**20221029司辰医师讲中医角度如何看待强直性脊柱炎**

整理：源宝

冯宝：今天我们聊的是一个就是几次登上热搜的一个话题，歌手李宇春得了强直性脊柱炎，开始之前，先来介绍一下我们的司辰医师，她现在山东的一家三级甲等中医院中医内科，比较擅长治疗鼻炎咽炎发烧支气管炎牙痛胃痛腹痛口腔溃疡失眠等疾病，如果大家有这方面的问题的话，也可以问我们的司辰医师。那今天我们一起来聊一聊强直性脊柱炎。它到底是一个什么样的疾病，为什么会发生这种疾病？

司辰医师：先讲一讲强直性脊柱炎怎么回事，最近大家看到了李宇春那种情况，他其实是一种比较严重的情况，可以说急性发作期，因为还有一个演员张嘉译，他没有必须要坐到轮椅，他是可以走的，但是他明显背，腰身僵硬的，所以他走一种比较特殊的步态。强直性脊柱炎是一个慢性发展的过程，它最初的表现是背部，后背的下半段，腰胯那个地方疼痛僵硬，如果出现这种症状三个月以上就可以去医院看了，这个是作为强直性脊柱炎其中之一的诊断标准，它是一个很漫长的过程，很缓慢，而且很隐秘，如果没有继续发展的话，大家可能都不知道。很多人腰不好背也比较僵硬，尤其早上起来的时候比较严重一点，或者晚上会痛会僵，然后就醒，会疼醒，然后活动活动就会好点，其实很多人都会有这种情况。前期有些人就是处于这种状态，他不去查不知道，如果他继续往下发展，比较严重了，它会累及上部，往上胸椎那一段，颈椎那一段，都出现那种病变，或者是再往下，那个腿部啊，那个关节啊，或者是足跟那个地方，都出现问题，可能会有那种风湿的症状，疼痛，红肿，热痛等症状。一般是这些地方出现问题。一般都是整个脊柱都累及了之后，或者还有包括肩关节，髋关节，还有膝盖关节这些地方都出现问题之后，他可能才去检查，才去确诊，然后做一系列相应的检查，比如说查个血呀，或者是做个风湿因子啊，还有拍个片之类的，然后给你确诊是强直性脊柱炎。但是如果太严重的话可能会累及眼睛，出现一些炎症，眼睛痛，迎风流泪这一些啊，还有肺部的疾病，胸部痛，间质性肺炎这一些，心血管的疾病，还有累及肾脏，神经性皮炎，整个全身的一些皮肤的一些症状都可能会出现，还有神经系统的病，都可能会累及，这就是从临床表现上来讲的什么是强制性脊柱炎。

这病其实挺宽泛的，而且病程是蛮长的，所以有时候前期的一些症状，大家可能都会忽略，一般是发展很严重的才会去医院诊断，然后才知道的。

冯宝：就刚刚像您说的那样子的话，就是这一个症状比如说腰痛，可能就不会往方面想。

司辰医师：对，尤其是早期的时候，你看腰痛嘛，尤其是早上刚起来的时候，晚上静止状态的时候比较严重，活动一下他会缓解很多，他会觉得没事，他可能觉得没事，可能是休息不好，会忽略这些。

有人问怎么可以早期发现。就是刚才说的，背的下段，腰那个地方，腰胯会疼痛，经常疼痛僵硬，尤其晚上、久坐或者早上刚起来的时候，比较严重，活动才会减轻，如果连续三个月都有这种情况的话，可以去医院检查一下，三个月，这个时间是一个判断点。

冯宝：那比如说怎么样的人，容易得这样的病？如果得了该怎么治？

司辰医师：根据统计，男性得病比女性要多，比例是4 : 1，还有就是八岁以前不容易得，40岁往后也是差一点，你知道为啥吗？

冯宝：是不是因为坐着不动？

司辰医师：与那个有关系。问你，你说疼痛是好事是坏事？

冯宝：好事也是不好事，如果说前期疼早发现的话，那就可以预防，就可以干预了，是好事儿；但是疼肯定身体有问题，是不好事儿。

司辰医师：再问一个，你说咳嗽是好事还是不好事？

冯宝：咳嗽是一种排异反应吧，某种角度来讲，应该也是一种好事吧。

司辰医师：对，一样的。男同志气血比较旺一点，某个地方有淤堵，气血就会攻这个地方，他就会痛，痛的比较厉害，女同志比较偏弱，就算有这个问题，也不那么痛，老年人也一样，很多疾病到了后期的时候都已经不痛了，这个时候的不痛，并不是说问题不在了，而是他没有能量，不足以去完成这个东西，直接放弃的那种状态。所以说统计出来的这个年龄段，就是青壮年，就二十岁到四十岁之间的，而且男的比女的发病率要高。因为男的还是气血较旺一点，他可能表现出这个疼痛啊，他会去看医生，给他诊断，给他治疗。

你看这个发病部位啊，是整个的脊柱，其实脊柱这个地方出现问题，就说明问题已经很多了，中枢神经系统了。这个地方属于中下焦，骶髂关节这个地方其实已经属于下焦了，髂平过来正对应八髎，就是能量核心的地方，其实还是在下焦。上中下三焦最关键的最核心的其实还是下焦，这能量一上来，它就是这个地方出现疼痛，出现僵，早晨起来沉僵，也就是说身体整体出现问题了。

这就是问题的核心啊。

讲一讲西医的对治吧，它说病因不明确，就是与饮食生活压力大还有遗传这些因素有关，它说的这些因素就基本上所有的疾病都和这些因素有关，没有大的参考价值，治疗方面它说不能治愈，西医很明确，它说不能治愈，然后治疗有啥意义呢？就是对症治疗，比如疼痛就用止痛药，比如很常用的非甾体类抗炎药，普洛西痛，普热西痛，现在经常用的双氯芬酸，还有梅洛烯康这些，它急性期的时候用，对缓解疼痛还是很有效的，但它不是根治，它只是疼痛传导过程中给截断。

这个病如果去医院就诊的话，属于风湿病科的，就给查什么因子之类的，然后他会用一种抗肿瘤的那种坏死因子阿尔法拮抗剂，他可以用这种药，有时候比如银钠吸普，用上抗肿瘤的药物，一般抗肿瘤用药副作用也是蛮大的，

然后还有一种用药，抗风湿的那个药物，也没有从根本上解决问题，只能是缓解，还有一种万能药，激素，一般是局部有什么症状的时候会用用，因为不能截断病程，也不能根本解决问题，西医相对来说保守的，局部有问题的时候用一下。如果病程发展比较严重的话，骶髂关节那个地方出现很大的问题了，他可以给你手术，手术髋关节置换，或者是脊柱如果是变形太严重，脊柱矫正术，它会给做这个手术，其实最根本的是西医没法根本治愈，为啥说这个病是不死的癌症，很多病都是这个样子，就是没有明确病因，然后治疗，对症治疗，药物治疗或者是手术治疗，但是预后啥样，它不能给你保证，人家跟你说了，就是不能治愈，只能缓解。

中医的治疗方法，咱说的一般呢，能接触到的，比如说你有风湿的症状，就是红肿热痛，他可能给你开一些祛风湿的药，咱这里面应该也有产后风的经历吧，对于这个东西大家应该是比较了解的，这个也解决不了问题，而且长期吃的话，身体会变得很弱，这类药耗气也很厉害，可能刚开始吃的时候会舒服一点，但是长期一点都不管用了。也可能会用很多比如理疗，针灸，按摩，拔罐，甚至什么蒸之类的，这些也不根本解决问题。很多人得了这个病就说西医明确告诉你，没法根治，然后中医也没什么好办法，就觉得挺崩溃。其实是没有找到病的根本原因，根本原因刚才也提到了，就是你看他最初发病的那个地方，背的下端，腰胯臀部这个地方疼痛或者僵硬，这就说明这个地方不通了，经脉不通，时间久了，往上累积，累积到中焦，然后再往上累积到上焦，累积到中焦的话，可能会影响消化系统脾胃功能，再往上累积到上焦的时候，会影响心肺的功能，再往上眼睛。往下它也累积，腿啊，髋关节，膝关节啊，踝关节啊，脚跟那些地方都会出现问题，

它的根本原因其实说到底还是五脏六腑整体的不调，然后导致下焦不通，然后慢慢累积中上焦，累积到全身，这就是根本原因。所以从单纯的针对某一点，某一个局部去治疗的话，都很难。因为它是个整体的，中下焦不通，给它搞通了，就打开了之后，把上面一起搞通，把下面也搞通，这个病就彻底治愈了，对，可以治愈，理论上是可以治愈。

冯宝：哦哦哦，其实是可以治愈的，只不过在西医的想法上，人家也不知道是什么原因导致的，所以就不会治疗，所以就只能用一些止痛药啊什么的给你缓解。

司辰医师：而且止痛药，还有抗肿瘤的抗风湿的药物，本身那个药物其实是偏性很强，就是说副作用很强的，正常人用的话用一段时间身体也会出问题，其实有时候本身的病没有那么严重，很多都是治疗的过程中，药物的副作用导致身体五脏六腑的不调更加严重，然后导致你身体整体的机能更加严重，然后就导致这个恶性循法，是这个样子。

冯宝：明白了，可能原来没那么严重，后来就被吃的更严重了。那像我们得明健身，上下齐练，融入生活，针对上中下焦不通有一系列的动作，或者说我们整体性的可以去通上中下焦，这个也是有用的。

司辰医师：是非常有用的，非常好的，你看有些人会焦虑是不是得了这个病，腰已经好几个月都不太舒服了，你直接练就行，把病程逆回去就可以了，只要不往上发展，你检查不出来，没事儿，而且咱们得明那个公开的动作，最最核心最基础的是啥？跨步走，是最最基础的，最基础最核心的，之前的名叫仙人走，为了后来为了方便宣传改成跨步走了，这个东西是非常非常核心的，你看咱得明就是实在在啥地方，就是哪怕是公开的东西，也是直接告诉你核心，不像外面很多些课程啥的，你学来学去他都没给你说到那个点。你看咱跨步走，就是把胯打开，把下焦给打开，然后把你的能量给释放出来，非常好，后面那些动作都是进阶的，对，从跨步走练开始就可以啊，三走四举，就可以成为一套了，上下都有，各个方向各个部位经脉都能练到，就非常非常好，如果你觉得有些症状像强直性脊柱炎或者前期，你现在就可以练三走四举，每天都练就可以，可以说如果你做到位了，而且你每天练，能给你根治，一点都不夸张的。

冯宝：在练得明的人，其实是一般情况下是不太会有这种什么强直性脊柱炎这种事情发生。

司辰医师：应该不会，就算有的话，他可能不知道，然后慢慢也可能就练好了，我们很多时候不知道有这个病，那时候反正心里会稀里糊涂的，就这样子，我在大学临床科目每当学某一个疾病的时候，就感觉身体上有问题了。对照一下太像了。

冯宝：说到这个问题的时候，我就觉得我好像也有这个，比如说哪里疼痛的时候，我好像也这里酸那里疼的，一对照感觉自己什么都一样了。感觉啥都能套上，其实这样应该是有点过度焦虑了吧。

司辰医师：不，有时候确实能套上，你看咱今天讲这个话题，有人就这样子，腰痛的很多，确实能对照上，因为很多疾病，尤其是西医这个病，它其实是发展到一定程度很明显了，你比如说化验的结果，抽血血液能表现出来，或者拍个片，片子上能表现出来，它才能肯定能给你确诊，其实很多前期的病，很多亚健康的人都会有这个症状。有生完孩子有这种症状的，其实很多人生完孩子都有，而且很多人没生孩子的时候，也有，腰酸腰疼的人太多了，生完孩子为啥有这种状况，生完孩子气血亏嘛，气血一下子被掏空了，气血就不足了，气血不足，你濡养不过来，然后这个地方就表现出来，能量不足的问题。

有吃软骨素、钙片会缓解的，有一部分像腰腿疼痛的吃钙片会缓解，可以的，如果缓解的话，你可以吃，但是说到根本，很大一部分人吃啥钙片都不管用，包括小孩，很多小孩有枕秃，就是睡觉的时候靠枕头的那一侧头发比较稀少，他吃啥钙片都不管用，很多老年人也是，那个腰疼腿疼吃啥钙片都不行，不管用，因为还是没有触及到根本的原因。像腰的问题，还是下焦不通，腰胯死住，身体整体能量出不来，腰这个地方它养不过来，然后它就出问题，一般这个地方出问题了，说明身体整体出问题了，因为下焦是最重要能量核心，这个地方出问题了，中焦上焦肯定会慢慢有问题的。

大家可以检测一下脊柱，你自己看不了了，可以让别人给你看看，脊柱整体的颜色，光泽度，有没有黑点，有没有痣，痦子，从上往下可以捋一下，按一下，尤其是一按痛的地方，对应的前面的脏器肯定是有问题，脊柱出问题的几率就比较大。

然后也可以做一个咱得明的动作，双够，你如果往下够的很费劲的话，你这条经脉是有问题的，得强直性脊柱炎的几率会增加。手够不到地面的话，就比较危险。

冯宝：那这些之前有人会认为是什么柔软度不是很强啊，就不会往这方面想，可能就觉得自己身体比较僵硬，但是其实僵硬也是相当于是特征的一种了，对不对？

司辰医师：对。然后还有那个侧弯，能不能做侧弯腰。手在耳朵这个地方，不要往前，轻松做说明你脊柱还是很OK的，这两个动作是检验动作，同时也是锻炼的一种方法。都可以天天练的，脊柱应该都没都没问题。这两个动作，如果没有经常练的伙伴，可以稍微慢一点做这个动作。

冯宝：咱们得明人经常做这个应该问题不大，那如果不是得明的伙伴，大家做的时候稍微注意一点，稍微慢一点做，尤其是那些长时间不做的，突然之间做这个单够的动作的话，他会有点痛苦的。

司辰医师：对，大家注意点，如果你很长时间没练，慢一点，轻柔缓和一点，跟着你自己身体的那个节奏来，不要硬。咱答疑吧，大家有问题的话可以提问。

冯宝：久坐胸腔疼，两侧疼，是不是很严重？

司辰医师：刚才讲的强直性脊柱炎它到后期发展到一定程度的话，它也会出现胸腔疼两侧疼，因为它就一层一层累积，累积到后面它也会有这种情况，你如果是单纯的只是胸腔和两侧疼的话，还要具体看，但是一般来讲，如果仅是坐着出现这种疼，出现这种上焦的问题，还有两侧的问题的话，你那个下焦肯定也是不通，肯定堵，你可能也没太留意。

冯宝：坐的时候会驼背，那你就挺直腰背呗。

司辰医师：你是需要久坐的那种工作吗？咱得明还提倡过站立式办公，你尽量站着，是不是很严重这个不好说，但是感觉从你又驼背，久坐又两侧痛的话，应该不是很轻的那一种，但是到什么程度要具体看。不知道你是不是咱会员吗？如果不是咱会员的话，你跟着公开群带操做一做那个跨步走，三走四举，你跟着练一练，你这个肯定能缓解，你做上个十天半月了，我估计你就有感觉。还有这个驼背啊，还是建议你纠正一下你的姿势，因为背部是你身体整个阳气走的地方，你如果驼背的话，那个阳气会卡住，我怀疑你颈椎也不好，久了之后你会头昏脑胀的，还是要注意一下姿势，你姿势对了，气机运行才会通畅，脊背一定要让它顺，这个气机气血运行的通道一定要顺，不然的话，你全身整体肯定会出问题，影响各个方面的。就做吧，做，练，练就会解决问题。

冯宝：生完孩子颈椎不舒服，会不会引起头晕？

司辰医师：会的，阳气从下焦出来，经过背，然后到了颈椎这个地方卡住了，往上运行的气血会少，会影响到头部，头昏脑胀，坐久了头昏脑胀，就是气血上来的少，养不过大脑来，经常看书或者是做文案工作做久了，确确实实就是缺氧。所以不建议大家长时间一直在那坐着，你坐一个小时，可以起来站一站，然后稍微活动一下，哪怕你就伸个懒腰呢，让气血回流一下，循环一下。

冯宝：生完小孩子后有骶髂关节炎，这个指标跟和强直性脊柱炎也是一样的吧？

司辰医师：如果听我讲那个概念的时候，大家其实也发现这个强直性脊柱炎，它是一个很漫长的过程，你可能就是处于其中一个阶段，它是不可以完全划等号的，因为它如果给你确诊是强直性脊柱炎的话，是需要符合腰部疼痛三个月，还加上一些血项的问题，还有一些拍片子，这几项其中的几项的，它一般是符合其中的三项。然后它给你定个强制性脊柱炎，这个啥病名其实不是很重要，关键是你让我怎么好了，A或者B的病名没有什么重要，就是一个名字而已，最根本的还是怎么解决。骶髂关节炎就是局部不通嘛，局部不通你要把这个地方搞通就可以，健身也可以，吃药也可以，你甚至可以用咱得明无余一种按摩的手法，这个非常快，效果非常好，直接把那个局部给搞通了，但是如果你这个地方出现问题了啊，也是说明你身体整体有问题的，最好也是整套的得明动作都练，然后你身体才能实质性往上上一个台阶。

医生给你定性为什么样的病种，真的是无关紧要，主要的是怎么样让病好才是最关键的。就像产后风一样，你说啥是产后风啊，有的人表现成出这个样子来，有些表现出那个样子来，每个人症状也不一样，就是为了方便定了个产后方，并没有一个特别明确的指标。

有人问拍片是拍全身吗。不一定，比如说关节的症状比较明显，会拍关节，腰部的症状比较明显，会拍腰部，是根据身体具体的来拍的。

产后风的很多症状和这个都很像啊，晨僵，心慌，这个病倒没有怕风怕冷，他这上面说男的得的比较多，其实女的这个年龄阶段得产后风的多，就是名字不一样嘛，症状都差不多，这病就是没有怕风怕冷，这个阶段的女同志产后风的非常非常多。

冯宝：还有问，有点驼背，就是腰伸不直，但是又不疼，要练多久才能直回来？其实这位朋友问的这个事情，应该也是慢慢慢慢累积成这样子的，不可能一下子就这样子，所以如果你练得明的话，那肯定也是要慢慢慢慢的才会改变。

[45:44.98]

司辰医师：他这个情况主要是一个习惯的问题，时间久了慢慢造成的，大家首先要知道这个驼背不是骨骼的问题，根本原因是肌肉、筋，拽着骨骼，拽成驼背了，本身不是骨骼的问题。所以说驼背把骨骼周围的肌肉、筋给搞松了，然后骨骼就回到自己正常的位置去了，驼背也就没有了。就像骨骼模型，往哪拽它就往哪摆。把肌肉，把筋练软了就可以了，那样之后，骨骼就回到本来的地方。驼背之前有一个案例，是一个80多岁的老太太，是国外的一个例子，她经常头痛，特别难受，驼背，找了个瑜伽教练，她这个也是有方法的，慢慢练回去了，80多岁的一个老太太，把那个驼背给练直了。通过这个例子，其实理论上是可以的，更何况咱们都是比较年轻的，然后按照咱们得明的方法，每个人都可以练，根据自己的节奏来慢慢练，都可以啊，你要问我具体多长时间啊，与你自己对动作的理解，你每天练习的时间，程度程度，你自己的体悟有关系。

冯宝：我们得明有的人很投入，他就回报比较大一点，那有的人只打卡，练得没那勤快，回报就少一点，一样的，其实不光是健身这个事情啊，所有事情都是一样的。你的付出跟你的回报肯定是成正比的。

司辰医师：还有你看强直性脊柱炎，最初的时候就是说下焦不通，表现出来腰部不适，其实这个时候不仅仅是腰的问题，前面妇科男科的，生殖方面泌尿然后还有直肠这个地方，肯定是多多少少都有问题的，前面五脏六腑就像葫芦娃似的挂在整个脊柱，脊柱变形，与前面五脏六腑都有关系。你看李宇春强直性脊柱炎，她表现出来的是后背僵硬不能动，她前面肯定也有妇科啊，泌尿，月经问题，肯定都有。

你看她下面有问题，能量出不来，腿往下腰往下可能会出现凉的症状，上面眼睛还可能会有上火的症状，眼睛红痛，流泪，有些人可能还有牙疼啊，什么咽炎之类的，这些上火的症状，上热下寒，整个都卡住了，不通造成的。身体都是一体的，脊柱受前面的五脏六腑的影响，五脏六腑也反过来也影响脊柱，互相影响，要打破这个恶性循环，就要三走四举练起来，要改变一些习惯，改变一些运动的习惯，改变一下发力的方式，所有的这些改变突破，就是要改变大家这种身体慢慢的恶性的循环的一种魔咒。

冯宝：明白了，就说白了，要让你整个身体动起来，整个身体活起来，然后你下焦通了，可能你的中焦上焦都灵活了之后，哎，那你这种问题就会少很多，是吧。

司辰医师：对，你看他讲这个病后面也会影响中焦消化系统，脾胃啊，什么呕吐，什么腹泻，其实很正常，你看就用咱们这个理论，你下焦不通，咱们经常讲那个脾胃相当于做饭的锅，锅里面有食物，下面火旺了，食物才能煮熟，下面都堵了，下面不通，那个火就不旺，或者火很小，上面的饭就煮不熟，可不就出现很多脾胃的问题嘛。要追究下焦不通的原因的话，可以是受凉，比如说很多女同志就是来例假的时候不注意啊，用凉水洗澡，或者是下海之类的，那个凉水沿着腿部直接到小腹，会首先造成腹部的不调，然后再造成后背腰的问题，受凉是其中的一个方面，但是对于大部分人来讲下焦不通的问题是因为不运动或者是运动不正确造成的淤堵不通。这个运动习惯很重要，很多人都没有，或者是有的运动方式不科学，有的人暴走，运动量挺大，走的挺多的，但是他伤膝盖，他那个发力方式不对呀，老是磨膝盖，很多驴友爬山伤膝盖了，很多呀，然后医生告诉他，你不能动了，然后就彻底又不动了，还是没有活到那一块，还是没有活到下焦。这个方式方法很重要，发力，发力点，发力习惯非常非常重要。真用对了，就是两拨千金嘛，你用不对，白白的消耗还能让身体更差。

冯宝：蹲久了腰背痛，睡着偶尔也会背痛。

司辰医师：如果你腰背痛的话，说明你下焦还是不通，下焦有问题，你如果是会员的话，你找教练给你纠正纠正动作，动作做到位的话，效果会很快的，你如果练的对，练的好的话，二十来天你会有明显的感觉的，背部不舒服咱们之前产后风的很多姐妹，其实身体很多背的问题啊，练二十来天，背部就明显能改善。最近刚学了迈毛，可以，还没练到，继续练啊，继续好好练。一定要记笔记，一定要多体会啊，自己多练，练20天，你肯定会改善了，如果没有肯定没练到，因为你肯定比那个产后风那些姐妹状态要好很多，人家都可以，你肯定也会的。

冯宝：下腰疼，躺床上不想动，灼热疼。这种怎么躺着就会疼的这种是啥原因，医师？

司辰医师：你也是会员吧，因为会员有时候不知道你练到啥程度，有时候可能是翻病啊，有可能是翻病。这个可以问问教练，因为教练比较了解你锻炼的情况，如果你练的比较到位，每天练的时间也可以，很可能是翻病，因为热嘛，先和教练沟通吧，因为教练比较了解你情况，大概看来翻病几率比较高。因为我自己也练，练的过程也有很多出现热的情况，我现在还在热，尤其是八髎这个地方热了好多轮，八髎，整个胯，然后后面又练又热，前面小腹都热，有时候早上练完之后，坐到办公室，就在那坐诊的时候，给病人看病的时候，然后他一直在那热，就那种感觉，好像自己带了个小太阳似的那种感觉，因为之前我就有腰经常不好，腰凉，然后我今天看了这个病之后，我也是做了点功课准备了一下嘛，然后我今天一看那个，我感觉如果我要是不练的话，我得强直性脊柱炎的几率比较高，

冯宝：因为现代人的生活都是坐着的，然后就不动，就是久坐，弯腰驼背以后那有可能就那个。

司辰医师：问大家一个问题，谁的屁股是凉的，或者你如果坐一个凉的地方，很容易你屁股很快变凉。凉的话得这种病的几率又比较高，屁股是凉的，而且觉得痛经很正常，腰凉的，前面肯定有问题，痛经的几率比较高，或者是得囊肿啊，肌瘤的几率比较高，脊柱两侧凉，也是不好的。

冯宝：我跟阿堧的想法是一样的，以为凉是正常，大家都是这样子的，后来才发现，原来也有不凉的。

司辰医师：对，这就是讲的那句“以妄为常”很多不正常的，咱们都以为是正常的，因为咱没有体会到什么是正常的。

冯宝：是的是的是的，太有感受了。

司辰医师：阿堧说小肚子有点热，嗯，练的挺好的。其实只要仔细练，跟上教练的节奏，咱这个健身其实还是很快的，效果很快，在我看来其实比用口服的中药要快。像大家很多翻病，吃中药也会有用，都是不同的治疗方法嘛，但是健身的话，你只要练到位了，比中药要快很多，因为你不可能从头到晚不停的喝药，但是你可以一天多拿出几段时间来练。

凉是下焦不通了，如果你屁股凉的话，就是下焦不通，经常屁股凉脚凉膝盖凉，膝盖咯吱咯吱响，都是下焦不通，或者是脚疼，脚后跟疼，空痛，酸痛，都是啊，都是下焦不通。脚后跟疼可能与累有关系，如果经常痛的话，下焦问题还是比较大的。

冯宝：站久了一个小时以上腰痛是站立姿势不对吗？

司辰医师：这个不好说，要看你姿势，姿势不对的话会腰疼，咱讲那个跨步走的时候，有基本的动作呀，如果你上身中正，保持中脉是正直中正的话，其实一个小时是可以的，应该不会腰痛，还有你是怎么痛，还是要具体看，你可以下来的时候找教练给你看一看那个站姿有没有问题，好吧。

冯宝：今天因为时间的关系，那我们就结束了，非常感谢司辰医师帮我们解答了很多问题，也帮我们解释了强直性脊柱炎到底是怎么回事。那今天我们就到这里吧，感谢大家的观看。感谢大家，晚安，拜拜。