



冬季强筋健骨 中医多有妙招

刘莉莉

冬季天气寒冷，身体久不运动，就会出现筋骨不适、肌肉酸痛的症状。再加上日照时间短，缺乏促进钙吸收的维生素D，机体就更容易发生骨质疏松或骨折。怎么办？中医来帮您。

中医学认为，肾主骨，生髓，主藏精，为先天之本；肝主筋，主藏血，为筋之宗。所以筋骨的健康与中医的“肝肾”功能有密不可分的联系，其功能失调，可出现筋脉拘挛、脊臂和关节疼痛、肢体屈伸不利、重着（关节沉重）、麻木等。因此《灵枢·本藏》认为“行血气而营阴阳，濡筋骨，利关节”。

中医认为，强筋健骨的养生原则是：行气血，营阴阳，调肝肾。因此，在冬季应当从经络穴位、药物、食物、运动和生活起居5个方面进行养生。这里给大家介绍一些实用的窍门，帮助大家达到冬季强筋健骨的目的。

经络穴位养生

穴位：阳陵泉、悬钟、昆仑、太溪、肾俞、太冲。
所属经络：足少阴肾经、足少阳胆经、足厥阴肝经。

阳陵泉是足少阳胆经穴，善治筋病，为八会穴之筋会，有舒筋活络、缓急止痛之功。

悬钟是足少阳胆经穴，八会穴之髓会，有通经络、祛风湿、利关节、止疼痛、壮筋骨之功效。

昆仑是足太阳膀胱经穴，有通经络、散淤滞、行气血、强腰膝、壮筋骨之功效。

太溪是足少阴肾经原穴，补肝肾，强腰膝。

肾俞是足太阳膀胱经穴，有补肾精、健脑髓、促气化、利水湿、强腰脊之功效。

太冲是足厥阴肝经原穴，有调气血、活血通络、舒肝理气、疏泄湿热。

查找穴位位置：

阳陵泉——正坐屈膝垂足，于下肢腓骨小头前下方凹陷处。

悬钟——正坐或侧卧，于外踝尖上3寸，腓骨后缘取穴。

昆仑——正坐垂足着地或俯卧，于外踝尖与跟腱水平连线之中点。

太溪——正坐或仰卧，于内踝后缘与跟腱前缘的中

间，与内踝尖齐平。

肾俞——在腰部，当第二腰椎棘突下，左右旁开1.5寸处（约二横指）。

太冲——足背侧，当第1跖骨间隙的后方凹陷处。（注：以上诸穴均为双侧对称。）

操作方法：

穴位按压——上述穴位用手指指腹或指关节按揉，每次30次，以穴位有酸胀感为宜，或上下循捋穴位所在经络。

艾灸——上述穴位可用艾条灸之，每次选择2至3个穴位，每穴灸10至15分钟，以皮肤温热、筋肉舒适为度，每周艾灸1至2次。艾灸时注意安全，防止烫伤。

补肝肾类中药

常用补肝肾、强腰膝类中药：杜仲、续断、骨碎补、桑寄生、山萸肉、狗脊、牛膝、伸筋草等。

滋阴精、益气血类：当归、玉竹、熟地、黄芪、枸杞子、党参、山药、女贞子、菟丝子、龟板、鹿角胶等。

常用补肝肾中成药：六味地黄丸、金匮肾气丸、左归丸、右归丸、虎潜丸、龟鹿二仙胶等。

（注：补肝肾强腰膝类的中药可配伍成外敷药包，上屉蒸出药效后，热敷腰腿肩背。内服药需结合临床症状，在医师指导下使用。）

滋补食物选择

养筋健骨的食物有板栗、牛肉、蹄筋、牛筋冻、大枣、猪骨或牛骨（内含有骨髓为佳）、莲藕、核桃、芝麻、黑豆等。可以做成药膳食用。

1. 莲藕牛骨汤：

用料：牛骨或猪骨500克，莲藕400克，玉竹10克，杜仲10克，红枣3枚，枸杞子10粒，陈皮适量，生姜3至4片。

做法：先将莲藕去节、刮净切片；将杜仲、玉竹清洗、浸泡备用；红枣洗净；陈皮浸泡；牛骨洗净，用刀背拍打使其裂开。上述材料一起放进汤煲内，再放入生姜，加入清水适量。先用大火煲沸后，改用文火慢煲1至2个小时，调入适量食盐，其它调味料可依个人口味

调整。

本药膳气味香浓，滋补甘润，具有滋阴补虚、强筋健骨的功效。牛骨或猪骨含大量钙质和骨胶原，对治疗筋骨不适、骨质不坚很有帮助，莲藕味甘性平，煮熟后可健脾开胃、益血生肌。杜仲味甘、微辛，有补肝肾、强筋骨、降血压功效；玉竹性味甘平，具有养阴润燥、清热生津的功效。配以陈皮、生姜、大枣调和性味和口感。

2. 板栗枸杞粥：

用料：板栗15至20颗，枸杞子20克，粳米100克。
做法：将板栗去皮清洗，和枸杞子一起放入锅中，加入粳米和适量水，先大火煮沸，后改用文火，煮20至30分钟，待粥熟稠关火，即可食用。

板栗味甘，性温；归肾、脾、胃经。有养胃健脾、补肾强筋之效，其含有丰富不饱和脂肪酸和维生素，适合于肾虚引起的腰酸腿软、腰腿不利、小便增多、外伤后引起的骨折、淤血肿痛、筋骨疼痛等症；枸杞子甘平质润，能平补肝肾，具有滋补强壮作用；粳米补气健脾养胃佳品。

适当运动锻炼

冬季除药补、食补以外，配合适当运动和有效锻炼更加有益养生和健康。运动可激发经络气血运行，促进热量产生，改善机体新陈代谢，改善筋脉气血和骨骼的营养，达到强筋健骨的效果。

冬季推荐的运动有：健步走、八段锦、太极拳、慢跑、瑜伽等。

起居与习惯事关强健筋骨：冬季早睡晚起，以应冬季阳气的养藏之道；运动前先做热身，循序渐进增加运动量，运动中勿出汗太过，出汗后注意防风保暖和补充水分，每日坚持一定量的运动。建议在天气晴朗、阳光充足的正午多晒太阳，有助于促进活性维生素D的产生，促进钙的吸收；另外，一些影响补钙健骨功效的生活习惯也应多加注意：避免饮用过量的浓茶、咖啡、可乐等饮料；不要将含草酸多的食物（如菠菜）和高钙食物（鱼汤、骨头汤）等一起烹饪食用，以免结合成草酸钙而影响钙的吸收；尽量少饮酒，忌食辛辣和肥甘厚味，以达强筋健骨的最佳效果。

（作者为北京积水潭医院针灸科医师）

健康资讯

本报电（赵维婷）2017年中医药十大新闻近日揭晓。分别为：党的十九大提出“坚持中西医并重，传承发展中医药事业”；《中医药法》7月1日正式实施，国粹有了国法保障；屠呦呦获国家最高科学技术奖，中医药科技创新取得新突破；第3届国医大师和首届全国名中医评选表彰会举行，中医药高层次人才发展格局初步构建；第4届全国少数民族医药工作会议召开，少数民族医药工作成就显著；中药材产业扶贫行动计划启动，助力打赢精准脱贫攻坚战；12部门发布《关于促进中医药健康养老服务发展的实施意见》，中医药健康服务形成新亮点；中医中药中国行第3阶段活动启动，全面提升公民中医药健康文化素养；中医药“一带一路”发展规划发布，中医药走出去再上新台阶；山东威海推广中医优势病种收费方式改革，中医药参与深化医改取得新进展。

中药三七综合开发技术获奖

本报电（丽艳）《中药三七综合开发的关键技术创新与产业化应用》项目，近日荣获国家科技进步二等奖。该项目为引领中药大品种发展战略及国际化提供了新路径，具有明显的示范作用与原创性，对三七产业发展做出了贡献。

据介绍，该项目是由昆明华润圣火药业有限公司与中国医学科学院药用植物研究所等单位合作完成，创新性地提出了中药三七全产业链研发与综合利用的原创思维，为促进三七成为我国心脑血管疾病防治中应用最为广泛的植物药做出了重要贡献。

儿童噬血细胞综合征基金启动



图为基金咨询处工作人员对患者家属进行专业解答。

樱子摄

本报电（孙茜）由北京儿童医院主办的儿童噬血细胞综合征医患交流会及儿童噬血细胞综合征基金近日启动。由于噬血细胞综合征和慢性活动性EB病毒感染治疗周期较长，容易给家庭造成经济压力，因此，除医疗救助，基金救助也是很多家庭迫切需要的。

本次活动旨在打造一个普及疾病知识、先进治疗理念的平台，让更多的患儿家长正视疾病，配合医务人员让孩子获得最好最佳的治疗，同时，成立噬血细胞综合征与慢性活动性EB病毒感染的专项基金，唤起全社会对疾病的关注。

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

青春年少、朝气蓬勃，建议让帅气的容颜无比骄傲，但谢顶却无情摧毁了无数青年的自信，给生活、工作和情绪带来很大困扰。

俗称“谢顶”的脱发，其实是脂溢性脱发，又称雄激素源性脱发、男性脱发。此种类型脱发的患者头皮脂肪过量溢出，常伴有头屑增多，头皮油腻，瘙痒明显。多发生于皮脂腺分泌旺盛的青壮年。患者一般头发细软，有的还伴有头皮脂溢性皮炎症状。脱发自头顶开始延及额部，出现发际线抬高，前额发际线呈M形，继而弥漫于整个头顶。

中医认为，脂溢性脱发，临床多见痰湿淤热型，脾胃湿热或过食肥甘、辛辣食物，使脾胃运化失常，湿聚化热，上蒸于头，侵蚀发根而致脱发。痰湿不降、湿热熏蒸引起脂溢性脱发，就好像沼泽地里难以长草木一样。

中医皮肤科医师赵炳南为脂溢性脱发建议健脾祛湿、滋阴固肾的治疗方法，创立了祛湿健发汤。药用：炒白术12g、猪苓12g、茯苓25g、泽泻25g、萹蓄15g、车前子15g、赤石脂15g、白鲜皮15g、桑葚子15g、忍冬藤15g、熟地黄15g、川芎10g，以水煎服。方中炒白术、泽泻、猪苓、萹蓄、车前子健脾祛湿利水而不伤其阴；且车前子不但能利水，还有养阴的作用；生地、熟地、桑葚子、首乌藤补肾养血，以助生发；川芎活血，且能引药上行；白鲜皮除湿祛风止痒，以治其标。赤石脂能收敛，旨在减少油脂的分泌，且能解毒。诸药协同，使湿从下走，阴血上充，皮毛腠理密固，标本兼顾，故用之多效。

对于痰湿内盛的脂溢性脱发，用药只能降胆胃，化痰湿，让已生的痰湿排走。但痰湿有它的根源，根源就在饮

食。动物类食品为人体合成过量的雄性激素提供了条件。雄性激素分泌过多，促使皮脂腺分泌旺盛，此时正常人的头皮上存在的一种嗜脂性真菌就会大量繁殖，该真菌在获取营养和排泄代谢产物过程中刺激毛囊，形成慢性炎症，使毛囊逐渐萎缩，生发功能逐渐衰退。

据记载，慈禧非常爱美，但由于她吃的都是高脂肪食物，头发油脂较多，头发不但爱掉还缺乏光泽。为找寻能让自己拥有一头秀发的秘方，慈禧多次下诏征集各地名医给她医治。其中“发不落秘方”就是慈禧太后喜欢用的宫廷秘方之一。方中用香榧子三个，核桃两个，侧柏叶数钱，共同捣烂，浸泡在雪水内备用。同时以梳子蘸水梳头，功效是滋润头皮、杀虫止痒、生发乌发。从中医角度来看，“发不落秘方”比较适合脂溢性脱发，适用于油脂分泌较多、

用脑过度的人的日常护发保健。香榧子杀虫消积润燥；核桃有黑发表作用，是使人长寿、抗衰老的食物，能够使发色乌黑并保持光泽；侧柏叶可凉血止血，生发乌发。由此看来，“发不落秘方”的确是保健良方，至今对适应症用之有效。

（作者系北京朝阳区中医医院医师）



尿失禁、便秘、盆腔痛……这些看似毫不相干的问题，背后竟是同一个元凶——盆底功能障碍。近日，北京光照康复医院院长杨立春分享她走访老人的经历时说，走访中发现很多老人有漏尿或尿失禁，这个疾病严重影响老年人的生活质量，使许多老人被迫待在家里，不敢出门参加广场舞和聚会等活动，还有些老人常年带着尿不湿（因大小便失禁等）。凡此种种，都被称为“盆底功能障碍”，这也是一种困扰老年人的常见病。

为了让读者了解“盆底疾病”，消除人们心中的困惑，记者采访了几位相关领域的专家，深入解读老年人应如何面对该疾病。

发病率高 知晓率低

盆底功能障碍发病率很高，但社会知晓率却很低。中华医学会妇产科分会女性盆底学组成员、北京大学第三医院妇产科教授韩劲松告诉记者，“盆底”是封闭人体骨盆下方的肌肉、筋膜、韧带等组织结构，它就像一张坚实的“吊床”，承托着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器，参与控制排尿、排便、性生活等重要生理功能；女性的盆底还要承载胎儿发育、娩出的重要任务。然而，由于长期负重“受压”，加上年龄增长、怀孕、分娩等影响，盆底组织难免“不堪重负”，出现不同程度的盆底功能障碍。轻者可出现阴道松弛、尿频、便秘等不适，严重者可出现大小便失禁、盆腔脏器膨出或脱垂（子宫、直肠等）、性功能障碍等

疾病。从某种意义上说，每个人都可能遭遇盆底问题。以女性为例，已婚育妇女的盆底功能障碍发病率超过40%，随着年龄增长，中老年人身体机能减退，尿失禁等问题就更为普遍。盆底功能障碍虽然不会威胁生命，但潜在危害巨大，很多患者因为害怕咳嗽、打喷嚏时找不到厕所不愿外出、参加社交活动，还有许多人因为盆底问题影响夫妻生活。因此，盆底功能障碍又被视为一种“社交病”。

健康关注

困扰中老年的“盆底危机”

本报记者 喻京英



已婚妇女 发病率高

相关数据显示，45%的已婚育妇女患有不同程度的盆底功能障碍，近一半的女性有尿失禁表现。从全国发病率来看，盆底功能障碍从青春期到老年，发病率是50%，也就是说，两个女性中就有一人患有此病。”北京妇幼保健与优生优育协会会长陈靖宇说。

人体有两个薄弱环节，一个是膝关节，另一个就是盆底。陈靖宇表示，盆底问题是高发、低知晓、低治疗的公共卫生问题。盆底康复的概念虽已推广多年，在欧美等发达国家早已普及，但目前国人对盆底功能的重视程度却仍然相当不够，对盆底功能障碍性疾病缺乏基本认识，甚至错误地认为，生完孩子后出现这些问题是正常的，“能忍则忍”或者“羞于启齿”，给身体和家庭、社交生活埋下隐患。

尽早治疗 加强锻炼

韩劲松表示：“盆底问题很多是年轻时妊娠、产后发生了损伤，只不过大家认知度低。”女性怀孕后，子宫逐渐增大，胎儿及附属物重量增加，持续压迫盆底，加上激素水平的变化，盆底肌肉、韧带等组织逐渐出现慢性损伤，分娩过程又进一步加剧了盆底组织的拉伸、损伤。“很多妇女在妊娠期或产后就有轻微的咳嗽漏尿，尤其我国开放二胎后，盆底问题更加凸显出来。”韩劲松说。

韩劲松表示，以现在的医学技术，对盆底损伤可以做到早发现、早诊断、早治疗，可以让严重的情况有所减缓，减少今后要为此承担的大小便失禁的痛苦，让老年生活更有尊严。

据介绍，相对于男性而言，随着年龄增长，久坐、吸烟、便秘等因素，也会对盆底造成不同程度的损伤。因此，适当的盆底功能康复治疗 and 盆底肌锻炼，对促进泌尿系统、直肠、前列腺等器官的健康都有所帮助。因此，男性也有必要进行适当的盆底康复。

科学指导 规范治疗

在欧美发达国家，盆底肌评估、盆底康复等已经广泛普及，女性从产后42天开始常规进行盆底肌训练，从而大大减少了盆腔器官脱垂以及尿失禁等盆底功能障碍性疾病的发生。

中国康复研究中心北京博爱医院泌尿外科主任医师吴娟教授说，做好盆底康复，要遵循“及时评估、科学指导、规范治疗、积极锻炼”的原则。因此建议，女性产后42天应常规进行筛查，评估盆底功能状况，并进行有针对性的康复治疗，如盆底肌锻炼、生物反馈及电刺激治疗；中老年人，特别是更年期女性，应定期评估，及时发现并改善问题；男性前列腺问题、便秘或肠道功能紊乱、慢性盆腔疼痛等问题，也要考虑是否与盆底功能损伤有关，及时评估并治疗。

杨立春说，做盆底康复，不仅要改善患者的疾病症状，更重要的是要通过疾病的康复，帮助她们解决生活中相关的困扰，消除心理负担，改善生活质量，提高生活幸福指数。

据悉，北京光照康复医院盆底康复多学科诊疗中心，借助法国进口的先进仪器，客观检测、评估盆底肌力情况和纤维受损类型，结合泌尿、肛肠等学科特点，综合分析判断盆底功能情况，通过妇科、泌尿、肛肠、中医乃至营养、心理等多学科的配合，制定出个性化治疗康复方案。