

冬季關節防護

福建中醫藥大學 鄭美鳳 教授

冬季，由於氣候寒涼，人體的血液迴圈變慢，肢體末梢和關節因缺少肌肉脂肪的防護就更容易受涼，甚至有人感覺身體不冷，但關節部位手摸上去卻是冷的，尤其在靜止不動時，或晨起時還會感到關節酸痛，活動不靈活，甚至僵硬，無法正常活動。關節寒涼的原因很多，如末梢迴圈障礙、鈣質流失（缺鈣）和缺鐵等礦物質及一些維生素、缺乏運動、不注意保暖，或長時間或經常運動不當等有關。那麼，冬季的關節防護應注意哪些因素呢？以下提出幾點建議：

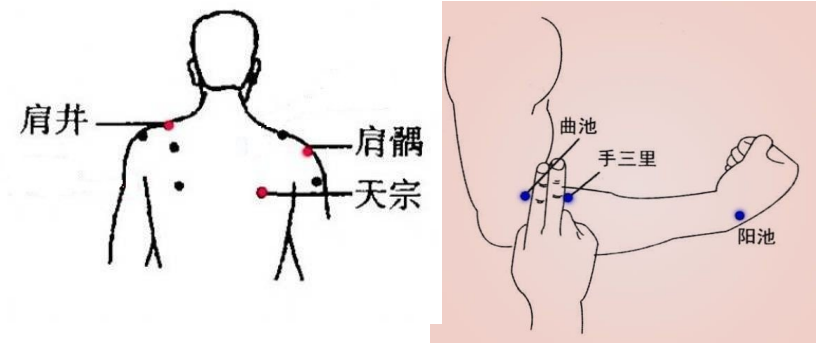
1、注意保暖

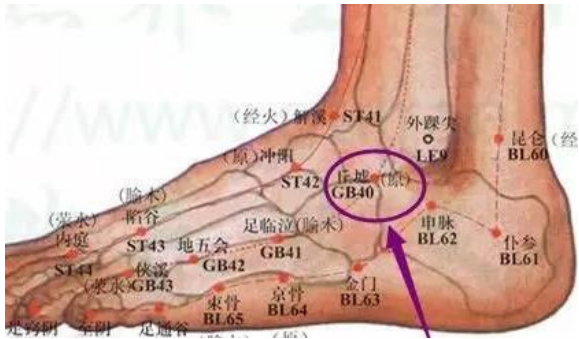
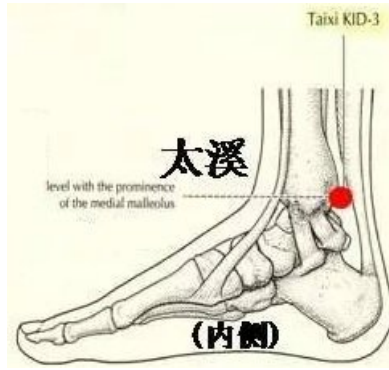
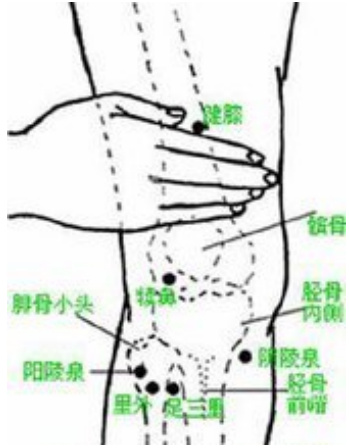
關節遇到寒涼，血管收縮，血液迴圈變差，往往造成疼痛加重，所以冬季注意關節保護，必要

時帶上護具，注意鬆緊適度，因過松起不到保暖作用，過緊反而影響局部血液迴圈。

2、穴位按摩

關節周圍的許多穴位具有祛風除濕、通經活絡、散寒止痛的作用。如肩關節附近的肩髃、天宗、肩井；肘關節附近有曲池、手三里；腕關節附近有外關、陽池；髕關節有環跳、風市；膝關節的附近的伏兔、犢鼻、足三裏、陽陵泉；踝關節有解溪、丘墟、太溪、昆侖等。





3、避免入水

冬季應盡可能避免接觸冷水。中醫認為：關節乃陽氣聚會之所。寒涼傷陽氣，導致局部血液迴圈更加緩慢，加重關節不適症狀。因此，冬季出行，應做好防護，帶好雨具，避免淋雨（雪），關節直接接觸冷水。

4、合理飲食

補充維生素 E、煙酸和 B 族維生素，具有柔韌關節、血管，擴張末梢血管等作用。多吃堅果、胡蘿蔔等，避免生冷的食物、冰品或喝冷飲。適當進食辛辣食物如辣椒、胡椒、芥末等溫熱性食物，可促進血液迴圈。堅持按時進食，不偏食，讓身體儲存適量的脂肪，維持體溫。

5、熱敷關節

熱敷具有擴張血管、改善局部血液迴圈、促進局部代謝的作用，也可緩解肌肉痙攣、鬆弛神經、

改善肌肉肌腱柔軟度。熱敷有幹熱敷和濕熱敷。前者用熱水袋熱敷關節；後者用毛巾或紗布在熱水中浸濕後擰半幹後敷於關節處，再蓋上布墊以防熱氣流失，每 3-5 分鐘更換一次。熱敷每次 20-30 分鐘，每日 1-2 次。也可以採用電吹風吹熱風以溫熱關節。

6、熱水泡腳

俗話說：“熱水泡腳，百病不擾”。熱水泡腳不但可提高機體抗病能力，還能預防因環境氣候潮濕而誘發的關節疾病，尤其有促進下肢血液迴圈的作用。一般一次 20 分鐘左右，晚上睡前進行。

7、多曬太陽

冬季陽光照射時間減少，天氣好的時候應該多曬太陽。研究證明，陽光是增加體內維生素 D 的形成，增加體內維持骨骼鈣質的吸收和利用的重要因素。足夠的鈣質是關節穩定、功能活動正常的保

證。

8、服飾適當

服飾選擇得當對關節保護具有重要作用。肩部的披肩、圍巾，外出的帽子、手套、護膝、腰圍等都具有很好的保暖作用。膝關節不好的人應選擇舒適的鞋子，高跟鞋和單薄的平底鞋都不適合。平底鞋行走，體重過多的壓在足後跟上，走路時間長了，上傳的衝力會導致足跟、踝、膝、髖、腰等部位不適，進而導致關節病變。應選擇鬆軟、有彈性的鞋子。高跟鞋長時間站立或行走，加重膝關節的壓力和磨損，也不適宜。

9、藥油外擦

用適當的藥油或橄欖油塗擦關節部位。塗擦必須持續一定時間，使局部溫熱，達到活絡通經、散寒祛濕的作用。也是很好的冬季關節保護與預防措施，藥油還具有一定的治療作用。

10、運動有度

冬季運動之前一定要有充分的熱身活動，特別在戶外。且不可長時間保持同一種姿勢或反復屈伸、下蹲、站立、跪坐、爬山、遠足等劇烈有損關節的運動。騎車、體操等負重較輕的活動比較適合。運動時間每次 30 分鐘左右。運動時還可以帶上護具，如有足夠彈性的護膝、腰帶等，避免久坐、久行、久站時關節過度疲勞。

