

早期识别 + 有效预防

跟静脉曲张说“不”

静脉曲张是一种常见的血管疾病，主要表现为腿部静脉的扩张和扭曲，常见于需要长时间站立或坐着的人群，如教师、护士、办公室职员等。早期发现和采取预防措施，可以有效降低患病风险，延缓或阻止病情的发展。

静脉曲张的早期症状虽轻，却不容忽视。腿部酸胀、有沉重感是常见症状，尤其在长时间站立或坐着后更为明显，这是因为血液回流不畅导致下肢静脉压力增高。随着病情发展，患者可能会感到小腿部位轻微刺痛或持续隐痛，疼痛在休息后减轻，活动后再次出现。下肢静脉曲张还会引发血液回流受阻，导致腿部肿胀，这种肿胀在下午或晚上尤为明显，夜间休息后减轻。此外，皮肤颜色和质地也会发生变化，如色素沉着、干燥、瘙痒、脱屑等。最直观的症状是腿部静脉变得明显突出，如同蚯蚓般蜿蜒于皮肤表面，逐渐增多增粗，形成网状或团状。

以下是一些有效预防静脉曲张的措施：

避免长时间站立或坐着。如果工作需要长时间站立，可以尝试每隔一段时间进行短暂休息，抬高双腿，促进血液回流。对于久坐族，建议每隔一小时起身活动一下，做一些简单的腿部伸展运动，如踮脚尖、旋转脚踝等，以促进血液循环。

适当运动。定期进行适当运动有助于增强腿部肌肉力量，促进血液循环，减轻下肢静脉的压力。推荐的运动包括散步、慢跑、游泳等。这些运动可以增强心肺功能，提高身体的代谢水平，同时还能锻炼腿部肌肉，帮助血液回流。

保持健康体重。超重会给下肢血管增加额外的压力，使静脉壁和瓣膜承受更大的负担，从而引发静脉曲张。因此，保持健康的体重对于预防静脉曲张至关重要。通过合理饮食和适量运动，控制体重在正常范围内，可以有效降低静脉曲张的风险。

穿着弹力袜。穿着弹力袜是预防静脉曲张的一种简单有效的方法。弹力袜可以对腿部施加适当的压力，促进血液回流，减轻下肢静脉的压力。弹力袜的压力应该适中，既不能过紧影响血液循环，也不能过松失去作用。一般来说，弹力袜的压力等级分为一级、二级和三级，应根据个人需求和医生建议选择合适的压力等级。

抬高双腿。在休息时，可以将双腿抬高，高于心脏水平，有助于静脉血液回流，减轻下肢静脉的压力。每天抬高双腿2次~3次，每次15分钟~20分钟，能够有效缓解腿部疲劳和肿胀，预防静脉曲张。

避免高温。高温环境会导致静脉扩张，加重静脉曲张的症状。建议避免长时间泡热水澡、桑拿等，尤其是在夏季高温天气时，应注意防暑降温，保持室内通风凉爽。

静脉曲张虽是一种常见的血管疾病，但绝非不可预防。通过早期识别相关症状，并积极采取一系列切实有效的预防举措，完全有能力降低患病风险。让我们从当下做起，将静脉健康纳入日常关注的范畴，抵御静脉曲张的侵袭。

(据《大河健康报》)



武汉大学公共卫生学院联合昆山杜克大学全球健康研究中心、哈尔滨医科大学公共卫生学院的一项新研究发现，脑卒中患者用低钠盐(含75%氯化钠和25%氯化钾)替换普通盐，可降低脑卒中复发和全因死亡风险。相关研究成果近日发表在心血管领域国际期刊《美国医学会杂志·心脏病学卷》上。

新华社发 朱慧卿 作

哪吒传说里的中医智慧

近期，电影《哪吒之魔童闹海》热映，无论男女老少，都被那扣人心弦、跌宕起伏的剧情深深吸引。影片里，从申公豹的“代购药单”到玉虚宫的八卦布局，不少细节都展现了中医智慧。太乙真人在挽救哪吒与敖丙时，更是充分运用了阴阳平衡与形神相守的经典中医理论。

阴阳平衡：影片中，为取得玉液琼浆复活七色宝莲，给敖丙重塑肉身，太乙真人巧妙地安排敖丙附身于哪吒，一同前往玉虚宫。“一体双魂”设定下，太乙真人指导哪吒压制心中魔气，让灵珠控制身体以通过升仙考核，这体现了阴阳互根互用、消长平衡的精妙原理。

万物负阴而抱阳，冲气以为和。敖丙和哪吒从对抗到合作，这种角色的成长与蜕变，也是阴阳消长平衡、和谐共生的体现。此外，影片中的仙族并非全然圣洁，妖族亦非尽是邪恶，这种打破“非黑即白”固有思维的设定，也展现了阴阳动态平衡的复杂性。

形神相守：中医强调形体与精神的和谐统一、相互依存。影片中，哪吒与敖丙历经天劫后，灵魂得以留存，但肉身全无。太乙真人决定使用七色宝

莲为他们重塑肉身，这正是形神相守理念的具象化。

那么，在日常生活中，我们该如何使阴阳平衡、形神相守呢？

1.法于阴阳，和于术数。根据自然界的变化规律调整作息，适时增减衣物。结合自身情况，运用正确的养生保健方法，如导引、针灸、食疗、穴位按摩等，进行适当调理。

2.动静兼修，形神共养。通过适当的体育锻炼提升阳气、增强体质，如慢跑、练八段锦、打太极拳等，同时通过静坐、睡眠等方式减少体能消耗。保持情绪稳定，避免过度思虑，使精神内守，气血通畅。

3.顺应自然，调神养生。根据四季变化调整精神状态，春季保持心情舒畅；夏季少发怒，保持心情愉悦；秋季收敛神气，使情绪安宁；冬季静心少虑、凝神聚思，减少情绪波动。

4.饮食有节，起居有常。合理搭配饮食，确保营养均衡，避免暴饮暴食。作息规律，保证充足的睡眠，避免熬夜和超负荷工作。

(据《健康报》)

本版组稿 李鹤

