

冬天不穿秋裤会冻出“老寒腿”？

记者 刘威

在寒冷的季节，许多中老年人都会受到“老寒腿”的困扰，腿部在着凉、受风时出现的麻木、疼痛、抽筋等症状，不仅遭罪，也影响了日常生活。一到冬天，年轻人的身边也总有长辈唠叨：“年轻时不穿秋裤，小心‘老寒腿’找上门。”那么，不穿秋裤，真会冻出“老寒腿”吗？针对“老寒腿”，中医又有哪些治疗方法呢？本期，银川市中医医院针灸科副主任、针灸推拿综合治疗区负责人刘志华为大家科普“老寒腿”的相关知识。



2 年轻人冬天不穿秋裤，会冻出“老寒腿”？

“记得穿秋裤，不然以后老了会得‘老寒腿’。”一到冬天，妈妈们的叮嘱就响在耳边。

冬季不穿秋裤，真的会冻出“老寒腿”吗？对此，刘志华表示，寒冷刺激虽不是关节炎的致病因素，但可以诱发或加重关节炎患者的疼痛。这是因为当关节软组织受到寒冷刺激时，敏感度会增加，疼痛阈值会下降，从而使人的疼痛感加重。另外，当腿部受寒时，膝关节周围的血管收缩，导致血液循环不畅，肌肉消耗产生的酸

性物质不能及时代谢，也会引起疼痛。

“‘老寒腿’之前主要是中老年人群易患，但是现在有不少年轻人也深受其扰。”刘志华分析说，“比如有些年轻人肥胖，让膝关节负重增加，软骨磨损的几率就增大了；爱美女性经常穿高跟鞋走路，膝盖老是弯着，对关节的损伤也很大；久坐不动也是膝盖杀手，会导致下肢血液循环不良，代谢减慢，关节腔滑液分泌减少，这也增加了下肢关节损伤的风险。”

3 试试这些中医疗法

退变、受损的关节想要恢复到原样，几乎是不可能的。骨关节炎的治疗目标是缓解疼痛，延缓疾病进展，改善关节功能，提高生活质量。“老寒腿”虽恼人，但中医治疗方法综合调理可以有效缓解症状。刘志华介绍，对付“老寒腿”的中医手段丰富，包括中药热奄包、温针灸、火针、三伏贴、三九贴等。他还具体介绍了几种治疗“老寒腿”的中医特色方法。

雷火灸采用艾绒及二十多种中药组成。和普通艾灸相比，雷火灸药力峻、火力猛、渗透力强、治疗面广、疗效立竿见影，配合独特的手法施灸可以达到针和灸补泻双效、深入肌肤、直达病灶的作用。在针对“老寒腿”的治疗中，雷火灸通过经络加温给药的方式，温通

任督二脉，推动气血运行，可有效缓解关节疼痛、肿胀和麻木。其火力足而柔和，药物多且渗透力强，能够迅速驱散关节内的寒气，恢复关节的正常功能，改善“老寒腿”症状。

隔姜灸，是将新鲜姜片与艾灸相结合的一种隔物灸法。隔姜灸不仅利用了艾叶的药效和燃烧的热量，还借助了生姜温阳驱寒、温通气血、畅通经络的作用。隔姜灸常取足三里、关元、天枢、血海等穴位。

中药竹罐疗法，是以中药煎煮的竹罐吸拔于相应的穴位上，通过吸拔及药物渗透治疗的双重作用，达到疏通经络、活血化瘀、消肿止痛的作用。中药竹罐可以辅助灸疗，进一步疏通腿部经络，祛除寒湿，将药物渗透于局部经络穴位中。

4 冬天养护好膝关节

一些“老寒腿”患者在经过治疗后，症状会逐渐缓解甚至消失，但很容易复发。冬天养护膝关节缓解“老寒腿”带来的不适，建议生活中注意以下几点。

1. 预防“老寒腿”复发，老人到了冬季应特别注意膝关节的保健，不要受凉、受外伤，特别是骑车更要注意膝盖保暖。对于膝关节僵硬、受凉后易出现膝痛的患者，可以佩戴有保温功能的护膝。

2. 可根据个人情况，选择一些温通经络、祛风散寒、温补肾阳功效的中药作为足浴药方，比如丹参、肉桂、伸筋草、桂枝等，煮开以后兑成适宜的温度，药浴泡脚。每天1到2次，每次15分钟左右，可以起到活血祛瘀、行气温经的作用。

3. 避免长时间站立、行走或负重；适当进行功能锻炼，如太极拳、八段锦等，增强膝关节稳定性。

4. 冬天也可适当多食用滋补肝肾、强筋健骨的食物，如桑葚、牛羊肉、桂圆、红枣等，避免吃生冷寒凉食物。

小贴士

康复锻炼缓解“老寒腿”

①直腿抬高锻炼：平躺于床，收紧大腿，将脚向后拉，然后保持肌肉紧绷，慢慢将腿抬高，与地面成30度角左右。保持10秒钟，慢慢放下，重复15~20次。

②俯卧屈膝：俯卧位，双手在颌下交叉，将头部放在手臂上，然后将一侧膝关节逐渐屈膝，尽量靠近臀部，并保持屈膝姿势10秒钟，再慢慢放下。每组做10次，每日5组，循序渐进完成。



本版图片均为资料图片

1

常见症状： 腿凉、关节肿胀

“一到冬天，稍微不注意，我这‘老寒腿’就发作了，总感觉腿冷，膝关节还痛，甚至走路也一瘸一拐的，所以冬天我很少出门。”78岁的吴大爷说自己的腿最怕过冬天。

刘志华介绍，“老寒腿”只是一种俗称，在医学上被称为膝关节骨性关节炎，是一种常见的慢性关节疾病。“该病的真正诱因是关节软骨老化与磨损。目前认为，衰老、肥胖、外伤、劳损等因素都会加快膝关节表面的软骨磨损。比如长期爬楼梯、长时间行走等，都可导致膝关节慢性退行性改变和慢性积累性关节磨损。通常表现为膝关节疼痛，上下楼梯时明显，跑跳蹲等动作受限，活动时伴有摩擦声，还有部分患者出现关节肿胀，严重者甚至出现肌肉萎缩、关节畸形。”

很多人可能会发现，家中老妈比老爸喊“膝盖疼”的次数更多。这是因为骨关节炎在女性中发病率高于男性。特别是在绝经后，女性骨关节炎会明显增加。