

血液,作为人体中运输营养物质和代谢废物的载体,只有它流通顺畅,全身脏器才能正常运行。若血液循环受阻而未得到及时纠正,便可能引发诸如脑梗塞、心肌梗死等严重并发症。那么,血液循环差的人,到底有哪些表现?怎么改善血液循环情况?

血液循环差的人,身体通常有5个表现

血液循环差的人有哪些表现?

血液循环是指血液从心脏出发,通过动脉输送到全身,再借助静脉回流心脏的过程。

血液循环不良是指血流量减少、血管堵塞等障碍。当大血管处的血液循环不良时,可能是由于血栓堵塞、心脏泵血功能不足等导致,从而造成重要器官缺血。如,脑部大血管血液循环不良,可能是缺血性脑卒中;四肢动脉循环不良,可能是动脉闭塞症等。同理,小血管的循环不良也颇为常见,如“糖尿病足”问题就是周围小血管循环不良的后果。

在早期,血液循环不畅的迹象往往不易察觉,因为人体存在代偿机制。如果小血管堵塞,身体会开辟新的分支血管迂回过去,也叫“侧支循环”。然而,一旦小血管堵塞较多,超出人体代偿能力时,会出现明显循环障碍,常伴有以下症状。

1.手脚冰凉、麻木、疼痛

手脚皮肤温度比身体其他部位的温度更低;久坐时脚趾灼痛;行走后大腿、小腿或臀部疼痛,休息后疼痛消失等症状。这是因为四肢的肌肉活动,必须依靠微循环供应血氧。一旦血管阻塞,便会出现麻木、冰冷、酸痛等症状,严重时可能会出现跛行或肢体坏死等。

2.低血压

微循环血液不足时,可能会引发低血压等一系列症状,如肤色苍白、尿量降低和出冷汗等。

3.消化能力下降

胃肠道血液循环差,会导致营养不良、食欲下降、腹胀、便秘等问题。当大脑、心脏缺乏充足的血液供应,轻者可能失眠多梦、头晕心悸,重者则可能会发生脑萎缩、脑梗、心肌梗死等状况。

4.伤口愈合慢

受伤后伤口愈合变慢,皮肤色素沉着等,都是血液循环不佳的表现。

5.疲劳

易出现乏力、盗汗和少尿症状,尤其

是在活动之后,疲劳感尤为明显。

这几个因素,破坏血液循环

到底是什么影响了血液循环?以下这几个因素需留意。

1.营养不良

营养不良会严重影响血液循环,人体可能会出现免疫力低下、血管脆性增加、精神状态差等表现。

2.高血糖

高血糖会导致血液黏稠度变高,引起血管内皮损伤、血管基膜增厚、红细胞聚集,血小板黏附在血管内膜下,最终形成微血栓或微血管闭塞。

3.缺乏运动

合理锻炼可扩张外周血管,增加血氧含量。长时间坐着的上班族和久坐看电视的老年人,都可能会因缺乏运动导致末梢血管含量降低,血液循环变差。

4.穿得太紧

长时间穿着紧身衣物可能会束缚血液循环,导致四肢麻木或疼痛,甚至引发神经损伤。



导致糖尿病视网膜病变;当血液受阻于肾脏,则会患上糖尿病肾病。可见,控制血糖水平才是解决循环障碍的根本。同理其他病症,如果原发疾病找不到,仅改善微循环障碍,只是治标不治本。

建议减轻紧身衣物,回家后应及时换上宽松衣物,给予身体应有的舒展。

5.吸烟

长期吸烟容易导致血液中含有有害物质,如烟焦油、尼古丁堆积,引起血管收缩,导致血液循环变差。

6.压力过大

长期处于高度紧张状态可能会导致人体内分泌调节机制失常,引起血管收缩,进而影响末端血液循环,出现注意力不集中、头晕、头痛、手脚冰凉麻木、心悸等症状。

改善血液循环有两个抓手

改善血液循环,有两个总原则,一是控制原发疾病,二是保持健康的生活方式。

1.控制原发疾病

许多时候,血液循环受阻,与其说是病因,不如说是原发疾病的结果。如,糖尿病可能会引发身体多处的微循环障碍,影响眼部

①适度摄入糖及脂肪。健康的饮食有助保持血管弹性,而添加糖或脂肪类食物最易给又薄又细的血管“添堵”。

②保持运动。快步走10分钟,起身蹦一蹦,都有助于改善大血管和微循环的血流状况。

③避免久坐。连续静坐、站立的时间,不超过1小时;如果条件限制,可在座位上做下肢的局部活动。

④拒绝烟酒等不良嗜好。

⑤局部升温。当人体微循环血流变慢,可通过泡脚、搓手等局部加温的方式缓解。

⑥遵医嘱用药。必要时,可遵医嘱使用药物调节,如胰激肽原酶、羟苯磺酸钙等改善微循环药物,以及一些活血化淤的中药。

(据《生命时报》)

生活提示



一提到青稞,你的脑海中是不是首先想到青稞酒、青稞糌粑……虽然听说过,但青稞似乎离我们的日常饮食十分遥远。不过,青稞却是一种不可错过的优秀主食。

控糖又饱腹,这种优秀粗粮不容错过

青稞是什么?

青稞和大麦原是一家,学名裸大麦,外形也与大麦相似。

青稞在我国的栽种历史相当久远,在《本草拾遗》《药性考》中便有关于青稞的记载,如:“青稞似小麦,天生皮肉相离,秦陇以西种之”“青稞、黄稞,仁露于外,川、陕、滇、黔多种之。味咸,可酿糟白酒,形同大麦,皮薄而脆,西南人倚为正食。”

起初青稞不只是青藏高原的主要粮食作物,甘肃、青海、四川等地也会种植和食用。然而,随着更多粮食作物培育出来,口感相对粗糙的青稞就逐渐退出了平原人民的餐桌,只在小麦、玉米、水稻等作物难以生长的高原继续“发光发热”。

青稞耐寒耐旱,对氧气和温度也不挑剔,即便土地并不肥沃,它也毫不介怀。它不仅能在世界屋脊茁壮成长,而且其生长期短、高产早熟,一年能收获2次。

控糖能手 营养超群的优秀谷物

1.富含β-葡聚糖

在杂粮界,青稞有着“控糖能手”的称号。这主要得益于青稞的一个特点:富含β-葡聚糖。

不同种类青稞β-葡聚糖的平均含量能达到5%左右,部分青稞品种β-葡聚糖最高能达到8.62%,比熟知的β-葡聚糖“大户”——燕麦还要高。β-葡聚糖属于可溶性膳食纤维,在肠道中具有很强的吸水性和吸附性,不易被人体消化吸收,因此它几乎不产生热量,并能有效延缓肠道中糖类物质的吸收,从而平稳餐后血糖上升。

2.富含抗性淀粉

对于有减重需求的人群来说,青稞很适合作为主食。

一方面,由于大量β-葡聚糖的存在,不仅抑制了肠道对糖类、胆固醇等物质的吸收,也让胃排空速度变

慢了,从而能延长饱腹感,降低因为“饿得快”而吃零食的风险。另一方面,青稞的淀粉中含有不少于1/3的抗性淀粉,这进一步降低了青稞消化吸收的速度,对控制血糖和减肥也有益处。

3.钙、铁含量突出

和其他谷物不同,青稞的矿物质含量,尤其是铁和钙的含量非常突出。青稞的铁含量高达40.7毫克/100克,比鸭血的铁含量(30.5毫克/100克)还高;钙含量则达到113毫克/100克,比牛奶的钙含量(105毫克/100克)还高。

青稞怎么选,怎么吃?

挑选青稞主要看一点——颜色。青稞有白色、黑色、紫色等种类,和其他植物类似,通常青稞颜色越深,其花青素、黄酮类的含量就越高,在选购时可优先考虑深色青稞。

至于青稞的食用方式,极为简便。建议用它替代目前的白米饭、白馒头这些精制主食,做成青稞粥、青稞馒头、青稞面条、青稞面包等,安排到日

常饮食中。

1.青稞粥

仅需电饭锅即可轻松烹煮青稞粥。如果担心不习惯,可以从“大米+青稞米+燕麦米”的搭配开始。青稞米属全谷物,相比大米,需要更多水分才能煮到软糯香滑。或者提前用清水将洗净的青稞米浸泡2~5小时再煮粥,口感更佳。

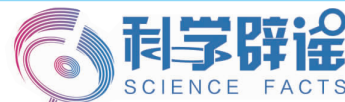
2.青稞牛奶

如果喜欢弹牙的口感,可以用煮熟后软糯弹牙的青稞米来作为牛奶的“配料”,做一杯青稞牛奶。青稞米提供了类似珍珠奶茶中“珍珠”的口感,但低糖低脂高膳食纤维,此珍珠奶茶更健康。

3.青稞面条、馒头、面包

如果你的厨艺不错,可尝试进阶版青稞美食,如青稞馒头、青稞面条、青稞面包等。做法和普通馒头面条面包一样,建议和小麦粉搭配起来,还要注意调整和面时加水的比例,做出的成品会更加适口。

(综合自科普中国、健康四川官微)



山楂和板栗一起吃,会长胃结石?

真相:不准确

目前,没有充分证据表明山楂和板栗一起食用会导致健康人群得胃结石的问题,所以适量食用这两种食物无需过度担心。

之所以说“山楂与板栗不宜同食”是因为山楂中含有鞣酸和板栗中的膳食纤维和淀粉结合,会形成胃结石。然而,这种情况通常出现在患有肠胃疾病、胃功能较差的人群身上,如有胃溃疡、胃炎等消化道疾病的患者,这类人群易发生胃酸反酸,若刚好摄入了鞣酸含量高的食物,就很有可能会形成胃结石。

值得注意的是,市面上销售的成熟山楂中鞣酸含量通常很低,因此适量的山楂和板栗一同食用一般不会导致胃结石。一旦遇到口感特别涩的山楂,最好避免食用,这意味着其鞣酸含量较高。

作者:阮光锋 科信食品与健康信息交流中心副主任
审核:张宇 中国疾病预防控制中心研究员 国家健康科普专家

科学辟谣平台(本报合作平台)

地震次生灾害之崩塌

李甜 黄雪影 褚然

崩塌是指陡峻斜坡上的岩体或土体,在重力等因素作用下,突然脱离母体,发生崩落、滚动等以竖向为主的运动,并堆积于坡脚的过程与现象。

崩塌灾害的发生是内外地质作用力综合的结果,造成其失稳崩塌的因素众多,而在影响因素中,构造活动的影响不容忽视。崩塌灾害的发育与构造断层的发育具有一定相关性,斜坡位于构造断层附近,其岩体一般较为破碎,岩体裂隙发育,完整性较差,同时受外营力的影响,裂隙不断扩展延伸,加剧基岩面的风化程度。而四川地貌多样,区内山地丘陵广布,断层带分布较多,同时受板块的影响,区内构造活动活跃,地震活动频繁,既为崩塌灾害提供了松散物源,又为灾害的发育提供了动力条件。

崩塌灾害有多种不同的破坏模式,不同破坏模式的崩塌具有不同的演进过程,有的崩塌是在物理、化学风化作用下,陡崖岩体失稳产生滑动崩塌最终形成堆积体,有的是岩体荷载导致岩体力学失稳,使岩体节理间的结合力降低而产生的堆积体,还有水入渗等多种外力共同作用所形成的堆积体。从破坏机制和运动方式角度考虑其破坏模式,四川地区的具体破坏方式为抛射。即位于地震带附近的陡坡,由于地震力的影响,岩体破碎,完整性差,在地震波的影响下,陡坡顶部破碎的岩体将会得到较大的水平加速度,将会导致上部岩体被抛射出去堆积于缓坡区域。

(作者单位:中国地震局成都青藏高原地震研究所)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。



揭秘地震破坏力——多因素交织的自然之力

高咪 江宁波 张贤

地震作为一种自然灾害,破坏力巨大,人们唯恐避之不及。地震除了对自然环境和人工设施造成严重破坏外,还可能会导致山体崩塌或滑坡,地表裂缝、塌陷、上隆,引发海啸等次生灾害。正是由于地震的破坏力,迫切需要深入探究地震的发生机制、破坏力的影响因素以及有效的应对措施,以减少地震带来的损失,保护人们的生命和财产安全。下面,让我们一起来看一看地震的破坏力与哪些影响因素有关?

震级与震源深度

地震的震级越大,释放的能量越

大,可能造成的灾害也就越大。在震级相同的情况下,震源深度越浅,离地面越近,地面受到的地震作用就越强,破坏也就越重。一些震源深度特别浅的地震,即使震级不是很大,也可能造成“出乎意料”的破坏。

场地条件的影响

场地条件主要包括土质、地形,是否有断裂带通过,是否有滑坡、崩塌、液化、沉降等地质灾害影响等。一般来说,土质松软、覆盖土层厚、地下水位高、地形起伏大、地裂缝通过,都可能会使地震灾害加重。如在一些土质松软的地区,地震发

生时,地面容易出现不均匀的沉降,导致建筑物倾斜、倒塌。在有滑坡、崩塌等地质灾害的地区,地震可能会进一步引发此类灾害,加重对建筑物和人员的损害。

人口与经济因素

地震若发生在荒无人烟的高山、沙漠,即使震级很大,也不会造成较大损伤。相反,如果地震发生在人口密集、经济发达的地区,就可能造成严重损失。

建筑物抗震设防能力

抗震设防是要求建筑物和各类工程结构按照一定抗震目标进行抗震设计和

施工,使结构具有一定的抗御地震破坏的能力。历次地震表明,按照抗震设防标准精心设计和施工的建筑物,在地震中均表现良好,反之则破坏严重。

地震破坏力受到多种因素的综合影响,这些因素相互交织,共同决定了地震造成的损害程度。因此,我们必须高度重视地震监测预防能力和增强公众的防震减灾意识,通过加强建筑物抗震能力、完善地震监测和预警体系、开展防震减灾宣传等方式,有效提升抵御和应对地震灾害的能力。

(作者单位:中国地震局成都青藏高原地震研究所)