

弯腰换鞋竟闯入“鬼门关”？ 久坐是元凶，春运出行务必警惕“夺命栓”

咳嗽发烧十多天，48岁的熊小敏(化名)怎么也没想到，自己只是在家弯个腰换鞋，竟会眼前一黑、心跳如擂鼓，差点晕厥。被家人火速送往深圳市人民医院后，心脏彩超结果让医生也捏了把汗——她的右心室肿成了“生气的河豚”，撑得比平时大了近三倍；血色素(血红蛋白)更只有正常女性的一半。一场与“沉默杀手”的赛跑就此开始，该院心内科团队紧急实施介入手术，才将她从鬼门关前抢了回来。

这个“杀手”正是急性肺栓塞，与心梗、中风并称“猝死三巨头”。医生提醒：长期久坐+贫血，是肺栓塞两大危险因素。90%的血栓都从小腿悄悄“起步”，如果你连续坐着超过4小时不动，风险就会直线上升。

眼下正值春运返程高峰，无论是挤火车、坐长途，还是宅家刷刷打游戏，都要每隔一小时“动一动”，否则“经济舱综合征”可能离你并不远。

咳嗽发烧十多天，一查竟是

“夺命栓”

1月上旬，冷空气接连来袭，熊小敏咳嗽、不适了好几天，后来更发起了烧，她以为只是普通感冒。一日下午，她在家门口准备换鞋外出时，突然感到头晕脑胀、心跳狂飙、几乎无法站立。丈夫察觉其脸色惨白，立即将她送往深圳市人民医院急诊科。

检查结果令人心惊：血红蛋白仅6.8克/分升，属于严重贫血；心脏彩超更显示，其右心室异常扩大，尺寸竟与左心室相当(正常左心室约为右心室的3倍大)。“像是生气的河豚，被撑得鼓鼓的。”参与会诊的心内科医生林耀望形容。

结合其严重呼吸困难等症状，临床经验丰富的医生立刻绷紧了神经：高度怀疑是凶险的急性肺栓塞！随后的CT肺动脉造影确诊了判断——双侧肺动脉主干及主要分支已有多发血栓形成。

5秒即可堵死肺动脉，医生手术“抽栓”

“血栓脱落堵塞肺动脉主干可在短时间内致命。”深圳市人民医院心内科主任袁杰解释道，血栓平时像糯米团粘在血管壁上，久坐后下肢血流变慢，血栓悄然形成。一旦起身、咳嗽，血流加速如同洪水冲刷，血栓可能在5秒内脱落，随血流冲进右心，随即被泵入肺动脉“树根”般的血管网络中。“肺动脉最窄处细如吸管，血栓卡住，血液无法氧合，患者很快就会因缺氧而出事。”

小敏当时的情况已属中高危，加上严重贫血，常规全身溶栓治疗风险较高。袁杰当机立断，决定行急诊肺动脉造影及介入取栓、溶栓术。

当晚，通过从大腿根部血管送入的特制导管，医生们为小敏进行了大口径血栓抽吸，并进行了导管内局部溶栓。术后，小敏的血氧饱和度从低于90%迅速回升至95%-99%，呼吸困难的状况明显改善。

长期贫血为血栓埋下隐患

经此一劫，医生们深入剖析了

小敏的发病原因。原来，小敏自生完二胎后，长期月经量过大，已存在慢性失血。近年来，她开始坚持严格素食，几乎不沾荤腥，虽满足了个人饮食选择，却导致了铁摄入严重不足，加重了贫血。入院时，她的血红蛋白已不足正常女性最低值的一半。

“贫血不仅是结果，也是血栓形成的重要推手。”林耀望分析，贫血时红细胞数量锐减，为满足供氧，每个红细胞都“被迫996”加速流动，高速的血流会机械性损伤血管内皮。身体启动修复机制，血小板便聚集过来“补疤”，反而更容易形成血栓。同时，贫血导致的乏力、头晕，也让她活动减少，进一步增加了血栓风险。

目前，小敏已转危为安，她也在医生的指导下，补充铁剂、均衡饮食。

久坐的你，可能正在“闷声养栓”

袁杰强调，肺栓塞并非遥远。90%以上的肺栓塞血栓来源于下

肢深静脉。长时间保持不动，是最大的风险因素。“连续静坐超过4小时，血栓风险就会显著上升，这就是所谓的‘经济舱综合征’，但对久坐办公、长途驾驶的人群同样适用。”

林耀望还分享了一个沉痛案例：2023年国庆，一位43岁的宝妈因假期往返堵车各2小时，游玩仅半小时后，便突发肺栓塞不幸离世。

虽然急性肺栓塞来势汹汹，但预防是关键，最重要是动起来，每坐1小时，务必起身活动片刻，促进下肢血液循环。

长时间乘车、乘机时，如无法起身，可反复做踝泵运动(勾脚尖、绷脚尖)。另外，多喝水，避免血液浓缩。

“长期卧床者需适当按摩下肢；女性，特别是贫血患者，如有不明原因的呼吸困难、胸痛、咯血、晕厥等症状，需立即就医。”袁杰表示，月经量较大的素食者应定期检查血常规，必要时在医生指导下补充铁剂、维生素B12等营养素，避免营养不良性贫血。

熬夜伤肝：别让肝脏“加班”到崩溃！

肝脏就像身体的“24小时加工厂”，白天帮你消化、解毒，晚上11点到凌晨3点是它的“黄金修复时间”——这时候它要清理白天的代谢垃圾、修复受损细胞、合成重要蛋白。

你一熬夜，相当于强行让肝脏“取消休息、连轴转”：垃圾清不完，毒素堆在体内；细胞修不好，损伤越积越多；活儿干不完，功能慢慢“掉链子”。简单说：你熬的是夜，肝熬的是命！

一、熬夜伤肝的3个后果

1. 解毒能力“掉线”

熬夜时肝脏没空处理酒精、药物、代谢废物，毒素越积越多，不仅脸色发黄、长痘，还会加重肝脏负担，长期下来容易诱发脂肪肝、肝炎。

2. 代谢“乱套”

肝脏负责调节血糖、血脂，熬夜打乱它的工作节奏，容易导致血糖波动、血脂升高，不仅伤肝，还会增加糖尿病、心血管病风险，简直“一熬多伤”。

3. 免疫力“打折”

肝脏是免疫“主力军”，熬夜让它“体力不支”，免疫力下降，病毒、细菌更容易找上门，感冒、感染变频繁，肝脏也更容易被炎症盯上。

二、别再“肝”着急，3招帮肝脏“减负”

1. 能不熬就不熬

尽量23点前睡觉，给肝脏留足“修复时间”，偶尔熬夜后，第二天别补觉到中午，中午小憩20分钟就够了，避免打乱生物钟。

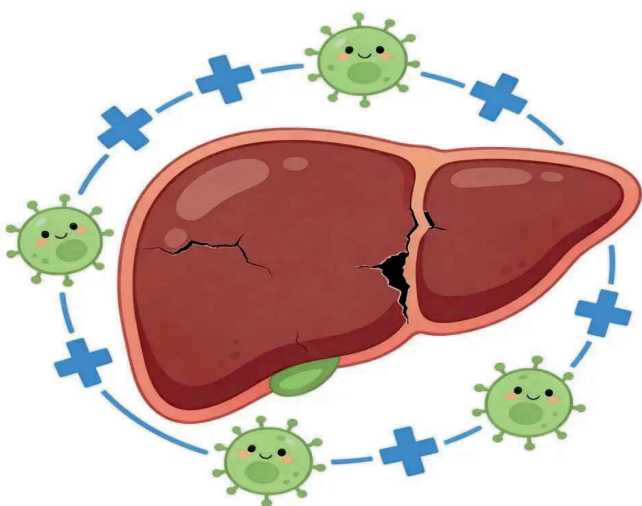
2. 熬夜后这样“救急”

多吃富含维生素B族(粗粮、坚果)、优质蛋白(鸡蛋、牛奶、鱼肉)的食物，帮肝脏修复；多喝水，促进毒素排出，别用咖啡、浓茶硬扛。

3. 日常“养肝”小习惯

少喝酒(酒精是肝脏“头号杀手”)，少吃油腻高糖食物，每天动一动(快走、慢跑都行)，帮肝脏减少脂肪堆积，轻松“上班”。

最后提醒：肝脏很“沉默”，早期损伤没症状，别等出现乏力、黄疸、腹胀才重视！别让熬夜透支它的健康，好好睡觉，就是给肝脏最好的“保养品”~



尽早处理！ 别把静脉曲张“等”严重了

赵女士(化名)的静脉曲张已经存在十多年了。她总想等有空时再处理，但腿上的“青筋”却从早期的几条细纹，逐渐发展成大腿部一团团明显凸起的血管疙瘩。

如今，她腿部时常感到酸胀、沉重。其实，像她这样因各种原因一拖再拖的患者并不少见。

今天就来谈谈：静脉曲张为什么不能一直等？如果拖到后期，可能会带来哪些严重后果？

1 只有老年人才会得静脉曲张？

静脉曲张与年龄有关，但并非老年人专利。它具有显著的遗传倾向，同时，许多高危因素也会诱发静脉曲张的产生。如长期久站、久坐的职业(如教师、医生、程序员、服务员)更是高危人群。孕期女性由于激素和腹压变化，也常出现或加重静脉曲张。

2 静脉曲张术后要卧床很久，影响工作生活？

现代微创手术仅需住院1-2天或日间手术。术后鼓励立即下地行走，以促进血液循环。绝大多数患者术后当天或第二天即可进行日常活动，恢复远快于传统手术。

3 经常跑步、跳绳等运动会加重静脉曲张？

规律、适度的运动(如快走、慢跑、游泳)是预防和改善静脉曲张的核心方法。小腿肌肉的规律收缩能有效泵血回流。真正要避免的是突然的、大重量的负重训练(如深蹲、举重)，这会瞬间增加腹压，阻碍血液回流。

4 拍打、刮痧腿部可以治疗静脉曲张？

直接拍打或重力刮痧于曲张的静脉团上，极易造成血管内膜损伤，诱发急性血栓性浅静脉炎，表现为局部红、肿、热、痛，甚至血栓蔓延。对于已形成的血栓，不当外力可能导致其脱落，引发肺栓塞。

腊月小年 | 藏在民俗里的中医调养智慧

腊月二十三或二十四，当灶糖的甜香在空气中弥漫，一场横跨冬春的天地转换正悄然发生。小年，这个被浓浓仪式感包裹的节日，不仅是春节的序曲，更在中医文化视野中，成为人体顺应自然、辞旧迎新关键养生节点。

一、小年之时：阴阳转换的天地节律

小年时节，恰逢大寒节气左右。此时，上一轮四季循环的“冬藏”已达极致，阴气盛极而渐收；新一轮的“春生”正蓄势待发，阳气在地下悄然萌动。《黄帝内经》有云：“春夏养阳，秋冬养阴。”小年正处于“养阴”向“养阳”过渡的微妙关口。中医认为，春气通于肝，肝脏属木，喜条达而恶抑郁，与春季的生发之气相应。因此，小年养生的核心，便在于顺天时以“阴中求

阳”，护根基以“柔养肝气”，为身体迎接新春的蓬勃生长打下坚实基础。

二、身心调摄：顺应节律的三大要诀

1. 起居有常：护阳于微，待时而动

冬末余寒未散，阳气仍显稚嫩。起居应遵循“早卧晚起，必待日光”的原则。早睡以顺应阴气，滋养肝血；待日出而作，可借自然界的温煦保护体内初生的阳气。起身后，可进行室内的舒缓活动，如慢走、伸展，如春风化雨般温和地推动阳气升发，切忌剧烈运动导致汗出耗阳。

2. 饮食有节：减咸增甘，温润柔养

冬季饮食多咸厚以入肾，至小年则应逐渐转向“省咸增甘，以养

脾气”。盖因脾胃(土)是气血生化之源，培土方能荣木(肝)。故宜多食性味温和甘润之物，比如：山药莲子粥，以健脾益气，固护根本；红枣桂圆羹，以温补心脾，养血安神。枸杞雪梨羹，以柔肝滋阴，润燥生津。此类膳食温而不燥，润而不腻，恰能平衡冬春之交的干燥与寒凉。

温馨提示：食物不能代替药物治疗，如有不适请线下就医。

3. 情志有度：静心疏泄，气和志达

岁末事宜繁杂，易致情绪紧张、肝气郁结。当有意识地调摄情志，可每日静坐片刻，调节呼吸；或聆听舒缓的宫商角徵羽传统乐曲。若感烦闷，可练习古代“六字诀”养生法中的“嘘(xū)”字诀：口型微张，缓缓吐气发“嘘”音，重复6次，有助疏通肝经，排解郁气。

三、养肝实务：“柔养”与“疏泄”并重

1. 膳食柔肝：多吃绿色蔬菜(如菠菜、芹菜)，其色青入肝。可自制糯米茯苓低糖糕，用糯米健脾，茯苓安神，替代高糖油的传统祭灶甜点，既承习俗，又养身心。

温馨提示：食物不能代替药物治疗，如有不适请线下就医。

2. 经络疏肝：按揉太冲：每日按揉足背第一、二趾骨间的太冲穴3-5分钟，此为肝经原穴，能有效疏解情绪、平降肝火。搓摩肋肋：双手搓热，沿两侧肋肋部(肝经循行区域)上下搓摩，至局部微热，能直接舒畅肝气。

四、民俗里的养生智慧：仪式中的健康密码

1. 扫尘除垢，防风护经：洒扫寓意除旧布新。扫尘时活动易出汗，腠理开泄，风寒易侵。中医认为肩颈区域为足少阳胆经所过，与肝互为表里。建议扫尘时佩戴围巾保护颈项。结束后，用30克紫苏叶煮水泡脚，可发散风寒，温暖经络，正是“治未病”的巧妙实践。

2. 祭灶甘润，健脾柔肝：以糯米、茯苓等制作清甜糕点祭灶，替代过分甜腻之物。糯米健脾，茯苓安神，甘味入脾，脾健则气血旺，肝血得以充盈，恰是“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”思想的体现。

3. 沐浴更衣，润肤养阴：沐浴清洁以迎新年。水温不宜过高，防止烫伤皮肤、耗伤津液。“肝主筋，其华在爪”，皮肤与指甲的润泽反映了肝血状况。浴后涂抹润肤油，更是从体表滋养阴血、荣润肝气的体现。