三个动作或“激活”血栓
掌握正确方式可防可控

日常累了困了,大家会活动肩颈或揉一揉小腿,然而就在这些不经意的举动中,或许暗藏危机。

危险动作一:快速转头

常年吸烟、饮酒、暴饮暴食,存在高血压、高脂血症、糖尿病等情况的人,颈部血管壁上很可能有一些不稳定的粥样硬化斑块。

如果胡乱转动头部,可能导致斑块破裂或血栓脱落,诱发脑中风发作等严重后果。

即使没有上述问题,转脖子或胡乱晃动,也可能引起颈部脊髓受压,导致上肢疼痛、麻木,甚至行走不稳、瘫痪等后果。

放松肩颈时动作宜平缓,尽量避免用力后仰、前俯、左右侧弯,甚至扭转整个头部等胡乱转动颈椎的动作。

危险动作二:久坐猛起

长时间保持同一姿势坐立,为深静脉血栓形成创造了条件。此时猛地起身或大幅度摆动胳膊等,容易牵动不稳定的血栓,使之脱落造成栓塞。

而且,猛地更换体位,还可能引起血压波动,导致头晕、头痛或心悸。

尽可能地减少久坐时间,每坐40–60分钟要有意识地站起来活动活动,但不管做什么动作都要注意动作轻柔。

危险动作三:下肢按摩

下肢酸痛时轻轻按揉,有助放松。但如果下肢出现肿痛,千万别乱揉。因为,下肢肿痛正是深静脉血栓的典型症状之一。

血栓已经形成的情况下,如遭到外部大力按压,可能导致刚形成的血栓变形甚至脱落。血栓脱落后可能沿着血流进入肺动脉,一旦发生肺栓塞,可能导致严重后果。此时,最好到医院检查一下,排除深静脉血栓后再做足浴按摩。

静脉曲张患者也不建议足浴按摩,按摩时的挤压可能损伤血管内壁,容易导致血栓形成。

七个方法有助预防

专家表示,静脉血栓可防、可控,但要掌握正确的方法。

避免久坐:改掉久坐不动的习惯,使用电脑1小时就应该休息片刻,起身活动。

经常走路:走路能保持有氧代谢,增强心肺功能,促进全身的血液循环,防止血脂在血管壁堆积,防止血栓形成。

控制肥胖:长期肥胖不但会导致“三高”风险增加,更会加重动脉粥样硬化。

科学饮食:过多油腻食品,尤其是饱和脂肪酸,也就是肥肉、内脏、猪牛羊肉等,以及反式脂肪酸,如各种西式快餐、油炸食品、甜酥皮点心等,这些食物会升高血脂,进而加重动脉粥样硬化。

稳住血压:高血压患者是血栓发生的高危人群,血压控制得越早,就能越早地保护血管,预防心、脑、肾损害。

不要熬夜:导致血管堵塞的主要原因之一就是熬夜。

缓解压力:压力会使动脉应急性堵塞,甚至会导致闭塞,引发心梗。

据养生中国、我是大医生官微等

一些不经意的习惯或对健康不利
做对四件事气血补回来

边吃饭边追剧、躺在床上刷短视频、熬夜不想睡……一些不经意的习惯,却在俯仰之间影响气血的运行。

五个行为不提倡

边吃饭边追剧。不少人在吃饭时也机不离手,看着剧集,感觉碗里的饭都更香了,还美其名曰“电子榨菜”。其实这是一种非常不好的习惯,一心二用,加重脾胃运转负担,容易出现消化不良症状。脾胃是气血生化之源,脾胃虚弱自然会导致气血不足。

长时间保持一个姿势。这是大多数人都会有的习惯,比如跷二郎腿,或是保持一个姿势长时间不动。可能这样确实很舒服,但却是在损耗人身体机能,会影响血液循环,进而导致气血运行不畅。

过度沉迷于短视频。黄帝内经讲:“五脏六腑之精气,皆上注于目”“久视者必劳心,故伤血”。眼睛的过度使用,会耗费更多气血去滋养。

反复思考回想某件事。中医认为思虑过度可能会损伤脾胃、心脏、肝脏的生理功能。肝脏具有藏血功能,反复在事情上计较、忧虑和懊悔都会消耗气血。

长时间熬夜。睡眠质量影响肝脏排毒功能,睡眠不好会影响肝脏修复和再生能力,导致肝脏功能异常。长期如此,血液无法得到有效净化,自然会导致气血亏损。

学会方法助补养

适当多食用补气血的食材。如鸡蛋、红枣、山药等,也可适当吃点中药,如党参、黄芪等。

适当运动。长期不运动易导致循环不畅,气血生成受阻,可导致血虚。运动可以促进血液循环,提高新陈代谢。根据自己的身体情况,选择散步、打太极、打拳等运动。建议每周运动5次左右,每次坚持30分钟以上。有基础疾病的朋友,应在医生指导下调整运动强度。

保持良好的生活作息。保持规律作息、避免熬夜、保持规律饮食、戒烟戒酒、避免久坐不动等,都有助于改善血虚。

养好肝血。中医认为肝藏血,是贮藏血液、调整血量的重要脏器。想要养好气血,一定要注意养肝,建议多吃一些养肝食物,如菠菜、黑芝麻、红豆等,同时避免喝酒、熬夜等伤肝行为。

据CCTV生活圈

揉按三处 有助缓解记忆减退

老年痴呆病因和发病机制尚不明确,没有特效药,很多人会寻求用中医药治疗。中医认为,老年痴呆有肾虚精亏、心气不足、瘀血内阻等不同的病变机理,可以学习一些体表刺激疗法预防缓解。

捏耳。肾开窍于耳,经常捏扯按揉耳垂,可以醒神健脑防痴呆。用双手食指、拇指分别捏扯提拉左右两耳垂,并向下及前后牵拉,带动整个耳朵作360度运动,每天早晚各搓耳朵3–5分钟至耳朵发热为度。

按揉合谷穴与太冲穴。用大拇指掐足背太冲穴(足背第一、二跖骨结合部前凹陷处),力度以感觉酸胀为宜,反复操作1–3分钟,每日1次。同时,配合按揉手背合谷穴(手背第一、二掌骨之间,约平第二掌骨中点处),力度以感觉酸胀为宜,每次3分钟,之后换手操作,每日1次。合谷跟太冲合用,具有行气活血之功,能增强大脑灵敏度。

据《中国中医药报》

使用不当存隐患 三类人慎用加湿器

气候干燥时,加湿器成为很多家庭的必备小家电。但若使用不当,会给健康带来隐患。

不及时清洁加湿器,容易吸附和滋生细菌、病毒,再经过加湿器变成含菌的水雾被吸入呼吸道,从而引发各种呼吸道疾患。

加湿时间过长,使空气湿度过大,利于空气中细菌病毒生长,随呼吸进入肺内,引起呼吸道症状。

加湿器使用的水质不好,也可能导致一系列呼吸道疾患。

除了注意使用方法,以下人群慎用加湿器。

患有风湿、类风湿性关节炎的人慎用,因为加湿器会让空气中湿度变大,可能加重不适感。

患有支气管炎、哮喘、慢阻肺等疾病的人要慎用,因为加湿器使用不当,容易诱发这类呼吸道疾患的发作。

老年人和孩子的呼吸道粘膜抵抗力较差,空气湿度大,容易滋生细菌病毒等诱发呼吸道疾患。

据广东卫生信息微信公众号