



治膝骨关节炎 中医外治法疗效好



秋季养生 以肺为重

秋三月，阳气渐收，阴气渐长，是人体阳长阴消的过渡时期。肺为娇脏，主气，司呼吸，不耐寒热，开窍于鼻，故秋季易发生与呼吸系统相关的疾病，如气管炎、哮喘、感冒等。湖南省中医药研究院附属医院肺病科胡学军教授表示，根据中医理论和经验，秋季养生应以养收为原则，顾护肺阴，补养肺气。具体需注意以下几个方面：

起居调摄 立秋之后，尽量早睡早起。早睡可以收敛肺气，安志宁神。以早晨5~6点起床，晚9~10点上床睡觉较合适。中午则应注意午休，以养精气，调节机体适应外界阴阳的消长。

饮食调摄 秋天的饮食强调滋阴润肺。《饮膳正要》载：“秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮。”就是说可适当食用秋梨、百合、银耳、淮山、冬瓜、芝麻、无花果、白萝卜、蜂蜜、糯米、枇杷、乳品等柔润食物，以清热润燥，益胃生津；也可熬生地黄粥、莲子百合粥、山药银耳粥等以滋阴润燥。

衣着调摄 “秋不忙添衣”，初秋，暑热未尽，衣被要逐渐添加。这样可避免因多穿衣服产生身热汗出，阴津耗伤，阳气外泄。真正入秋后天气变化无常，秋天微寒的刺激，可使皮肤代谢加快，机体耐寒能力增强，可以适度秋冻。深秋天冷，则应酌情添衣，早晚气温低，老人和小孩尤其要注意保暖。

情志调摄 深秋之时，可能出现阴雨绵绵的情况，易使人产生难过、伤感的情绪，悲伤过度容易伤肺。所以，秋天自我调养要做到内心宁静舒畅，切忌悲观、伤感。要注意培养自己的乐观情绪，让自己开心起来，多出去走走。

运动调摄 秋天人体阴精阳气处在收敛内养阶段，此时运动量不宜过大，宜选择轻松平缓的有氧运动项目，一般做到身体微微汗出为宜。如果进行较剧烈的运动，运动前宜酌情热身。

通讯员 黄乐

膝骨关节炎是一种严重影响中老年人生活质量的慢性退变性疾病，属中医“痹证”“痿症”范畴。本病是一种多因素导致的全关节疾病，其发生与年龄、肥胖、炎症、创伤、遗传因素等有关，其病机主要是肝肾不足、风寒湿邪气外侵所致。

《膝骨关节炎中医诊疗指南（2020版）》规范了中医外治法，根据膝骨关节炎的临床分期即发作期、缓解期、康复期，各个不同阶段如何治疗膝骨关节炎。

针灸

以辨证取穴为要，采用局部取穴和循经取穴相结合，以扶正祛邪、调和阴阳、疏通经络为原则。常用穴位包括血海、内外膝眼、委中、阳陵泉、梁丘、足三里等，配穴可选阿是穴等。

针刺 可全程选择使用，针刺包括毫针、温针、电针疗法等，对缓解疼痛和改善关节功能具有积极的作用。毫针适用膝关节疼痛、晨僵、肿胀、功能受限者；温针适用关节疼痛重着，遇冷加剧，得温则减者。

艾灸 可用于缓解期、康复期患者，集热疗、光疗、药物刺激与腧穴刺激于一体，能有效降低炎症灶血管通透性，适用于缓解肝肾亏虚、气血虚弱证患者关节隐痛不适等症状。

针刀

适用于发作期、缓解期膝关节疼痛、屈曲挛缩畸形功能受限患者，通过松解肌腱韧带、关节囊等粘连部位，达到恢复关节生物力学平衡、缓解膝关节疼痛、改善膝关节功能的目的。

理筋手法

适用于缓解期、康复期患者，通过点按、揉按、拿

捏、屈伸、弹拨、拔伸等理筋、整骨手法，起到舒筋通络、活血化瘀、松解粘连、滑利关节的作用，可改善关节僵硬和肌力，减轻关节疼痛，改善功能。

中草药外用

中草药贴敷、熏洗、熏蒸、热熨和离子导入等方法，具有温经散邪、活血通络，改善局部血液循环和新陈代谢，减轻关节疼痛和改善功能的作用，可全程使用。

中成药外用

中成药的贴膏、膏药、药膏有效成分透皮吸收作用于关节及周围组织，可起到局部镇痛、抗炎、改善微循环的作用，有利于消除关节周围组织肿胀并强力镇痛，可全程使用。

除以上外，拔罐、刺络拔罐、理疗等中医外治法，也具有较好的疗效，可联合应用，提高疗效。中医外治法有其本身的适应症、注意事项及禁忌症。如针刀治疗时，操作部位有感染、患者有出血倾向、体质极度虚弱者禁止使用；急性期关节有红肿时不建议使用手法治疗等。同时，患者要减轻体重，降低膝关节压力。中老年人平时可选择太极拳、八段锦、五禽戏等练功疗法，加强股四头肌功能锻炼，增强肌力及膝关节的稳定性。

湖南省资兴市第一人民医院
骨科 韩唯坚

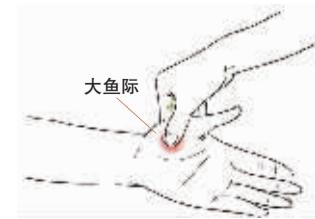
常搓鱼际防感冒

中医认为，双手拇指根部即“大鱼际”脉穴丰富，经常合掌搓擦，对改善上呼吸道功能及新陈代谢颇有效果，常搓大鱼际可防感冒。

具体方法：即双手合掌，对搓时两手的大鱼际应贴合，以搓得双手发热为度。亦可一手固定不动，另一手对其搓动。再两手上下交替互擦1~2分钟，手掌便会发热，

这样可促进大鱼际的血液循环，疏通脉穴，强化呼吸道，抵御感冒病毒侵袭。

河北省退休老中医 马宝山



脾胃虚弱 宜中医温养调理

随着我国经济的不断发展，人们生活水平大幅提高，尤其是在饮食方面。但与此同时，饮食当中的油腻食物也越来越多，还有些人为了应酬或暴饮暴食，以及饥一顿饱一顿等系列问题，损伤自身脾胃导致脾胃虚弱。

“脾胃”是中医学上的名称，一般泛指人体的整个消化系统，其中主要包括胃肠道等重要器官。中医认为，脾胃是“后天之本”，有受纳食物、消化和运输水谷、化出五味营养全身和化生气血等功能。脾胃虚弱是指脾胃受纳运输水谷的功能变弱了，人体所需营养不足，以致身体羸弱，疾病丛生，影响健康和寿命。针对这一情况，可以采用中医的理念来温养脾胃。如采用药食同源的调理办法，注意饮食健康，从饮食角度调理脾胃问题；加强运动锻炼，来提高脾胃的抵抗力；以及采用温润静养的方式保持温暖，驱散脾胃当中的寒气。下面进行详细介绍。

一、药食同源，注意饮食调理

首先要建立起一个科学的饮食习惯，每天定时定量吃饭，饭菜做到荤素搭配，各种营养素均衡。除此之外，可以根据药食同源的理念，适当做一些药膳进行滋补，但是注意不能偏食或者挑食。除主食外，还要适当摄入新鲜水果和蔬菜，这不仅可以提高消化能力，且有益身体健康，有助进一步调理脾胃。

二、身心健康，加强运动锻炼

通过适当的体育锻炼，可以达到调理脾胃的目的。体育锻炼，包括慢跑、瑜伽、爬山等，但不要剧烈运动，适当的体育运动可以促进肠胃蠕动，提高自身的消化能力和对营养素的摄取能力，也可以加快自身的新陈代谢。对于脾胃虚弱人群，在每天入眠之前适当按摩腹部，可帮助脾胃保持一个良好的状态。

三、温润浸养，驱散寒气

在中医的理念当中，很多身体毛病都是由于没有做好保暖所致。所以若想调理脾胃，首先要做好相应的保暖工作，让身体保持在一个温润的状态。脾胃虚弱的患者如果存在胃痛情况，那更要注意保暖；如出现腹泻情况，那在肚脐处要适当进行额外的保暖措施。在日常生活中，还要少吃生冷油腻的食物，女性朋友可以适当喝一些红糖水或者姜茶来调理。

脾胃虚弱会导致人体比较瘦弱且易生病，整体而言，通过中医调理非常温润，且对身体没有副作用，是适用脾胃调理的好办法。

郴州市资兴市湖南省煤业集团
资兴实业有限公司医院 邝军