

腰膝酸软喝“养筋汤”

北京中医药大学东方医院中医内科副主任医师 崔宁

“膝为筋之府”是指膝盖是筋最多的地方；“肝主筋”是指养筋就要养肝，如果想要养膝盖，首先要把肝给养护好。中医上有一个专门养筋的方子，叫“养筋汤”。

养筋汤是由白芍、熟地黄、麦冬、炒酸枣仁、巴戟天等，用水煎煮30分钟后服用。

白芍，可以养血调经，敛阴止汗。用于头痛眩晕、胁痛、腹痛、四肢

挛痛、血虚萎黄、月经不调、自汗、盗汗。

炒酸枣仁，又名酸枣核，有养肝、宁心安神、敛汗的作用。现代研究表明，炒酸枣仁中含有大量的蛋白质和维生素C，可以强身健体。

熟地黄，可以养血补肾，对精血亏虚所致的腰膝酸软、面色萎黄、眩晕心悸等，肝肾阴虚所致的潮热骨蒸、手足心热、消渴等有很好的疗效。

麦冬，具有养阴生津、润肺清心等的作用，心脏强大了，周身的血脉也就会更加通畅，自然而然的，膝盖的血脉也会更通畅。



扫码关注人民日报健康号
@崔宁教授



近日，由北京大学第三医院骨科关节外科田华教授团队牵头研发的首款国产关节置换可视化智能辅助系统，获国家药监局批准上市。

该系统实现了从术前3D手术规划、到术中可视化追踪及髌白假体植入等全流程辅助，使每位患者得到属于定制化手术方案。

北京大学第三医院骨科是国内实力最强的骨科中心之一，目前分为脊柱、创伤、关节三个亚专科，分别由李危石教授、田耘教授、田华教授分别担任亚专科主任。

近些年，骨科在国内率先开展了3D打印个性化人工关节假体的设计与研发、3D打印导板辅助膝关节置换手术等；张克、田华两位教授作为主要设计和研发团队核心成员全程参与了目前销量最大的国产人工膝关节假体的研发过程。图为田华教授在做科研讨论。

耿霄、李锋摄影报道

相关阅读：腰疼腿疼有个热敷方法

北京中医药大学第三附属医院外科主任医师蔡军：缓解腰腿疼，用家常调味料入药热敷。选取适量的生姜、葱白捣碎，然后加入适量的面粉搅拌均匀，倒入炒锅，小火炒热后再倒入纱布中热敷。

生姜 可使肌肉由张变弛、舒筋活血，大大缓解关节冷痛。

葱白 具有发汗解表，散寒通阳的功效。

生姜搭配葱白，可以起到散寒止痛、缓解慢性气滞血瘀性的腰痛。



扫码关注人民日报健康号
@蔡军教授

调养脾胃常按三个穴位

北京中医药大学东直门医院消化内科副主任医师 彭家胜

“脾胃虚，百病生”，调养脾胃，常按三个穴位，还可以作为日常的养生保健。

足三里穴 位于膝盖盖骨外侧下方凹陷往下约四指宽处，即膝关节处有一个髌骨，髌骨下两边有两个坑，叫膝眼穴，内侧的叫内膝眼，外侧的叫外膝眼，从外膝眼开始，往下四指。胫骨的前边一个指头宽，四个指头在外膝眼的下面，这个位置就是

准确的足三里穴。

每分钟按压15~20次，5~10分钟/次，使足三里穴有针刺一样的酸胀、发热感。

阴陵泉穴 位于小腿内侧，当胫骨内侧髁下缘凹陷处，即用拇指从内踝顺着胫骨内侧往上推，当拇指端被膝关节内下方高骨（胫骨内侧髁）堵住的地方即是。每次按揉约5分钟，每日可进行多次。

中脘穴 位于上腹

部，脐中上四寸。可以先找到胸骨下方的分叉处（这里叫做剑突），剑突和肚脐连线的中点就是中脘穴。每次可按揉2~3分钟，每日2~3次。



扫码关注人民日报健康号
@彭家胜讲脾胃

声音

平安健康是最好的春节礼物！

——建议家里有特殊高危人群的，尽量减少外出和拜年串门的机会，避免交叉感染……最近，围绕春节期间看望老人的问题，多位专家给出不少建议，引发广泛热议。北京日报评论说。

关爱“医护”，还得提高护士待遇。

——护士薪酬水平比较低，是一个普遍存在的问题。在今年上海两会上，市政协委员、复旦大学附属中山医院内镜中心主任周平红建议，各级医院应建立更合理的绩效考核机制，提升护士薪酬水平。澎湃新闻评论说。

种植牙集采成功，“望牙兴叹”当休矣。

——平均中选价格降至900余元；全国近1.8万家医疗机构参与集采，采购需求量达287万颗……近日，口腔种植体系统集中带量采购在四川开标。北京青年报评论说。

武大靖“溜进”什刹海！冠军入场激发大众冰雪运动热情。

——近日，中国短道速滑队运动员武大靖出现在北京什刹海冰场。他头戴熊猫帽、身着军大衣，与现场的市民一起滑冰竞速。北京晚报评论说。

熟睡中上铺坠亡，安全栏不能不安全。

——2022年12月3日，江苏苏州托普信息技术职业学院大一新生宋嘉怡在睡觉时从床铺摔下，后脑着地，抢救60多个小时后不幸离世。而对于宋嘉怡的坠亡原因，她的家属认为是学校的床架质量不合格所致。正观新闻评论说。

健康提示

手脚冰凉：

用当归四季汤缓解

扫码关注人民日报健康号
@广安门医院南区王如然



嗓子有异物感：

绿萼梅泡水

扫码关注人民日报健康号
@中医脾胃魏玥博士

中国中医科学院广安门医院外科主任医师王如然：如果一到冬天就手脚冰冷，舌淡苔白，脉沉细或脉微弱，此时可试试“当归四季汤”。它是由当归12克，桂枝9克、芍药9克、细辛3克、甘草6克、通草6克、大枣8枚组成，具有温经散寒、养血通脉的功效。

北京中医药大学第三附属医院副主任医师魏玥：绿萼梅，又叫白梅花，可以化痰解郁，治疗痰气相互作用引起的梅核气；缓解肠胃气胀、胃肠不适；舒肝健胃，可用于治疗肝郁气滞、胸腹胀满、上腹疼痛等。可在专业中医医师的指导下，选取3~5克绿萼梅，泡水喝。