**20200814微信群司辰医师讲膝盖疾病及答疑**

整理人：淡如水

**思辰：**大家晚上好，我是德明医师思辰。欢迎大家来到德明健身公益讲座活动二群，来倾听我今天晚上给大家讲的关于膝盖疾病的课程。现在人膝盖的问题越来越多，而且膝盖的问题目前也呈现一个年轻化的趋势，甚至很多年轻人出现了膝关节的疼痛。今天就从几个方面来和大家探讨膝盖的问题。

**思辰：**第一个谈一谈现状，就是西医的治疗方法，诊断对治，再谈一谈目前中医界普遍存在的治疗方法，然后讲一讲中医的病因，就是我们传统中医的病因，还有告诉大家自检的方法后，给大家介绍几个测试，让大家自己来检测自己的膝盖有没有问题，或者是有问题，到什么程度。

**思辰：**首先膝盖的问题，其实从病名上来讲，就有膝关节积液，膝关节炎、关节滑膜炎，关节退行性病变，关节疼痛，髌骨疼痛，风湿关节痛，髌骨软化症，半月板损伤，还有有的人在膝盖后国窝那个地方会有囊肿，病名非常多，从症状上讲，有的人可能会觉得膝盖有酸的感觉，有麻的感觉，有胀胀的，可能会有痛，有的有隐隐的痛，有的会刺痛，各种的痛，有的是胀痛，有的是游走性疼痛，现在的膝关节问题确实非常多了。

**思辰：**一个很明显的感觉，走在大街上的时候，你会发现很多人电动车前面会有个挡风板，就算哪怕是炎炎的夏日，他吹倒那种暖暖的热风，也会不舒服。所以很多人还有男同志，他摩托车前面都有个挡风板。还有一个现象就是，我发现现在的女性穿裙子的越来越少，夏天的时候穿长裤的人越来越多。为什么？因为很多地方尤其是公共的地方，都有那种空调，冷气，她膝盖会不舒服，所以她会选择穿长裤，甚至你细心的发现，从她脚腕的地方，你会发现她不单是穿了长裤，里面还穿了秋裤、衬裤，然后穿着袜子，都裹得严严实实的，充分的说明现在人膝盖问题确实是越来越严重了。

**思辰：**西医对这个病的病因分析，有一句话叫做没有明确的病因。诊断可能就会有风湿因子，让你拍片，拍片一般是会看一下你骨骼有没有问题，或者是做个彩超，一般是膝盖附近，主要就是膝盖里面或者一侧有囊肿的时候会做个彩超，还有可能会让你拍个ct检查一下，有没有那种细致的组织结构的问题。西医对这个病的治疗，一般是来对症的治疗，根据你症状来给你治疗，一般有用药，比如说抗风湿性药、镇痛药、消炎药，还有激素，可能还会给你注射玻尿酸，有积液的话，大多数会采取抽取积液的方法，有些囊肿可能会给你做一个手术，把囊肿给切除，一般镇痛药有麻醉性的镇痛药，还有一种就是非载体类抗体拮抗剂的那种药镇痛。 阵痛就是阿司匹林那一类的药，如果是说麻醉类的药，就是比如说吗啡，对它进行结构改造之后的一类的药物，它对人体有一个副作用，就是容易成瘾。还有消炎药，激素，其实这个激素对人体也是有一定影响的，它原理就相当于把人体的能量提前调用出来，长期用会产生很多的副作用，有可能会给你打打封闭，就是把周围的组织给你隔断一下。让他疼痛不会传导，有作用。但是同时有一个副作用是什么呢？你局部循环，气血流动性会变差，长期看对膝盖没有什么好处。再一个可能给患者进行抽积液的处理，好像之前有些明星也做过，好像有明星连续开了几场演唱会，比较劳累，膝盖出现问题，膝盖产生积液，就把积液给抽出来，其实这个可能会马上的缓解膝盖的问题，胀痛可能会缓解，但是抽积液也会消耗正气，抽完积液还很容易反复，膝盖还会很容易再充满积液。一般来说西医的治疗方法可以给大家一定程度上缓解痛苦，但是可以说很少能给大家从根本上来解决这个问题，可能是缓解的作用占大多数的。而且同时这些副作用相对来说是稍微大一点的。

**思辰：**再给大家介绍一下，中医目前市面上的疗法，一般来说膝盖出现这种问题，就会理疗的比较多一点，同时还有可能大家会贴个膏药，选个膏药，那种有活血化瘀的成分，大多数是这样子的。活血化瘀，促进局部血液循环，气血更能流通起来，这个症状就得到缓解。其他的治疗手段方法主要就是理疗，包括针灸、按摩、刮痧，还有拔罐。一般来说膝盖的问题，它单独大部分会单独给你处理膝盖的，这些所有的治疗方法一般来说都会缓解。但是大多数来说，过一段时间这些问题会重新出现。

**思辰：**这是为什么呢？我们来给大家介绍第三个话题，就是膝盖问题的成因，这个根本原因有以下几个方面，首先有一种不足，就是人体包括先天不足也好，或者是后天经过很多的消耗失养也好，包括一些产后风的病人，手术后整体气血大亏的病人，还有很多老年人可能会出现膝盖的问题，或者是工作学习消耗太多的人，可能膝盖也会出现问题。还有一个外在的原因，就是外来的自然界的，膝盖在外面受了风、寒、湿，主要与三个方面有关系，比如说女同志例假期间用凉水，下河趟水，冰冷的水可能就会沿着脚，通过脚沿着腿然后寒气传到膝盖，可能就会做下病根，然后膝盖会有这个问题，或者是长期居于那种潮湿的环境，或者是冬天寒冷的环境，受了寒，这些都有可能。现在的人膝盖的问题上，还有一个非常重要的原因就是过用，不正当的运动，也可以说是不合理的不科学的运动导致的。其实在医院工作中我经常遇到这样一类人，就是他开始觉得身上出现问题了，觉得我也没有明显的症状去医院检查，也没有任何的病症，他就会自己积极的去寻求一些运动的方式来提高身体的整体素质。比如他可能就报了个暴走团，去报了个户外爬山等等之类的，但是又有不合理的运动或者是过量的运动，它会导致膝盖的损伤。生活中遇到的这一部分人也是比较多的。

**思辰：**膝盖问题还有一个非常重要的原因就是内部的原因。主要的问题是内里不调。与膝盖问题关系最密切的经脉其实是胃经，胃经过膝盖，胃经又多气多血，后天人体的能量与胃经有非常密切的关系，胃经又直接经过膝盖，膝盖出现问题最直接的经脉胃经，同时还与其他的经脉，比如外侧的少阳经，内侧的胆经，包括还有后面的，尤其是国窝里出现问题，就是膝盖里面国窝里面出现问题，很有可能就是太阳经脉的问题。可以这样说，所有的足六经与膝盖都有密切的联系，有直接的有间接的，从人体的整个能量分布来说，人的能量其实最核心的能量是在我们的下焦，可以说肝肾区域是人体能量核心。这个地方很多人由于不正确的长期缺乏运动或者是不正确的运动，下焦经脉瘀堵，导致能量出不来，导致膝盖出现问题，这是膝盖问题的一个根本。

**思辰：**我给大家发了一个图，这是我们得明的画家小邱教练画的。这个图就是为了更好的让大家理解，膝盖问题的关键不在膝盖，而是在下焦，也可以说我们的胯是死的，经脉不通，能量下不来，到达膝盖的整个的能量也好，气血也好，濡养不过膝盖来，膝盖就出现种种的问题。同时也可以看出解决膝盖根本问题的方法就是把胯给打开，把下焦给打开，这个原因也可以印证为什么一般来说我们刚才上面讲的那些理疗的方法，治疗的方法，为什么会容易反复。因为所有的现在市面上存在的这些治疗方法，他都没有从根源上来治疗，都是从末端膝盖症状上标上来解决。大概病因就说这么多。

**思辰：**下一项就是自检，其实很多人膝盖都存在问题，但是一般来说单位查体也好，自己去医院查体也好，很少有仪器能把膝盖问题，尤其是前期的问题给大家检查出来，经易常讲的一句话嘛，履霜坚冰至，我们都讲治未病，就是什么病已经显现，但是还没有意识到的时候，可以通过细微的方法帮你发现，帮你解决。

**思辰：**我再讲两分钟自检，自检和测试是不一样的，自检，大家可能自己不觉得，我就从中医方面告诉大家，让大家自己看看自己的膝盖有没有问题。首先是观察自己膝盖的颜色，膝盖包括两侧，包括后面有没有发青的地方，有没有发红的地方？发紫的地方？有没有斑点？再看一看有没有一块地方特别的粗糙？有没有那种白条纹？就像妊娠纹一样那种白条纹？如果有的话，还有看看有没有那种静脉丛，大家看一看，如果这些有的话，就提示你的膝盖已经出现问题。第二个自测的就是把双手搓热了放在膝盖上，看有没有明显的凉的地方。有些人的膝盖问题其实自己都能感觉出来，我在临床中，，手往病人身上一搭，看哪个地方凉我都能摸出来，大家自己敏感的也可以。摸一摸有没有哪个地方发凉，尤其是骨骼以外的这些地方有没有结节，有的地方有结节比较突出的，自己也可以摸出来，有凉的地方，有结节的地方，都说明膝盖已经出现问题。大家再摸一个地方，有没有痛点，这个地方是中医上一个干净的穴位，曲泉穴。在膝盖内侧，国窝横纹内侧段，半健肌肌健内缘凹陷中，是这个地方。

**思辰：**我再给大家发个图片，可能看的更清楚一点。大家如果能找准的话，自己按一下，有没有痛？如果这个地方一按就痛的话，说明膝盖已经出现问题。大家真的要注意了。下面给大家做那个测试，测试一下大家膝盖，用动作来测试。刚才就是教大家从中医的角度来自检。下面是测试，交给微兰，大家如果有问题的话，可以在下面说一声，哪痛或者有刚才我说的那些。好，下面进行答疑。

有膝盖相关问题的同学请接龙，医师将选择典型问题进行回答：

1.晴天：生了孩子8个月，上下楼梯膝盖疼，特别是下楼梯的时候，有时站着也很疼。

2.好风长吟：膝盖很冷，摸上去冰冷的，特别到了冬天要带很厚的护膝，这是咋回事？

3.sindy医生说我的膝盖里面有积液，怎么办？

4.木子：右膝盖走路时间长一点点就疼，不能跑步，不能下楼梯，右腿有些萎缩。

5.笑：医院MRⅠ检查报告单。①左膝内外侧半月板后角变性。②左膝关节少许积液。只检查了一只右脚。特别到了下午或晚上走路两只脚膝盖就特别累。男41岁现在在吃汤臣倍健氨糖软骨素钙片，吃这个有用吗？前段时间走路比较多，这种情况是什么原因？

6.妮妮，之前跑步比较多，跑了十天左右膝盖开始微痛，又坚持跑了几天，上楼梯都成问题，最近不敢跑了，很困惑。

**思辰：**第一个是晴天的问题，是生孩子8个月后上下楼梯，膝盖疼，尤其是下楼梯的时候疼，站着的时候也疼。这就是刚才我讲的病因里面其中一条身体虚弱的病人，整体能量不足的那一类产后风的病人，还有些小孩，包括很多老年人，或者是手术后身体比较虚弱的那一类人，这个就是总能量不足。

**思辰：**大家就会问，为什么有的人生完孩子膝盖不痛，有的人生完孩子就痛呢？其实除了总的能量不足之外，还与身体经脉不通有关系。与胯不通，胯比较死有关系。胯死了之后，人体下焦不通，能量释放不出来，同时经脉不通，能量又到不了膝盖，所以濡养不过膝盖来，膝盖会痛。站着的时候要承受身体重量，膝盖负担尤其会加重，所以站着的时候也会痛。解决的方法其实就是两点，第一要补充能量，包括用药物，也可以用食疗，平时多喝一些有营养的粥汤，还有其他的食品都可以，药物也可以。其次把下焦打开，把能量释放出来，这个其实也有好多种方法，包括药物也可以，当然适当的科学正确的运动方式也可以，效果都很好。

**思辰：**第二个问题是好风长吟的问题，就是膝盖摸着凉凉的，尤其是到冬天的时候，膝盖要带着护膝是吧？这就是刚才我讲的膝盖怕冷。刚才自检的时候也让大家自己摸一摸自己的膝盖有没有发凉的地方，膝盖这个地方发冷，与经脉不通有关系，你想想上面热，下面也热，就中间冷，肯定是整个气机不流通了，至少是局部气机不流通了，同时可能与人体整体的能量，身体稍微偏差一点，气血偏弱一点也有关系。但是一般来说，几乎所有的膝盖的问题都与人身体整体有关系。我讲的非常重要的，就画小图的那一个，就是与胯不通有关系，所有的膝盖的问题都与跨不通有关系。解决的方法和上一个差不多。他提到了带护膝的问题，如果身体实在不舒服的话，可以带，但是不建议长期带，因为我了解的护膝，它可能会在膝盖那个位置上下有点卡着，其实膝盖这个地方本身出现问题，就是因为经脉不通，你这样一上一下，甚至中间整个的都卡着，会加重气血流通不足，流通受阻症状，长期来看，膝盖的问题可能会越来越严重，也就是说带护膝的问题可以暂时性的来保护一下膝盖，不让他受凉，但是最好不要长期带。

**思辰：**第三个问题是sindy，医生说膝盖里面有积液该怎么办？首先给大家简单解释一下，积液是怎么形成的呢？它与膝盖这个地方正常的气机的运转不畅受到阻滞，正常的积液不能够代谢掉有关系。要解决膝盖积液的问题，还是要解决根本原因，要把胯活开，把下焦打开。我建议大家对于抽积液的问题，如果医生建议你抽积液的话，一定要慎重，因为他没有从根本上帮你解决问题，同时抽积液还会反复，一般来说会经常反复，长期抽积液会消耗人体的正气。我们也讲了膝盖的问题与人体整体能量不足有关系，如果经常抽积液而导致身体正气不足的话，膝盖的问题会越来越严重，所以还是建议你还是从根本上来解决。还是回到根本原因上，就是把胯给打开，把下焦给打开，让能量能充分的释放出来，把经脉给练的通畅了，能量能很顺利的到达我们的膝盖，它局部的气血流动又很顺畅，就不会有有形的积液存在这里面了，这样才能从根本上解决积液的问题。

**思辰：**第4个木子的问题，长时间走路右膝盖会痛，右膝盖右腿有萎缩不能跑步，不能下楼梯。木子右膝盖的问题也是很严重了，因为他提到一个右腿的萎缩，右腿整个萎缩，萎缩这个问题有两个原因，其中有一个原因是到达整个右腿的能量不足，同时也表示整个右腿的经脉堵得非常的严重。如果长期这样下去的话，有可能会发展成坏死之类的，是因为整个的缺血组织，导致这个地方营养供不上，气血过不来，不能正常的濡养就会导致坏死，只是有这个可能，确实要引起重视。他说右膝盖走路时间长一点就会痛。还有不能跑步，不能下楼梯，这个就说明功能已经减弱了，而且很弱了。整个的症状真的是和我前几天治疗的一个股骨头坏死的有点相似，只是他症状比你更严重，他是两条腿都这个样子，你是只有一条腿，我真的是建议你要通过正确的治疗方法，好好的把你腿的问题，把你膝盖的问题好好的治疗一下，让他正常起来。虽然他这个问题比较严重，但是原因也无外乎刚才我上面说的那一些，解决的办法其实还是说最后很重要的原因，也是大部分膝盖问题的一个根本的原因，就是画小人图表示的，所有膝盖的问题的根本不在膝盖，是在胯部，一定要把胯搞活了，把胯周围所有的经脉都搞通了，膝盖的问题才能解决。也就是说把胯的问题搞活了之后，把胯周围的经脉给搞通了之后，膝盖的问题自然就会好。

**思辰：**第5个笑的问题，他提到有新月板的问题，还有一个积液的问题，还有一个他说吃钙片管不管用，大概讲了三点，他写的挺长的，我这样要划着手机屏，看不到我就不挨着念了。半月板的损伤一般来讲，膝盖里面积液正常的滋养膝盖的液体也可以说叫津液。变少了之后，正常的运动的时候它会磨损，会造成半月板的损伤。刚才讲的正常营养膝盖的就是润滑膝盖部分骨与骨之间的津液，不是指的病理的积液，这个是两个概念。也就是说膝盖地方正常的润滑油少了，可能走路的时候会咯吱咯吱响，去查体会显示半月板损伤，导致半月板问题其实也是那个原因。大家的症状可能是五花八门，种类比较多，但是原因基本上是一致的，也是整个膝盖这个地方气机不通畅，能量少，气血少，导致这个地方的津液少，也就是说润滑油少，所以运动的时候会磨损，半月板就会出现问题。

**思辰：**积液的问题上面讲过了，不再重复讲了。导致膝盖问题，气机不能正常运行，不能正常循环的根本原因，他上游也不是说在膝盖，上游依然是在上面胯部的问题，都是胯部死，不通导致的胯部不通，能量出不来，然后又经脉不通，正常的气血能量气机运转不畅，到不了膝盖，导致膝盖这个地方出问题。解决的方法，其实刚才上面几个问题都讲了，就不重复了。然后他提到了一个钙片的问题，他说吃钙片有用吗？这样说吃钙片效果有限，可能吃了有轻微的作用，但是不能从根本上解决问题。如何从根本上解决问题呢？你还是要从它的病因上来解决，还是找胯，还是从胯上来解决，把胯那个部分给搞通畅了。膝盖的问题自然就解决了你的问题。

**思辰：**第6个，之前十几天跑步，跑步跑了十几天，出现问题，后来又跑，问题加重，不能上下楼梯了。这个也是现在很多人普遍存在的一个问题。运动过量，而且是不正确的运动方式，尤其是这种单一的长时间的有高强度的这种运动，其实很容易伤了身体，伤了膝盖。如果说你跑步跑了十几天，膝盖出现问题，就说明什么？你跑步的时候你的总能量会消耗，消耗之后到达膝盖的能量又少了，又养不过来，膝盖就会出现状况。同时说明你的胯部还是有问题的。你的能量消耗了，但是能量又没有释放出来，没有跟上，后劲不足，你那膝盖的问题又一直不停的在再跑再消耗，他更伤了，所以我还是建议你选择锻炼，要选择科学的合理的正确的那种锻炼方式，一定不要单一的机械的重复的高强度的进行运动，这个很容易受伤的。

**思辰：**这6个我就答完了，大家有什么问题可以和我语音交流一下。

**思辰：**我回答一下明年的问题，他的问题是每天老打嗝怎么办？一般打嗝的人一般是与胃有关系，同时与肝也有关系，你具体情况也不了解，只能是粗略的回答。你是健身会员吗？如果是健身的过程中出现打嗝的话，一般是翻病，如果你不是健身会员的话，老打嗝至少说明你胃的里面有气，通过打嗝的方式排出来，有时候可能自己感觉不舒服，其实是身体自我调整的一个过程，不完全是坏事。有些人气憋的太厉害了，打不出来，都憋在里面，这样长期憋在里面可能会变生其他的问题。

**思辰：**楚莲姐转了一个问题，一群有伙伴问膝盖和腰椎都有痛的话，怎么动胯？这个其实很简单，我们有很多的方法都可以动胯，首先看他还能不能走，如果能走的话，胯步走就可以。少量多次，不要累着，这样来动胯。如果走不方便的话，咱们之前也有一个公开的动作是坐着动胯，坐着半边屁股坐着，轻轻的抬另外半边屁股，然后再交换，一边坐一边抬。还有一个也可以一边屁股坐着，另一边屁股抬，抬的同时前后都可以动，甚至也可以两边往外侧拉伸，都可以。当然了如果能加入咱们健身的话，那里面动跨的动作会更多，可以说是海量动作。

**思辰：**回答一下幸运好运的问题。他问膝盖软骨磨损怎么办？还有胯部的软骨也磨损，胯不能动怎么办？胯部软骨磨损不是不能动，是一定要动，但是要正确的动才行。如果你一直不动的话，你那胯是死的，气血过不去，津液不足，软骨会一直磨损下去，越来越严重，所以一定要动，通过不停的正确的适当的动，来把跨活开，让气血灌注进去，然后你磨损才能解决，膝盖软骨的磨损也是它根源也是通过来把胯搞活了，把能量释放出来，把经脉搞通顺了，膝盖软骨磨损就自然而愈了。

**思辰：**再回答一下辉的问题，他说是练了太极半个月之后，膝盖出现问题，酸痛了一个月，爬楼梯是否伤膝盖？这个我确实不好回答，因为我不知道你练太极的动作具体如何，有些太极确实挺好的，练了之后，人身体各个方面都会比较好，那种可能你就练了正宗的。中间出现问题，你最好是请教你太极的老师，也有可能是出现翻病的情况。但是我接触的当然我接触的也是有限，有些练太极的朋友，他那个动作很多在我个人的认知看来是不合理的，我周围也有练太极练伤了膝盖的，要看你具体的东西，单凭你说你是练太极，我这个不太好下定论的，不敢乱说的。但是我可以建议你试试我们得明的动作，我们得明快手有带操，你可以试一试，就是说你不能确定这个东西是伤害你，还是给你带来好处的时候，我建议你可以停一停太极，试试我们的得明健身，你跟着快手带操，可以体验。如果按照教练节奏讲课来做的话，是肯定不会伤到你膝盖的，而且长期做的话对你的膝盖是有好处的。