



# 天冷膝盖就疼，是“老寒腿”吗？

本报记者 晏飞

徐州矿务集团总医院骨科专家门诊的诊室里，72岁的陈大爷一边揉着膝盖一边说：“天一变冷，我的‘老寒腿’就又犯了，比天气预报还准。”

随着徐州气温持续走低，因膝盖酸痛、僵硬前往医院就诊的中老年患者明显增多。徐矿总医院骨科主任医师王斌指出，“老寒腿”医学上称为“膝骨性关节炎”，是一种关节软骨磨损退变引发的慢性疾病，寒冷并非病因，而是“加重器”。

## “老寒腿”的真相

“寒冷本身不直接导致关节炎，但会使已有的关节问题显形。”王斌解释，当温度降低，膝关节周围血管收缩，血液循环减慢，原本存在的炎症和疼痛会更明显。真正的致病因素包括年龄增长、体重过重、关节过度使用或损伤等。

王斌特别提到，近年来此病有年轻化趋势。“许多年轻人因秋冬保暖不足、长期穿高跟鞋、体重超标或运动损伤，早早出现‘老寒腿’症状。”

早期症状多为活动后膝盖隐痛，休息后缓解。随着病程发展，会出现晨起僵硬、活动时有摩擦声，甚至关节肿胀变形。

对早期、症状轻微者，基础治疗是关键。“控制体重是首要任务，体重每减轻5公斤，膝关节压力会减少20公斤。”王斌建议注意保暖，加强膝关节

周围肌肉锻炼。

对症状明显者，可采用物理治疗、药物消炎镇痛，或关节腔注射润滑剂。若关节已严重变形，影响基本生活，可考虑手术。

## 科学养护关节

冬季如何养护关节？王斌从保暖、饮食、锻炼多角度给出建议。

保暖方面，不仅要增添衣物，更应重点保护膝关节，可佩戴护膝。居家环境保持温暖干燥，避免出汗后直接吹冷风或洗凉水澡。

饮食上，可适当增加温性食物，避免寒凉之物。多补充维生素C、E及钙质，对关节软骨有保护作用。

合理的康复训练能增强膝关节稳定性，减轻疼痛。王斌推荐了几个安全动作：直腿抬高，仰卧，一腿弯曲踩地，另一腿伸直缓慢抬起至45度，保持5—10秒后缓慢放下；坐姿伸膝，坐于椅上，缓慢伸直膝关节，保持5—10秒；靠墙静蹲，背靠墙，双脚与肩同宽，缓慢下蹲至大腿与地面平行，保持10—30秒；平地行走，匀速步行20—30分钟，注意步履平稳。

“所有锻炼应循序渐进，以不引起疼痛为度。”王斌提醒，运动中若出现膝盖疼痛应立即停止。

## 关注生活细节

日常生活中的细节调整同样重要。王斌建议，避免长时间保持同一姿势，每隔40分钟起身活动片刻。减少爬楼

梯、反复深蹲、跳跃等加重膝关节负担的动作。起立时，可手扶支撑物，减少膝盖瞬间压力。

“太极拳爱好者不必勉强蹲得太低，高位太极同样有益健康。”王斌补充，选择合适的运动方式和强度，比盲目追求运动量更重要。

“大多数患者通过科学保养和适当治疗，都能有效控制症状，提高生活质量。”王斌提醒，冬季关节不适时，应及时就医、明确诊断，而非简单归咎于“老寒腿”而延误规范治疗。

**解读专家 王斌**



徐矿总医院骨科主任医师，徐州医科大学副教授、硕士研究生导师，中国医师协会江苏省分会肿瘤学组委员，SICOT中国部数字骨科学会江苏分会委员，徐州市医学会周围神经学组副组长。国际国内多种学术期刊审稿专家，徐州市医学青年后备人才。发表SCI论文12篇，核心期刊10余篇。

## 秒懂体检报告

健康原来如此简单

徐州矿务集团总医院联办

本期关键词：膝骨性关节炎

# 明明已病愈，身体却像被“掏空”？

本报记者 晏飞

这个冬天，不少人都有这样的经历：一场感冒过后，发烧、鼻塞的症状渐渐消失，但一种深层的疲惫感却悄然驻扎下来。陈女士就是其中之一，上个月，她感染了呼吸道疾病，咳嗽持续了3周。如今咳嗽早已停止，她却感觉自己“电量”再也充不满。每天睡足八小时，白天依旧昏昏沉沉；周末只想躺着，但即便长时间休息，疲惫感也丝毫未减。

医生表示，这种挥之不去的疲惫感，很可能并非单纯的“体虚”或“没休息好”，而是一种需要警惕的医学症候——慢性疲劳综合征。

## 如何识别“慢疲”？

慢性疲劳综合征是一种以长期、严重的疲劳为核心表现的复杂状态。这种疲劳并非日常劳累所致，它具有几个鲜明特征。首先，它与活动量不匹配，轻微活动后即感疲乏；其次，它具

有“不可恢复性”，即便经过充分休息或睡眠，疲劳感也得不到有效缓解；最后，它会显著降低个人原有的活动能力，影响工作和生活。

除了核心的疲劳感，患者常常伴随一系列其他症状，包括记忆力下降或注意力难以集中，感觉头脑模糊；新出现或反复发作的头痛、咽喉痛；肌肉酸痛或关节不适（但关节通常不红肿）；睡眠障碍，即便长时间睡眠后醒来仍感困倦；体力或脑力活动后，不适感持续24小时以上。

## 是“病后虚”还是“慢疲”？

如何区分是正常的“病后体虚”还是需要干预的“慢性疲劳综合征”？关键看两点，持续时间和恢复能力。普通疾病恢复期的乏力感，通常会随着时间推移逐步改善。而慢性疲劳综合征的疲惫感则会顽固存在，超过正常恢复期。如果疲惫症状在病愈后仍持续存在并超过两周，且呈现加重趋势，就

应引起重视，考虑寻求专业评估。

如果怀疑自己可能受到慢性疲劳综合征困扰，可以留意以下几个关键问题。疲惫感是否严重影响了工作或生活？休息后是否无法恢复精力？是否伴有记忆下降、睡眠障碍或疼痛等症状？这种状态是否已持续数月？若答案多为肯定，建议记录下具体症状和持续时间，咨询专业医生。

据了解，目前对于慢性疲劳综合征的管理，尚无特效药，核心在于综合调整与对症支持。首先需在医生帮助下，排除其他器质性疾病。治疗上强调“倾听身体的声音”，避免“硬扛”和过度运动，采用“量力而行、循序渐进”的原则，进行温和活动，如散步、拉伸。均衡营养、保证饮水、建立规律的睡眠习惯至关重要。同时，学习管理压力、放松身心、维护社交支持，都有助于打破疲劳循环。

尤其需要指出的是，过度或不当的运动可能导致症状加重，建议到运动医学科，找运动处方师评估。