

“中医秘钥 治在当夏”十堰市中医医院冬病夏治系列报道②

# 冬病夏治帮你远离产后风湿

■记者 吕鑫 特约记者 郑石

炎炎夏日,在很多人眼里,“空调、WiFi、西瓜”是惬意生活的标配,但是对于家住白浪的郭女士而言,直到今年,她才重新拾起“空调之乐”,跟家人同频度夏。原来她在十堰市中医医院连续接受了冬病夏治,让她自生完孩子就有的畏寒怕冷的毛病彻底得到扭转,再也不怕空调冷风“侵袭”了。

“不是矫情,是我真的怕冷!”回想起20余年度夏的经历,今年48岁的郭女士至今有苦说不出。自从当年结婚产子之后,她的身体就莫名变得特别怕冷。冬天还好,大家都穿毛衣棉袄,即使多穿几件谁也不会说啥,但是到了夏季,郭女士还一个劲儿喊冷,就特别容易让人误解。“没少被人嘀咕矫情、公主病。”郭女士说。

郭女士介绍,当时她畏寒怕冷的情况特别明显,不仅三十几摄氏度的天气不会出汗,甚至还要多穿一两件衣服。最苦恼的就是在办公室里,或者出去逛商场,这些场合大都会开空调,而她只要一被冷风吹到,就感觉透心凉,同时还会出现全身关节疼痛,难以忍受。

因为畏寒怕冷的问题,郭女士没少去医院检查,结果都是一切正常,无从治起。

两年前的三伏天,郭女士从网上看到市中医医院冬病夏治十分火爆,新闻报道中介绍适合多种慢性病的调理和顽症的改善,她也抱着试试看的态度找到市中医医院风湿科主任孟彪,请他帮忙调理身体。

“当时患者进入诊室的第一件事,就是把诊室里的空调给关了。”对于郭女士初次就诊时的情形,孟彪至今记忆犹新。

孟彪为郭女士辨证后认为,她的情况属于产后风湿,正气虚、寒湿重、阳气不足。孟彪介绍,产后风湿是风湿病的一种,而且比较严重,在产妇身上和生产过后的各个年龄段的女性身上都较为常见。大多是因为妇女在孕产期被风吹或者接触冷水,或者是在生产之后大汗淋漓时未及时去汗保暖,或者产妇的卧室阴暗潮湿,产后没有得到充足的休息所导致的。产妇患上风湿病后,容易出现怕风、关节肿痛、怕冷等症状。

“中医讲,正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚。针对患者的情况,我主要采取温养阳气予以调治。”孟彪为郭女士开具了口服的中药和三伏贴相

互配合治疗。“这是一种内外合治的方法,内通过中药汤剂调理体质,补充身体阳气,外通过三伏贴贴敷膝盖、腰部、肾俞、肚脐等地方穴位,温通经络,温阳益气,补肾散寒,活血通络,效果比单一的疗法会更好。”孟彪介绍。

经过了第一年冬病夏治,郭女士感觉身上明显温热了不少,怕冷的情况有所缓解,关节痛也减轻了。于是,在接下来的两年里,市中医医院冬病夏治一开启,郭女士就第一时间来治疗。今年已经是她在市中医医院接受冬病夏治的第三个年头了。“每次治疗也不复杂,就喝喝中药、贴贴三伏贴,效果特别好。我感觉今年已经痊愈了,这是来巩固疗效的。”日前,面对记者的采访,郭女士十分高兴,对她在市中医医院接受冬病夏治的效果十分满意。她表示,现在都可以跟家人一起吹空调了,再不会像以前那么怕冷难受了。

孟彪表示,产后风湿在女性群体中很常见,建议及时诊断治疗。“一年四季都可以治,但是夏季三伏天效果会更好。”孟彪打比方说,“治病就像推车上坡,原本很累很慢,但如果有人推你一把,就会轻松很多,夏季阳气旺盛,就是治疗风湿病的最好时机。”

## 上了岁数,到底需不需要拄拐棍?

### 推荐老年人借助“第三条腿”

随着年龄的增长,神经系统会出现一些变化,灵活性、平衡性会有所下降,反应能力也会相对减弱。

另外,老年朋友的肌肉力量相对于年轻的时候有所变弱。同时,由于骨质疏松的存在,推荐老年朋友合理或者常规使用手杖。

老年朋友应该合理、正确使用手杖,防止跌倒,保护下肢。使用手杖的时候,注意行走

的顺序,注意步幅不要太大、步速不要太快,保护自身的健康。

有的老年朋友会问,如果两条腿的力量都挺好的,该把手杖放到哪一侧呢?

这个时候要看上肢的力量,如果上肢优势力量在右侧,可以把手杖放在右侧,有助于更好地使用手杖,分担下肢的力量,防止跌倒的发生。

### 挑选手杖注意三个细节

家里老人用上拐棍后总觉得不顺手、不好用,是买错了吗?拐棍可以分成手杖、肘拐和腋拐这三类。对于老年朋友来说,常规使用的是手杖。合理选择手杖,应注意以下三点:

手杖的长度既不能太短,也不要太长。在使用时,手肘微微弯曲,能够让上肢充分发力。根据每个人的身高、臂长选择适合的手杖。

在选择手杖时,应挑选有一定硬度和一定支撑性的。

手杖与地面接触的部分,选择比较稳定、防滑的设计。在日常生活中,见到过一些手杖有四个“爪子”的设计,其实也可以起到稳定的作用。需要注意的是,和地面接触的部分不要过大,不然在过门槛、上下楼梯时影响手杖的便利性。

### 多条“腿”不会走,是方式不对

老人用上拐棍后反而说“不会走路了”是怎么回事?

使用手杖可以分成两个场景,第一个是走平地,第二个是上下楼梯。

在平地借用手杖行走,一般来讲都是单侧拄手杖。如果老年朋友们右腿经常疼、不舒服,手杖应该拄在左侧,使较好的一条腿(左腿)、手杖和需要保护的腿(右腿)形成一个分力的三角形。使用手杖,要将手杖放在需要保护的侧。

了解了使用手杖的基础后,把场景代入到平地上行走。行走时先把需要保护的腿迈出,同时手杖向前支撑。将另一条腿留在后面作为支撑保护,然后再往前走。在这个过程中,是将身体的重心慢慢地从后向前移动。

很多老年朋友说“用了拐棍反倒不会走路了”,其实是使用方式上出了一点问题。在平地走路时,应该先迈出手杖和患侧(要保护的一侧),然后再跟上健侧。

在上楼的时候,要先迈出有力量的一条腿,比如右腿平时不舒服,在上楼梯时应先迈左腿,左脚踩到上面一级台阶后,再带动身体向上,将右腿和手杖向上迈。

下楼时正好相反,如果右腿不舒服,应将左腿留在后面,先轻轻地把手杖和右腿放到下一级台阶,再用左腿支撑着身体,把重心从高处往下移。

上楼和下楼的顺序是不一样的,上楼的时候先迈出健侧腿,下楼的时候要把健侧腿留在后面,起到支撑作用。

家里老人年龄大了,是否应该买根拐棍辅助行走呢?老人用上拐棍后反而说“不会走路了”是怎么回事?其实,哪只手拿拐棍、先迈出哪条腿、走平地与上下楼的行走顺序,这些细节直接决定了拐棍的使用效果。关于老年人使用拐棍的注意事项,听听专家怎么说。

■据《北京青年报》

