

每到刮风下雨就颈肩腰腿痛？如何才能“突出重围”！

台州市立医院 2025年02月20日 20:03 浙江



每逢刮风下雨，不少人就开始被颈肩腰腿痛折磨，坐立难安，严重影响生活质量。这些一到特定天气就发作的疼痛，到底是怎么回事呢？

1 疼痛背后的成因



家住椒江的王大爷，一到阴雨天，腰部就像被针扎一样疼，连走路都一瘸一拐。其实，像王大爷这样的情况并不在少数，在中医理论里，风和湿属于外感六淫邪气，风邪善行而数变，湿邪重浊黏滞，而刮风下雨时，寒湿二邪常常“狼狈为奸”，侵袭人体经络关节，尤其是本身气血虚弱、阳气不足的人群，更容易被寒湿之邪盯上。人体的经络就像一条条河流，气血在其中顺畅流动。一旦**寒湿入侵**，就如同河流中出现了障碍物，**气血运行受阻，不通则痛**，颈肩、腰部、腿部这些部位就开始疼痛起来。

从西医角度来看，天气变化也会对人体产生影响。**湿度增加、气压变化**会让关节周围组织水肿，刺激神经末梢，疼痛就出现了。而且**寒冷会使血管收缩**，减少局部血液循环，关节和肌肉得不到充足的营养供应，自然也会引发疼痛。

2 疼痛症状表现需留意



颈肩腰腿痛在这种情况下有着特定的症状表现：



颈部疼痛

颈部疼痛的人常常感觉脖子僵硬，活动受限，不管是转头、低头还是抬头都变得疼痛难忍。



肩部疼痛

肩部疼痛的患者，可能会在夜间被疼醒，严重影响睡眠，手臂上举、外展等简单动作也会因疼痛而受限。



腰部疼痛

腰部疼痛的人，弯腰、久坐、久站后疼痛加剧，有时候疼痛还会向臀部、下肢放射。



腿部疼痛

腿部疼痛多表现为酸痛、胀痛，行走一段距离后疼痛明显，休息后能有所缓解。

如果疼痛长期得不到重视，没有及时进行治疗，可能会带来严重后果。疼痛反复发作会导致关节功能活动障碍，肌肉也会慢慢萎缩，连最基本的日常生活都会受到严重影响，降低生活自理能力。而且长期的疼痛折磨还会带来巨大的精神压力，引发焦虑、抑郁等心理问题。

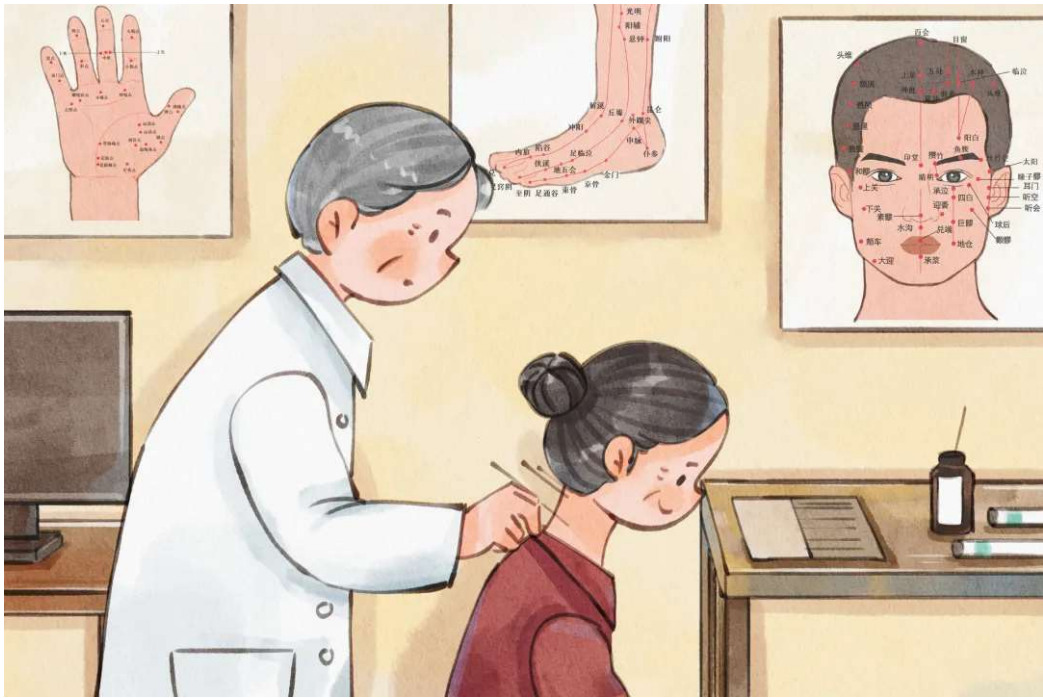
医生提醒：

长期疼痛不能大意。要留意疼痛的性质，是刺痛、胀痛还是酸痛，也要注意发作频率和持续时间，这些都对判断病情和治疗很关键。

3

疼痛发作巧应对

面对颈肩腰腿痛，针灸是个不错的办法。通过针刺特定穴位，能激发经络气血运行，起到疏通经络、调和阴阳、扶正祛邪的作用。比如颈部的风池、天柱穴，肩部的肩髃、肩贞穴，腰部的肾俞、委中穴，腿部的阳陵泉、足三里穴等，都是常用穴位。



除了针灸，**艾灸、拔罐、推拿**等中医疗法也有很好的效果。艾灸能借助艾草的纯阳之力，温通经络，散寒除湿；拔罐能让罐内形成负压，吸附在皮肤上，促进局部气血运行，拔出体内寒湿之邪；推拿通过手法作用于人体体表的特定部位，松解肌肉紧张，调整关节位置，缓解疼痛。

除此之外，也可以用**非甾体抗炎药**来缓解疼痛。**热敷、红外线照射**等物理治疗方法也能改善局部血液循环。大家要根据自身情况，在医生的指导下选择合适的治疗方法。



康复锻炼对于颈肩腿腰痛患者也很重要。**颈部可以做米字操，肩部进行环绕运动，腰部试试拱桥运动，腿部可以练习直腿抬高**。康复锻炼要循序渐进，长期坚持，才能看到效果。

另外，患者要**定期到医院复查**，方便医生了解病情变化，调整治疗方案。要是疼痛加重或者出现其他异常症状，一定要及时就医。

4

预防疼痛有妙招

1

做好保暖工作

刮风下雨时及时增添衣物，尤其是颈肩腰腿部，必要时可以佩戴护具。

2

保持良好姿势

避免长时间低头看手机，也不要弯腰驼背，减少对颈肩腰部的压力。

3

适当进行运动

可选择散步、太极拳、八段锦等运动，既能增强体质，又能提高身体的抵抗力和关节的灵活性，要记得控制好运动强度和时间，以免疲劳。



4

进行饮食调理

生姜、红枣、薏仁、山药等食物具有祛湿散寒、通络止痛的作用。把生姜和红枣共同煮水，或者用薏仁煮粥，坚持食用，能改善体内寒湿状态。同时，少吃生冷、油腻、辛辣的食物，避免影响脾胃功能，不利于病情恢复。



作者 | 康复医学（针灸推拿）科 凤丽瑶
编辑排版 | 宣传统战部
审核 | 郎伯旭 吴莎



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院
微信公众号





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注

台州市立医院眼科中心
微信公众号



微信扫码了解政策
一键进入医保办事

—— 医保政策宣传码 ——





