击较大。老年人、体重超重的人和有膝关

节损伤的人最好少爬山。

●尽量别在硬地上跳绳。水泥地无法对跳绳落地时的冲击力提供有效缓冲，长时间容易伤膝。可选择塑胶地或在水泥地铺塑胶垫。跳跃时双脚靠近，避免大幅弯曲膝盖。起跳高度2-4厘米即可，让跳绳刚好从脚底通过。

●循序渐进。平时没有运动习惯且每天久坐的人，腿部肌肉力量通常不足，突然长时间走路锻炼易造成膝

日常习惯综合干预

面对关节骨病的高发，我们该如何应对呢？吴昭克表示，关键在于从防寒保暖、饮食调整等日常习惯入手，给骨骼充分呵护。

●加强保暖。穿着保暖：外出时，应穿着保暖性良好的衣物，特别是关节部位，如膝盖、肘部等，可以佩戴护膝、护肘等保暖用品。

室内保温：室内保持适宜的温度，确保关节不受寒冷刺激。

睡前泡脚：每晚睡前用热水泡脚，可以促进血液循环，缓解关节疲劳。

●饮食调理。增加钙摄入：多吃富含钙质的食物，如牛奶、豆制品、绿叶蔬菜等，以补充骨骼所需的钙质。

●中医调理。艾灸：艾灸具有温经散寒、活血

通络的作用，可以在专业人士的指导下，对关节部位进行艾灸治疗。如疼痛严重者也可前往医院进行针灸推拿等治疗。

●避免过劳。

过度劳累会增加膝关节的负担，加速膝关节的磨损。因此，在日常生活中，应避免长时间站立、行走或进行高强度的运动。

按摩穴位亦有疗效

除此之外，日常穴位按摩对保护关节、促进血液循环、缓解疼痛也很有明显的疗效。洪昆达为大家介绍几种穴位按摩方法。

●血海穴。位置：位于大腿内侧，髌底内侧端上方凹陷处。功效：具有舒筋通络、清热利湿等

功效：具有活血化瘀、调经止痛等功效。按摩此穴可促进局部血液循环，缓解膝关节受凉后的疼痛症状。

●阳陵泉穴

位置：位于小腿外侧，腓骨头前下方凹陷处。功效：具有舒筋通络、清热利湿等

功效：有助于缓解膝关节疼痛的症状。

功效：按摩此穴可促进局部血液循环，缓解膝关节受凉后的疼痛症状。

●足三里穴

位置：位于小腿外侧，犊鼻下3寸。

功效：具有补中益气、健脾胃和胃等功效，按摩此穴可促进局部血液循环，有助于缓解膝关节疼痛的症状。

●阴陵泉穴

位置：位于小腿内侧，胫骨内侧缘下缘与胫骨内侧缘之间的凹陷中。

功效：具有健脾利湿、通利关节等功效，对于膝关节受凉引起的疼痛也有缓解作用。

【本期医学指导】

吴昭克 泉州市正骨医院副院长，主任医师，运动医学科、关节骨病科学术带头人，中国医师协会运动医学分会委员，中华中医药学会运动医学分会常委，擅长各种急慢性运动损伤以及膝、髋等关节疾患的诊断和治疗，特别是关节镜手术和微创手术。

洪昆达 医学博士，副主任医师，硕士生导师。现任福建医科大

学附属第二医院康复医学科行政副主任。擅长针灸推拿，整脊，康复，中药内服外治治疗颈腰腿痛、中风偏瘫、面瘫等，中医正骨改善颈椎错位、胸椎小关节紊乱、脊柱侧弯、骨

盆旋转移症、产后腰痛等，穴位埋线、运动康复训练治疗肥胖症等。

