

关节痛防治有方法

——谈谈痹证的防治与调养

撰文 马淑然 绘图 小四



一天我在国医堂出诊，进来一位老年男性患者，落座后他说：“近来关节疼痛厉害，尤其遇到阴雨天会更加严重。”我抬头望去，时值春季，他还穿着厚厚的棉裤，我说：“您这是痹证，就是西医医学上所谓的关节炎。”他问我：“有什么好的治疗和调养方法吗？”我说：“中医防治痹证具有较强的优势，可以从根本上让患者不再疼痛。”他高兴地说：“太好了。”果然经过3个月左右的中医药与浮针治疗，他的病痛终于缓解了。

什么是痹证

痹字原意是中毒箭失去知觉，后来引申为风寒湿引起的肢体麻木、疼痛。痹是闭阻不通之意，不通则痛。因此，中医认为痹证是因风、寒、湿、热等外邪侵袭人体，闭阻经络，主要表现为肌肉、筋骨、关节等部位酸痛或麻木、重着、屈伸不利，甚或关节肿大灼热等。一般而言，临床上凡是以剧烈疼

痛为主的叫做“痛痹”，是因感受寒邪为主引起，因此又叫做“寒痹”。如果疼痛又兼有沉重感，则叫做“着痹”，是因湿邪为主引起，与体质的盛衰以及气候条件、生活环境有关。痹证初起，不难获愈，晚期病程缠绵，预后多不良。冬春之季，由于寒冷，气血得寒则凝，关节的疼痛则加重。

痹证是如何引起的？

痹证起病不像感冒那样发病迅速，而是缓慢发生。一般从外因而言，主要与居处、劳动环境寒冷潮湿，坐卧湿地或涉水淋雨，长期水下作业，阴雨潮湿季节感受寒湿之邪有关。如《素问·痹论篇第四十三》说：

“食饮居处，为其病本。”内因方面主要与劳逸不当，劳倦过度，耗伤正气；劳后汗出当风；汗后冷水淋浴，外邪乘虚入侵，体质亏虚；素体虚弱，缺少锻炼；病后、产后气血不足，皮毛肌肉松弛，抵抗力下降有关。

疾病的初期以感受邪气占主导地位的实证为主，病久邪留伤及肝肾阴阳气血，致正气不足的虚证与邪气旺盛的实证同时存在的虚实夹杂证；外邪痹阻在经络关节，使气血运行无力，血停成瘀，津停成痰，导致关节肿大变形；后期以正气亏虚为主，可见肌肉萎缩、关节变形强直，或有痰饮、咳喘等证。正气虚与邪气实之间又常互为因果。从标本而言，正气为本，邪气为标，本虚易感外邪而致标实，标实又可进一步损伤正气，出现气血津液不足，痰瘀互结，形成恶性循环，使病情加重。

痹证如何分类

中医根据侵犯部位不同分为五体痹和五脏痹；根据受邪不同，分为行痹、痛痹、着痹。



作者简介

马淑然，医学博士，北京中医药大学教授，主任医师，中医基础理论专业博士生导师，中医基础系副主任，中医基础理论课程负责人，北京中医药大学国医堂特需门诊专家。《中华中医药杂志》《中国医药》《中国医药科学》审稿专家，《中国中医基础医学杂志》编

委，国家中医药管理局职称考试命题组专家，国家留学基金委遴选的赴美访问学者。中央电视台CCTV10《健康之路》特聘专家，北京卫视《养生堂》特聘专家，深圳电视台《食客准备养生堂》特聘专家，湖南卫视《新闻大求真》栏目特聘健康顾问，中美国际特邀的品质生活专家顾问。主要研究方向为中医“天人相应”理论和实验研究、中医饮食疗法与养生。

出诊时间：北京中医药大学国医堂周一上午、周三晚上。

五体痹

中医把人体体表组织分为五体，即皮、脉、肉、筋、骨。根据受邪季节和患病部位的不同，分为“五体痹”，即皮痹、脉痹、肌痹、筋痹、骨痹。肌表、经络、肌肉症状以肢体关节、肌肉疼痛、肿胀、酸楚、重着为主；深入筋骨，症状以关节痛、麻木僵直、骨节变形、活动障碍为主。

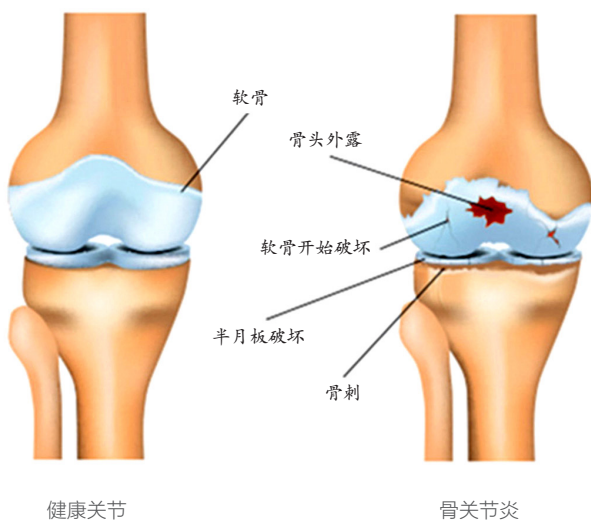
五脏痹

由于皮、脉、肉、筋、骨分别对应肺、心、脾、肝、肾，《素问·痹论篇第四十三》指出“五脏皆有所合，久而不去者，内舍于其合也”。若“病久而不去”或“各以其时重感于风寒湿之气”，发展为顽固难愈的“五脏痹”，即肺痹、心痹、肝痹、肾痹、脾痹。根据《素问·痹论篇第四十三》的论述，肺痹主要表现为烦满，喘

而呕。心痹主要表现为脉不通，烦则心下鼓，暴上气而喘，咽干，呃逆，恐惧。肝痹表现为夜卧则惊，多饮，数小便，上引少腹痛，如怀妊之状。肾痹表现为善胀，脚无力而不能行走，用尾骶部来着地移行。头部无力而下垂，脊背高耸来代替头的位置。脾痹表现为四肢无力，发咳，呕吐，胸部痞塞不通感。

风寒湿痹

“风、寒、湿三气杂至，合而为痹也。其风气胜者为行痹，寒气胜者为痛痹，湿气胜者为着痹”。行痹主要表现为肢体关节、肌肉酸痛，关节屈伸不利，以上肢为多见，可涉及多个肢体关节，疼痛呈游走性，起初可见恶风、发热等表证，舌苔薄白，脉多浮或浮缓。痛痹主要表现为肢体关节疼痛较剧，甚至关节不可屈伸，遇冷痛甚，得热则减，以疼痛剧烈，痛有定处为特点，皮色不红，触之不热，苔薄白，脉弦紧。着痹主要表现为肢体关节疼痛重着、酸楚，或有肿胀，肿胀散漫，肌肤麻木不仁，手足困重，活动不便，苔白腻，脉濡缓。



痹证有哪些危害

中医痹证多见于西医风湿性关节炎、类风湿性关节炎，泛指发生在人体关节及其周围组织的炎性疾病，可分为数十种。我国的关节炎患者有1亿以上，且人数在不断增加。关节炎如果不早期治疗，严重者将导致关节残疾，影响患者生活质量。因此，必须及早就治，以防发生严重的并发症。

痹证应该如何治疗

有的患者得了痹证后老是抱怨，为什么别人得了关节炎很快就好了，而我的关节痛总是反复不好呢？需要跟朋友们解释的是，由于关节炎是风寒湿三种邪气杂至合而为痹证，三种邪气性质不同，所占比重不同，预后就不一样。一般而言，风邪胜者易愈，寒湿胜者难愈。病在皮肤间者易愈，病在筋骨间者缠绵不愈，病邪入脏者预后差。了解了以上知识，大家就一定要赶紧早期治疗了。治疗时一定要根据感受的邪气不同，分别采用不同的方药进行辨证内服治疗、外洗和浮针治疗。

口服药物治疗

风痹

如果您感受的邪气以风邪为主，那引起的是行痹，也叫风痹，临床表现以关节游走性疼痛为主，宜采用祛风通络、散寒除湿等方法，主方用防风汤（《宣明论方》卷二）。

组成：防风10克、甘草10克、当归10克、赤茯苓10克（去皮）、杏仁10克（去皮，炒熟）、官桂10克、黄芩3克、秦艽3克、葛根3克、麻黄6克（去节）、大枣3枚、生姜5片、酒100毫升。

用法：水煎服，日一剂。1个月为一个



疗程，连续服用1~3个月。

方义：防风、秦艽祛风除湿，通络止痛；麻黄、杏仁宣肺散寒，驱邪外出；葛根解肌祛邪；茯苓淡渗利湿；当归养血活血，通脉；官桂补火温阳以助散寒之功；生姜、大枣、甘草和中调营；黄芩防药物辛温化火伤血耗气。

加减：若以肩肘等上肢关节为主疼痛者，为风胜于上，可选加羌活、白芷、桑枝、威灵仙、姜黄、川芎以祛风通络止痛。若以下肢关节为主者，为湿胜于下，选加独活、牛膝、防己、萆薢、松节等祛湿止痛。若以腰背关节为主者，多与肾气不足有关，酌加杜仲、桑寄生、淫羊藿、巴戟天、续断等温补肾气。若见关节肿大，苔薄黄，邪有化热之象者，投桂枝芍药知母汤加减。

寒痹

如果您感受的邪气以寒邪为主，那引起的是痛痹，也叫寒痹，临床表现以关节剧烈疼痛为主，宜采用温经散寒、祛风除湿等方法，主方用乌头汤（《金匮要略》）。

组成：麻黄、芍药、黄芪、甘草各9克（炙），川乌6克（先煎）。

用法：水煎服，日一剂。1个月为一个疗程，连续服用1~3个月。

方义：乌头大辛大热，祛寒湿，止痹痛；麻黄辛温散寒，发汗宣痹；芍药、甘草缓急止痛；黄芪益气固表；蜂蜜甘缓，解乌头之毒。

加减：寒甚者可加制附片10克、桂枝10克、细辛3克。

湿痹

如果您感受的邪气以湿邪为主，那引起的是着痹，也叫湿痹，临床表现以关节疼痛重者为主，宜采用除湿通络、祛风散寒等方法，主方用薏苡仁汤（《金匮要略》）加减。



组成：薏苡仁30克、当归10克、川芎7克、生姜10克、桂枝10克、羌活10克、独活10克、防风10克、白术10克、甘草6克、川乌6克（先煎）、麻黄6克。

用法：水煎服。

方义：薏苡仁、苍术、甘草益气、健脾、除湿；羌活、独活、防风祛风除湿；川乌、麻黄、桂枝温经散寒、除湿止痛；当归、川芎养血活血，通脉。

加减：如果还兼有关节肿胀者，加秦艽10克、萆薢10克、防己10克、木通3克、姜黄10克除湿通络。肌肤不仁，加海桐皮、稀莩草祛风通络，或加黄芪、红花益气通痹。

外用泡洗治疗

因为痹证以关节四肢为多见，所以在整体药物治疗的同时进行局部熏洗治疗也很重要。我在临床上根据痹证为风寒湿三气杂至合而为痹的理论，常用去除风寒湿的外洗方治疗，取得较好疗效。药物组成如下：

川乌30克、草乌30克、川芎30克、乳

香30克、没药30克、青风藤30克、威灵仙30克，水煎外部熏洗。

浮针疗法

浮针疗法是用一次性的浮针等针具在局限性病痛的周围皮下浅筋膜进行扫散等针刺活动的针刺疗法，具有针刺的穴位少（是传统针灸需要的穴位1/10~20）、疗程短（一般3~5次）、安全性高的特点。浮针对于痹证缓解疼痛有很好的即时效果，建议痹证患者疼痛剧烈时及时采用。

痹证如何防治与调养

饮食调养

痹证患者尤其需要注意的是饮食的调养，应该禁忌辛辣、寒凉、发物，如海鲜、辣椒、竹笋等。在这里给大家推荐一菜、一汤、一茶、一食材。

豨莶草炖羊肉

配料：羊肉700克，酒制豨莶草50克，白萝卜100克，花椒12粒，葱白20克，生姜15克，味精8克，胡椒面1克，绍酒20克。

做法：将酒制的豨莶草洗净，入砂锅加水煎取汁，去渣。羊肉、萝卜洗净，萝卜切成块。羊肉入沸水中煮几分钟，清水洗净后，切成小条。葱、姜洗净。砂锅置旺火上，加清水，用几块羊骨垫底。加羊肉煮沸后，拣去血泡，再放葱、姜、花椒、绍酒，改用中火烧煮30分钟，移至小火上，加入豨莶草汁、白萝卜煨至熟软，加入盐、胡椒调味即可。

功效：散寒止痛，祛风除湿。适用于寒痹证，症状可见肢体关节疼痛较剧，活动尤甚，痛有定处，遇寒痛增。

三色汤

配料：黄豆芽100克，姜丝20克，红柿子椒1个，山药30克，白萝卜30克，植物

油、白醋、湿淀粉、鸡汤、食盐、麻油、味精各适量。

做法：将油锅烧热，下黄豆芽煸炒几下，放入白醋炒至八分熟，出锅备用。将锅内放入鸡汤，加入姜丝；烧开后把红柿子椒入锅；再次滚开后，将黄豆芽、盐入锅，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，出锅即成。

功效：祛风除湿，活血通络。对筋骨拘挛、腰膝疼痛的着痹证较为适宜。

威灵活骨苍术茶

配料：威灵仙5克、独活3克、骨碎补3克、苍术3克、花茶3克。

做法：用前几味药的煎煮液300毫升泡茶饮用，冲饮至味淡。

功效：补肾气，强筋骨，祛风寒湿。适用于风寒湿痹痛、关节炎、产后耻骨痹痛、肾虚风寒牙痛等患者。

一食材

薏苡仁：具有利湿除痹之功效，是中医最常用的治痹食品。李时珍曾介绍治疗痹症的两种方法：一是薏苡仁为末，同粳米煮粥，日日食之，可以去风湿，强筋骨，健脾胃；二是薏苡仁粉，同曲米酿酒，或袋盛煮酒饮之。可见久痹之人，宜常食薏苡仁。

蛇肉：蛇肉具有祛风湿、通经络、透筋骨之功效。凡风湿顽痹、骨节疼痛患者均宜食用。以蛇浸酒饮用，更为适宜。

樱桃：性温，味甘，具有益气、祛风湿的作用。可治四肢关节酸痛，尤以浸酒食用为宜。

葡萄：具有补气血、强筋骨之功效。《滇南本草》亦云：“大补气血，舒筋活络，泡酒服之。”

大豆卷：即大豆经发芽后晒干而成，具有祛风湿、治痹证的功效。《本经》云：“主湿痹，筋挛，膝痛。”

羊骨：性温，味甘，具有补肾、强筋骨之功效，痹痛日久，多损及肝肾。《本草纲目》中记载：“治筋骨挛痛：羊胫



骨，酒浸服之。”《食物中药与便方》还介绍：“腰痛、筋骨痛，羊胚骨炙至焦黄色，研极细末，每次饭后以温黄酒送服3~6克，1日2次。”

栗子：性温，味甘，具有补肾、强筋、活血、散淤之功效。对痹痛日久、肾气亦虚者尤为适宜，因肾主骨，久痹及肾。《食性本草》中认为栗子“理筋骨风痛”。

桑葚：具有补益肝肾之功。桑葚能养血，故能祛风，患有风湿性关节炎者宜食之。《随息居饮食谱》认为：“桑葚利关节，健步履，祛风湿。”

生活调养

一是注意保暖御寒。在寒冷的冬季，对痹证进行预防和调养尤为重要。避免受凉淋雨，以防风寒湿之邪侵入人体。

二是要避免汗出受风。劳动和运动后出汗注意要洗热水澡，避免冲洗冷水澡或吹冷

空调等。

三是注意生活起居。做到饮食有节、起居有常、劳逸结合等。

适当锻炼

锻炼的好处是增强体质，提高抵抗力。但要注意，不可过度运动，或运动时间过长。运动形式要舒缓，避免做剧烈运动。建议散步、打太极拳、做体操等，以利于关节舒展。

总之，中医治疗痹证方法很多，除辨证内服、外用和浮针疗法外，还可以采用中医特色针灸、刺络拔罐、穴位注射、毫针等治疗方法。另外，穴位敷贴，如三九贴、三伏贴等也是比较常用的方法。因其能补肾益气、温经散寒、活血通络，有助于痹证的预防与调养。

(责编 桑新华)