

# 天气变化让骨折旧伤又疼又痛 中医缓解有撇步

天气逐渐变冷,对于曾经有过旧伤与骨折病史的患者,就有如「人体气象台」一样,播放著全身的痠痛,对于这类骨折受伤后的患者,除了痠痛外,还伴随著僵硬、麻木与无力等症状,造成动作活动不利,而影响工作。我们该如何处理及缓解类似的旧伤与后遗症呢?

这类患者多于受伤的初期肿胀严重,之后消肿较为缓慢,易于受伤处产生阻滞,常可于周围摸到肿块等受伤后的纤维化变化。

对于中医而言,这就是局部的气滞血瘀未散,日久可能又夹带痰湿,一遇天气改变,气血运行减弱,或者阻滞加重,因此容易产生痠痛的现象。局部的气血不利,也容易造成筋失濡养而易有僵硬的现象,更加严重的阻滞,更会造成麻木无力的症状出现。

此外,因为局部伤害的累积,日久可能道致代偿现象(其他部位开始产生痠痛)或者是局部微小伤害逐渐加重(旧伤复发),而这些症状,也会道致运动功能变差,使得再次受伤的机会增加。

在治疗相关骨折后遗症与旧伤方面,主要的治则即「温通」为主,透过热能来促使局部气血循环增加,使筋(肌肉韧带等软组织)的濡养逐渐恢复,因此治疗常见热敷、红

外線灯与中药薰洗,但是除此之外仍有所不足,因为这类累积的伤害,常会道致骨错缝(或者是原本骨折复位不正)与筋出槽,所以需要透过伤科手法去调整与改善筋与骨的相对位置,以达到骨正筋柔的状态。

## 第1步:减少伤害的重复累积

首先要先了解旧伤的成因,可能因为挫伤、职业伤害或意外灾害等,之后要了解受伤后的功能与原本相差多少,以此两点先建立起对于这个旧伤的基本认识。

事实上,旧伤多会道致某些动作的失能,因此身体会启用其他部分来代偿,例如:肩膀受伤无法举物,可能透过肩胛骨与脊椎歪斜来举物,日久之后自然会道致肩背痠痛与僵硬,原本的肩膀也因为肩背的僵硬而活动度更差,形成恶性循环。因此打破恶性循环,是减缓旧伤造成不适的关键。

## 第2步:日常保健

如何适当给予热能以促进气血流通,是相当重要的事。热敷建议以湿敷为主,透过湿与热来强化气血反应。因为对于旧伤

而言,多是筋骨失于濡养的状态,因此局部偏向于阴虚的状态(若是在反覆受伤的急性期则除外),若是单纯使用干热,可能会使局部的阴虚加重。因此建议热敷的温度约40~42℃,时间约15分钟,早晚两次。

平时也可以透过按摩推拿,来提升局部组织温度与松解僵硬的软组织。建议是以局部摩法与擦法,搭配按法与推法,每日两次,每次按摩10分钟,针对局部组织进行保健。

## 第3步:轻度运动

旧伤部位切记不可过度使用,但也不宜都不运动,因此在进行热疗与局部按摩后,趁软组织较松软时,可以进行轻度的关节活动,以伸展为主,逐渐拉松紧绷的组织,切记勿过度伸展,以身体伸展至些微紧绷即可,因为受伤的组织,其柔韧度会降低,若过度拉紧,容易造成二次伤害。

减少旧伤的形成,最重要的是在损伤的初期照护。能够在早期缓解肿胀的状况,可以减少纤维化组织的生成,因此若遇有损伤切记不要延迟就医,也不要因为小伤而依然努力工作,道致伤害累积加重。

(本文作者为中国医药大学附属医院主治医师侯甫苇)

<本专栏反映专家意见,不代表本社立场>



(图片来源:Shutterstock)



## 眼科医生

### 殷丹 Dan Yin, M.D.

(301)770-2020  
(Mon-Sat. 急诊24HRS)  
6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
www.washingtoneyeconsultants.com

\* 纽约医学院 M.D.  
\* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生  
\* 美国眼科专家文凭  
\* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

---

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶片植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤

- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

## 罗迅妍 医师

## 疼痛康复科

**Joan Luo M.D. Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation**

- 福建医科大学毕业
- 纽约州立大学研究生
- 国家卫生总署 Fellow
- 国家康复医院住院医生
- 宾州大学附属医院住院医生

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

---

**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症、神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

**接受各种医疗保险及车祸工伤保险**

预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

## 维州马州妇产科不孕科

美国妇产科学院院士、德州理工大学医科博士, 爱因斯坦大学主治医师  
曾任 Johns Hopkins University 妇产科临床副教授

### 颜世莲 Dianna Yan, MD

医生

- 每年定期妇女抹片及乳房检查
- 孕妇产前检查、接生、无痛分娩
- 不孕症、输卵管及精液检查; 人工受孕
- 泌尿系统、尿道膀胱感染; 小便失禁
- 子宫、膀胱下垂、脱落; 治疗不用开刀
- 子宫颈瘤; 治疗不用开刀
- 卵巢、子宫囊肿; 切除不用开刀
- 子宫镜扎输卵管; 不用开刀
- 阴道松弛整形
- 减除静脉曲张、蜘蛛胀; 不用开刀

### 俞国贤 Steve Yu, MD, FACOG

医生

诊所备有最先进超声波扫描、激光, 子宫镜、子宫颈瘤镜, 还有最新 cryotherapy, radiofrequency 和 Leep 设备 (免开刀腹腔镜手术、妇科、泌尿、阴道盆腔整形手术)

**接受各种保险 PPO 和 HMO 自费优惠**

**马州** 301-963-0900  
8909 Shady Grove Ct., Gaithersburg MD 20877

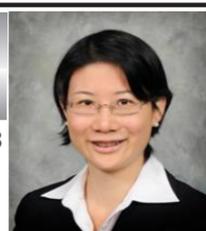
**维州** 703-876-6200  
8622 B Lee Hwy., Fairfax, VA 22031

3-109

妇科全科



## 血液, 肿瘤专科门诊



Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心、肺、血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

3-073

---

**主治** 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤等各种癌症及各种血液病

**王冬梅 医师**  
Dongmei Wang, M.  
预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66, 40, 43 号公车可达

## 裴万征 医师

## 妇产科

Richard Wanzheng Pei, MD, PhD  
703-698-9668  
starcareobgyn.com

**聚有十多年临床经验**

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

- 子宫内膜清除术: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

**自费优惠**

- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不须开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁、及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

## 精神心理专科

### 郑三君 医师

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.**  
Board Certified Psychiatrist

**主治:** 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022



## 樊薇 内科医师

Wei Fan MD 3-115

主治各种内科急慢性疾病, 外科, 妇科, 皮肤科常见疾病, 健康体检, 预防接种, 肿瘤普查, 妇科年检。

具有多年临床经验, 医术精湛, 认真负责, 耐心周到, 个体化诊疗, 服务社区, 爱心呵护您的健康人生。

**接受多种保险及自费, 全面接受新病人 周六开诊**

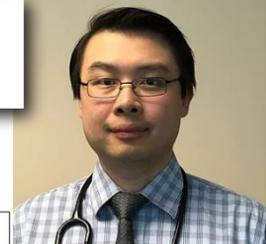
- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Adventist 医院和 Washington Adventist 医院内科主治医师
- Hackensack UMC Mountainside 医院内科住院医师
- 北京三零一医院医学硕士
- 北京三零一医院多年主治医师

预约电话: (240)690-4114 或 (301)299-3039  
门诊地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850

## 北维癌症与血液疾病专科

Cancer and Blood Specialists of NoVA

- 主治** 各种癌症及血液疾病, 包括乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 胰腺癌, 肝癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 卵巢癌, 宫颈癌, 鼻咽癌, 肾癌, 淋巴瘤, 贫血, 白血球疾病, 血小板疾病等等。



- Triple-board certified in Medical Oncology, Hematology and Internal Medicine.
- 拥有美国内科学会肿瘤内科, 血液疾病, 和内科学的认证资格
- Sentara Northern Virginia Medical Center 医院专科主治医师, 癌症委员会主席
- 美国 Virginia Commonwealth University Massey Cancer Center 癌症中心 Fellowship
- 加拿大 Dalhousie University 医学院毕业

门诊时间: 周一至周五 9am-5pm 精通中文和粤语

**曾繁辉 医师**  
Farn H. Chan, MD 3-119

https://www.cancerandbloodspecialistsofnova.com 电话: 703-590-8300 传真: 703-590-8301  
2280 Opitz Boulevard, #220, Woodbridge VA 22191 (位于 Woodbridge, VA Potomac Mills 附近)