

# 入秋膝关节不舒服 膝关节养护注意这四点

膝关节是人体最大、最复杂的关节,仅有皮肤、韧带和少量脂肪覆盖,容易受到外界温度、湿度的影响

经过一整个夏天的高温袭击后,人体的免疫力已经下降,加之立秋后早晚温差变大,稍不注意,许多体质较差的人群常常会感到膝盖酸痛、四肢无力,许多骨关节疾病也随之而来。其中很多老年人因关节疼痛难以入眠,甚至影响正常行走。

《黄帝内经》有云:“秋三月,此谓容平。天气以急,地气以明”,阐明了秋天的特点:秋季,自然界因万物成熟而平定收敛。这个时候,天高气爽,地气清肃。中医五行理论认为,秋属金,为肺所主,筋属木,为肝所主,而金克木,故秋天肃杀之金气易伤肝木而伤筋。

秋天的气候,有以下特点:入秋以后,太阳逐渐由直射逐渐变为斜射,天气从热变凉,并且在冷空气的作用下,空气变得干燥。湿度的下降,使得空气对于热量的保存能力减弱,容易出现有日晒时温暖炎热,升温很快;没有日晒时凉爽寒冷,降温也比较急骤的现象,也就是人们常说的早晚凉,中午热。人体的肌肤腠理,也会在卫气的作用下,随之开合,以应其时。同时,秋雨常常绵

绵不停,温度下降叠加湿度上升,会让寒湿之气有可乘之机,侵袭人体肌肤关节。

此外,秋高气爽,相对于夏天的暑热,秋天更利于人们的出游、锻炼。无论是登高远眺,还是远足跑步,都会增加膝关节的使用。

膝关节是人体最大、最复杂的关节,仅有皮肤、韧带和少量脂肪覆盖,容易受到外界温度、湿度的影响。

在秋天温度湿度变化剧烈、容易受凉的大前提下,从而导致气血瘀阻,不通则痛;久之,则有化热等变证出现,引起进一步的病变。中老年人本身就有膝关节的退变,或者骨关节炎等,那么发生问题的几率会随之变大。常见的情况有疼痛,肿胀,积液、关节温度上升等。有些人还会感觉,膝盖后面仿佛有根绳子拽着,伸不直,硬邦邦。

所以,秋天老年人的关节疼痛,主要有三大因素,其一是外在因素,主要是温度湿度的变化;其二是内在因素,主要是自身关节的退变;其三是过劳过用等情况。

那么,我们该怎样在秋天养护膝关节呢?我们可以对照上面的三大因素,即可得到膝关节养护有方:

## 一、保暖

古语有云,白露不露肉。即使说到了白露节气,人体就应该身着长衫,把肌肤关节覆盖起来,保持温度。因此,我们应该根据当日的出行计划和时长,酌情增减衣服,减少短裤、裙装的穿着。在工位办公或者乘坐交通工具时,要注意避免空调直吹。

## 二、治疗膝关节基础疾病

如膝骨关节病患者,应按疗程服用药物,不能症状缓解就停药,应该在医生指导下,执行好诊疗计划。如果骨关节炎叠加骨质疏松,则应注意同时治疗骨质疏松,防止因为骨质疏松导致关节负重区域变形而磨损增加,病情反复甚至加剧。还可以泡脚、熏蒸等,活血柔筋。

## 三、制定符合自身情况的出游计划



秋高气爽,登高望远,总令人心旷神怡。中老年人如果想爬山登高,则应尽量规划好路程,切勿因景忘病。如果登山,尽量选择景区等人工修整的登山路线,避免爬野山,并选择有缆车的景点。上山自己爬,下山坐缆车,减少膝关节的劳损。同时,运动后一定要注意进行拉伸运动,放松肌肉。

## 四、增强饮食调养

秋天逐渐凉爽,人体需要的能量逐渐增多,因此可适当食用热量稍高的食物,提高基础代谢率,增强御寒能力。

**朱新生 ZHU ORTHODONTICS**  
Xinsheng Zhu, DDS, PhD  
牙科矫正专家  
703-786-1909  
(亦可接受短信)免费咨询  
儿童及成人牙齿矫正  
采用 金属托槽(metal brackets)  
透明托槽(clear bracket)  
隐形牙套(Invisalign)  
多年牙齿矫正经验  
接受多种正牙保险和分期付款  
Invisalign certified  
Dumfries 诊所 Chantilly 诊所  
17606 Main St., Ste.200 Dumfries, VA 22026  
(Woodbridge, Quantico Marine Base 附近)  
Tel: 703-445-1999  
14149A Robert Paris Ct Chantilly, VA 20151  
(好运来, Chantilly 高中附近)  
Tel: 703-657-0555

**Ellicott City, EZ Dental**  
施庆宏 牙医诊所 周末门诊  
DMD, MS  
\*波士顿大学牙科博士  
\*德州大学 San Antonio 牙科学院牙科诊断硕士  
\*美国牙科学会会员  
\*20年牙科临床经验  
\*上海口外主治医生、讲师  
主治  
●成人小孩牙齿保健  
●补牙拔牙  
●根管治疗  
●牙冠牙桥  
●各类假牙  
\*牙科急诊  
特点  
◆全新设备  
◆严格消毒  
◆精心诊治  
◆自费优惠  
◆接受多种保险  
◆免费咨询  
4785 Dorsey Hall Dr. #120, Ellicott City, MD 21042  
EZDentalMD@gmail.com  
443-546-3403

**眼科医生 殷丹 Dan Yin, M.D.**  
(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com  
\*纽约医学院M.D.  
\*著名的 New York Eye and Ear infirmiry 住院医生  
\*美国眼科专家文凭  
\*Holy Cross Hospital 眼科主任医生  
一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护  
●无刀激光白内障手术  
●近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入  
●青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤  
●糖尿病和高血压眼底检查  
●眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填充)  
●定制和验配普通/隐形眼镜  
3-089

**罗迅妍 疼痛康复科**  
Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation  
●福建医科大学毕业  
●纽约州立大学研究生  
●国家卫生总署 Fellow  
●国家康复医院住院医生  
●宾州大学附属医院住院医生  
Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生  
主治  
●脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗  
接受各种医疗保险及车祸工伤保险  
预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030  
3-032

**裴万征 妇产科**  
Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com  
聚有十多年临床经验  
诊所手术  
○子宫内腺瘤切除术:根治经血过多  
○子宫镜结扎输卵管,不须开刀  
○松弛阴道收紧术,改善性功能  
○痔疮切除、乳房肿瘤切除  
○药物去除静脉曲张和蜘蛛痔  
○微创腹腔镜手术:子宫及子宫肌瘤切除,不须开刀  
●妇科泌尿:治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多  
●盆腔整形手术:修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛  
○产前检查,高危妊娠护理,无痛分娩、接生  
○妇科年检,各种妇科疑难病症  
○不孕症查治,人工受孕,再接通结扎后的输卵管  
○设有最先进 3D 彩色 B 超:检查胎儿和妇科  
Fairfax Hospital Office:3301 Woodburn Rd, Suite102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office:106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433  
3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
Montgomery Oncology Care and Hematology  
●美国临床肿瘤学会会员  
●Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师  
●美国国立肿瘤研究院(NCI)与心、肺、血液研究院(NHLBI)血液与肿瘤专科 Fellow  
●哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师  
主治  
●乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病  
王冬梅 医师  
DongMei Wang, M.  
预约电话  
(301) 424-9723  
(301) 337-8116  
地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**  
主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病,健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。  
具有多年临床经验,认真负责,耐心周到,个体化精细诊疗。  
接受各种保险及自费,全面接受新病人  
●美国内科学会专科文凭  
●美国内科学会会员  
●Shady Grove Hospital 主治医师  
●Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师  
预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039  
地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850  
3-115

**精神心理专科**  
郑三君 医师  
Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.  
Board Certified Psychiatrist  
★美国康乃迪克大学神经内分泌学博士  
★哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员  
★天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师  
主治  
●忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法,最安全、有效、先进药物疗法。  
公民入籍英文免试证明 司法协助  
Tel:240-498-4509;240-888-0403;301-740-2680;接受多种医疗保险和自费  
Fax:301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit11)  
3-022