

老年人身體抵抗力較差，如果不注意保暖，加上自身因素，容易導致老寒腿，“老寒腿”多是膝關節炎。膝關節炎多在氣候轉冷、天陰下雨時疼痛加重；中醫認為，肝腎不足，精虧血少是膝關節炎的一大誘因，那麼怎樣才能防治老寒腿呢？

“老寒腿”早期有單側或雙側膝關節經常隱痛，活動時加重，休息後緩解。有時急性疼痛發作，關節僵硬，活動時有彈響聲。久坐後關節僵硬加重，活動後稍有好轉。到後期，膝關節會腫大變形，活動範圍受限，出現持續性疼痛。

冬季防治“老寒腿”，首先要做好下肢保暖。居室內要溫暖，衣物被褥要常曬防潮；降溫、天氣轉冷時，及時增添衣褲被褥；尤其要注意膝關節的防寒保暖，冬季外出時最好使用保暖護膝。近年來膝關節炎有年輕化的趨勢，這與年輕女性冬季穿裙裝、高跟鞋有很大關係。穿高跟鞋使膝關節受力成倍增加，再加上裙裝保溫效果不好，年紀稍長後就容易患膝關節炎。

適當鍛煉、保持健壯的身體對預防老寒腿很有必要。最好選擇打太極拳、慢跑、散步等運動方式，活動量以身體舒服、微有汗出為度，貴在持之以恆。也可以選擇紫馬步站樁鍛煉膝關節。練習時，兩腳分開與肩平行，屈膝半蹲(大腿和小腿夾角不要小於 120 度)，膝部不超過腳尖，膝關節不要前後左右搖晃，兩手抱拳於腰間，或前平舉，或側平舉。站立時間據各人的耐力而定，一般站到腿部稍有酸軟即可，每天可以練習兩三次。而有一些運動可能加重膝關節磨損，比如爬山、上下樓梯等。

老寒腿患者不妨試試藥浴：威靈仙 30 克，伸筋草 30 克，透骨草 20 克，蘇木 15 克，桑寄生 20 克，當歸 20 克，雞血藤 30 克，川牛膝 20 克，制乳、沒各(生乳香和生沒藥)10 克，獨活 15 克。用法：將上藥用 4000 毫升水煎煮沸後換小火煎 15 分鐘，將藥液倒入藥浴桶內，趁著藥液的蒸汽先熏膝關節和踝關節，等藥液溫度合適時再浴腿。每次 30 分鐘左右，每天一次，每次敷用兩天。

很多膝關節炎的患者都喜歡用貼膏藥的方式來治療，但是因為膝蓋經常活動，膏藥與皮膚接觸會有空隙，不利於藥物的滲入，再者這類膏藥一般都只能緩解不能根治，除了日常鍛煉之外，也要多用藥浴，逼出體內寒氣。

106.11.09 林天樹理事長提供驗方