

## 九点医刻

## “回南天” 风湿骨痛患者如何调理

□本报记者 张帅 设计 李钊铭

■指导专家 高小娟 副主任医师 宁德师范学院附属宁德市医院血液风湿免疫科



一些风湿病患者，  
尤其是老人，  
总是能准确地感知“回南天”即将到来。



这是因为空气中的湿度上升，  
让他们关节肿胀、疼痛加重，  
诱发或加重原有的关节疾患。

遇上这种天气，风湿病  
患者应该怎么做？



他们尤其应注意保暖。

穿暖和的衣服，特别是要保护  
我们的关节部位避免受凉，  
可以使用暖贴、热敷、泡脚等。



做好保暖的同时，  
适当运动也不可少吧？



是的，每天最好有一个  
小时左右的时间做运动。

促进血液循环，缓解关节的疼痛，  
保持周身气血的流物，通则不痛。  
可以选择瑜伽、太极拳等比较柔和的运动方式，  
避免过于剧烈的运动。



此外，还要注意饮食的调理，适当吃  
一些具有温暖作用的食物，如：姜、  
辣椒、葱、蒜等可以  
促进我们的血液  
循环和代谢。

也可以在煲汤时适当加入一些药材，如：

薏米 云苓 淮山 扁豆  
当归 杜仲 生姜 苍术  
莲子 红花 木棉花

尽量少吃一些寒凉生冷的食物，  
以免体内湿气聚集，  
同时避免吃过于油腻及辛辣的  
或刺激性的食物，以免加重病情。



## 小贴士

潮湿的环境可能会影响到我们的心情，  
产生负面的影响，  
要注意做好防潮工作，例如：  
浓雾天气时要关好门窗、  
使用空调进行抽湿处理，  
保持居所和工作环境的干爽。

