

让其道出能保持关节功能的秘诀，其基本要领大凡是注意关节的功能锻炼，只要不是在严重肿痛时期，他们时刻注意着保持关节的功能。有时活动甚至是很痛苦的，但却保持了关节的功能，给生活带来了方便。医生应时刻为患者的预后着想，提醒患者注意患肢关节的功能锻炼，“以动制静，动静结合”。这样可以防止或减轻关节功能障碍、骨质脱钙、肌肉萎缩。动可促进血液循环，有利于疾病的恢复、防止残废。医者只注意药物治疗，而不注意调动患者的积极能动性，预后不一定理想，应引以为鉴。

3、避免致病因素的再侵袭：（1）避免七情所伤：一些患者本由七情所伤，致正气受损，抵御病邪之能力低而患了此病；而一些由其它因素而患病者，因久病不愈心理上承受很大压力，又使病情

加重。遇精神不愉快时病情就加剧者屡见不鲜。因此，诊治本病时必须防止新的心理上的恶性刺激再作用于病人，否则就会成为“心病难医”之症。医务人员应耐心开导，使之有战胜疾病的信心，千万不可以“此病不能治愈”等悲观语言加重病人精神创伤，使之一蹶不振，更难恢复。（2）不可过劳：劳累过度、汗出受风、风寒湿邪侵袭为常见致病因素。既患此症，就更应避免上述因素对身体的再作用。应注意劳逸结合，即是在身体条件尚可，或在疾病的恢复期，也应避免过劳。有不少患者病情虽然基本控制，但由于劳累而病情再次加重实属常见。切勿受寒凉潮湿、汗出受风、冷风骤吹、寒水浸渍等，医者均应嘱之，以利疾病恢复。

另外，还要强调加强身体锻炼，如气功、太极拳等，增加身体抗御病邪能力，有利于康复。

## “独牛汤”治疗 风湿性关节炎 治验二则

浙江乐清县中医院 周伟中 叶清华

“独牛汤”系我们自拟方剂，共有十一味药组成 独活 6 克 白地牛 5 克 秦艽 10 克 汉防己 6 克 桂枝 6 克 丝瓜络 10 克 忍冬屯 15 克 地龙 10 克 生黄芪 20 克 当归 6 克 甘草 6 克。

本方用独活、白地牛为君药，有较强的疏通经络，驱散风湿的作用、秦艽、汉防己疏散风邪，兼能祛寒胜湿、桂枝温阳通筋，解肌止痛、风为阳邪，善从热化，故用忍冬屯、丝瓜络清经络中风湿热邪、地龙凉血镇惊，缓急解痛、取当归行血通络是根据“治风先治血，血行风自灭”之意、生黄芪、甘草利水补气，益胃健脾，调和诸药。

综观全方，具有祛风胜湿，寒湿并用之功。笔者经多年临床应用，效果满意，兹举典型病案二例，以飨同道。

例一：郑××，女，56岁，患关节炎已有三年许，呈四肢关节浮肿疼痛，屈伸不利，痛无定处，痛剧时振颤、麻木，以夜间尤甚，舌淡红，苔白，脉弦。

治宜：祛风止痛，利湿消肿。

处方：独活6克 白地牛15克 秦艽10克 汉防己6克 桂枝6克 丝瓜络10克 忍冬屯15克 地龙10克 生黄芪20克 当归6克 甘草6克（五剂）

二诊：服上方五剂后，关节疼痛明显减轻，屈伸自如，浮肿微减。再守原意续服（五剂）。

三诊：药后诸证消失，巩固治疗，痊愈

例二：周××，男，19岁。

初诊：1984年11月22日，诉二年前因涉水受寒，致下肢踝关节作痛，经西药及针灸、电疗不见好转，且病情逐日加重，疼痛难忍，痛有定处，遇阴雨天时加剧，自觉骨节寒凉，得暖则减，舌苔白，脉沉紧。

治法：温经散寒

处方：独活6克 白地牛15克 秦艽10克 汉防己10克 桂枝8克 生黄芪20克 当归6克 甘草6克 防风8克。（伍剂）

二诊：疼痛自消，但行走后微感不舒，苔白。上方加米仁20克 威灵仙10克。（三剂）

三诊：余证无殊，嘱原方隔日一剂，续服五剂而痊，随访至今，情况良好，迄今三载参加体力劳动和水下作业，未见复发。