

# 秋冬季 养护筋骨有门道

广东省名中医、广州中医药大学第一附属医院教授 黄枫

我是一位行医近40多年的骨科大夫，每逢进入秋冬季，门诊看病的病种就会悄悄发生变化，肩周炎、老年性腰腿痛、关节病、骨质疏松骨折增多。这是为什么？又该如何预防与避免秋冬季骨伤病？

骨伤病，通俗而言就是腰腿肌肉关节的各种无力麻痹不适甚至疼痛，以及多发的骨折筋伤。秋冬季节的天气，以风寒为主，人们不爱出门，活动减少，不少人

尤其是老年人的腰腿、关节开始怕冷怕风，甚至出现腰腿酸麻疼痛，诱发关节、脊椎、肌肉、筋骨等骨伤病。有些患者为了避寒，穿衣过多，活动不便，对突如其来的状态反应减慢，一不小心容易摔倒，以致筋伤骨折甚至危及生命。因此，在秋冬季到来之前，就应有意识地预防骨伤病。

中医认为，“正气存内，邪不可干”，除了预防“外来之邪气”（天气寒冷），更重要的是如何强壮自身的筋骨。《黄帝内经》曰：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子；三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白。七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”又曰：“男子八岁，肾气实，发长齿更；二八肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八筋骨隆盛，肌肉满壮；五八肾气衰，发堕齿槁；六八阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八肝气衰，筋不能动，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极；八八则齿发去。”以上阐述了人体从小到老生长发育的全过程，可从三方面去理解：一是讲男女从小孩到老年生长发育的外在表现（齿、发、月经、精液、筋骨）；二是讲各个时期的生理特点；三是讲各时期肝肾精气的盛衰与筋骨的强弱关系。中医认为，齿为骨之余，发为血之余，爪为筋之余，舌为肉之余。人的生长发育形态表现，均与肝肾的精气盛衰有关。肾藏精，肝藏血，精血同源，肝肾同源，肝主筋，肾主骨，筋骨关系就是肝肾关系，肝肾强则筋骨壮。

在地球上，每个人都持续受到重力的影响，当人体坐卧行跑等活动时，其重心垂直于地面，四平八稳达到自然平衡，筋骨关节受到的压力较少。若身体处于失衡状态，则要依靠筋骨关节联动以恢



复肢体左右内外前后的对称平衡。一般情况下，身体的筋骨关节通过肌肉代偿、关节代偿、姿势代偿的自我调节，可达到新的平衡，此时筋骨关节受到的压力较大。若因各种原因自我调节不了，则会出现导致三种疾病发生的失代偿期：1.肌肉失代偿。会产生附着点（关节附近）的炎症、肌肉挛缩、手足抽搐等；2.关节失代偿。会出现关节内翻“O型”、外翻“X型”、骨关节炎等；3.姿势失代偿。脊柱侧弯、运动痛、跛行、腰肌劳损、脊柱动力不稳等，时间长则会积劳成疾。临床中对大部分患者的治疗，应使其筋骨稳定、达到平衡，这是治疗筋骨病的最好境界。

《黄帝内经》曰：“春夏养阳，秋冬养阴”，“阳”指“阳气”，即人体的正气；“阴”指“阴精”，是人体的有形物质，可指筋脉肉、骨骼，简称为筋骨。结构上，筋骨互根互用。骨为筋之柱，筋为骨之助。病理上，筋骨病以“痹”“挛”为特征。症状上，筋骨病以“惫（疲惫）”“劳”为特征。关系上，筋骨同治。临床常见，单治骨，或久不见效，合筋肉以调之，则事半功倍。如何养护筋骨，我从衣食住行之宜忌跟大家分享一些经验。

**衣。**穿衣注重保暖，尤其护好颈项、胸腰、背部、双膝、手足、四肢关节等部位，通过保暖使局部血液循环畅通，减轻、减少因寒凝血瘀造成的关节疼痛。还要注意衣服的宽松合体，以免过紧而影响身体气流畅通。

**食。**科学饮食，一是胃口要开，二便要畅。饮食要均衡，营养要丰富，常吃羊肉、牛奶、鸡蛋、蔬果、五谷杂粮，低脂高蛋白为宜。二是用药要严谨，切忌乱用“保健品”。

**住。**居住地宜空气流通，勤换被褥。早睡早起，不熬夜，睡好子午觉，做到肝肾兼补。

**行。**出门锻炼，多晒太阳，不行滑道，少爬楼梯。身体不适时，步行宜慢，必要时宜借助行支具。同时，坐卧姿势要正确，不要弯腰驼背、跪坐。适当合理的运动可有效促进血液循环，增加骨关节的血液运行速度，减少骨钙流失、骨质疏松等问题，同时还可以改善睡眠，增加胃肠功能，提高机体抵抗力，预防各类骨病发生。

最后提醒大家：秋冬季要抓住自然界“主收藏”的气候特点，补身体不足、养护筋骨。分享一个保健方法：“肛宜常收，腿宜常曲，踵宜常提，足宜常按”。▲

“皮肤病的发生与生活方式密切相关。”江西省名中医、江西省中医院皮肤科喻文球教授表示，随着现代人生活习惯及作息规律的改变，加上生活条件提高，饮食中肥甘厚味的食物比例增大，导致身体产生湿热，阻滞脾胃，可见脘腹胀满、纳呆（吃不下饭）等症状；很多人饮食还比较贪凉，导致湿从寒化，伤及脾阳，会出现腹胀、身重、苔白腻等表现；另外，很多人工作生活压力大，导致情志不舒、肝气郁结，使得湿热蕴蒸中焦（包括脾、胃、肝、

胆等内脏），从而

影响疾病康复。喻文球认为，“毒邪”是外科疾病的主要的致病因素，“毒邪”可以是外感毒邪，也可以是内生“毒邪”，如各种蛇虫毒、药毒、火毒、热毒、痰毒、湿毒、瘀毒等，主要的治疗方法是解毒、攻毒、排毒等。常用的解毒、攻毒之品药性偏峻猛，易克伐正气、损伤脾胃。因此，皮肤病的治疗中，应注意顾护脾胃，具体方法如下。

1.解毒攻邪勿忘脾胃。喻文球强调，外科疮疡发病中，因外邪入侵所致，则必施以攻邪之药，常

## 毒邪伤肤，健脾疗之

受访专家：江西省名中医、江西省中医院皮肤科教授 喻文球

本报特约记者 吴允波 杨萌

胆等内脏），表现为胸闷叹息、口苦、大便黏滞不爽等。以上这些身体表现，都为皮肤病的发生埋下了“种子”。

在皮肤病的治疗方面，喻文球注重内外兼治，精熟方药，能熟练辨认400多种草药，及加工、熬制外科之膏、丹、丸、散等数十种外用剂型，如金黄膏、玉露膏、活血散瘀膏、生肌玉红膏、生肌散等。“益疮全赖脾土（脾胃），调理必要端

详”，在喻文球看来，脾胃气血盛衰与皮肤科疾病的发生、发展以及转归、疗效等关系密切。比如，在外科感染初期，如人体正气旺盛，正能胜邪，拒邪于外，治疗只需局部外敷祛邪药物就可使外疡消散。若正气不足或病邪较盛，正不胜邪，则需配合内服药以助消散。再者，患者脾胃功能的虚弱会影响药物的吸收、运化及其效能发挥，故需补脾益胃。

感染中期（化脓阶段），若脾胃功能尚强，配合内托药（运用补益气血的药物，扶助正气，托毒外出，以免毒邪内陷的方法），正气可托毒外出，脓肿自溃，毒随脓泄；若脾胃功能衰弱而不能托药，正气难获药助，则疮疡难腐、难溃。感染后期，毒随脓泄，气血俱伤。脾胃尚健者，只需稍补气血兼解余毒，病可向愈；脾胃不足者，虚不受补，正气难复，邪难尽除，病情迁延。同时，脾胃功能不健，脾胃不能运化水湿，水湿停滞，痰湿内生，久蕴成痰湿之毒，又会阻碍脾胃气机，产生新的痰



致生命时报读者：  
患一般病，宜正常生活，  
2022年并适当的运动。  
喻文球 2022.9.16

用金银花、蒲公英、黄芩、黄连等寒凉解毒攻邪之品。这些药物虽可祛邪解毒，但攻邪同时易损伤脾胃阳气。脾胃受损则气血失充，御（抵御）邪乏力，无力清除余邪，同时后期生肌收敛之力又将减弱，则生肌迟缓，病程冗长。临床中，对形体壮实、毒势较盛者，可用寒凉败毒之剂，但慎用攻伐之品，要培补脾胃，增强脾胃功能，托毒外出。

2.托补要依赖

脾胃。我国明代外科学家陈实功《外科正宗》中记载：“盖托里则气血壮而脾胃盛，使脓秽自排，毒气自解，死肉自溃，新肉自生，饮食自进，疮口自敛。”这句话体现了陈实功对脾胃在外科治疗中的重视程度。只有脾胃健运，气血充实，才可托毒外出，病可向愈。喻文球表示，在外科疾病治疗过程中，调理脾胃不一定要等到出现脾虚胃弱的典型证候时才用补益脾胃之法，可以在各种治法中加入调理脾胃之药。

3.调护需培补脾胃。喻文球强调，对外科疾病的治疗，除了应用相应的药物及外治法等治法，饮食及生活调护也是非常重要的一环，可以加速机体完全康复及防病复发。他给读者如下建议：

1.平时饮食应保持清淡，注重均衡饮食，忌食辛辣刺激、油腻腥发之品。

2.加强锻炼养身，保持良好的心态及充足的睡眠。

3.加强皮肤屏障的保护，尤其针对干性皮肤要注重使用保湿剂，同时注意防晒。▲

省市名中医