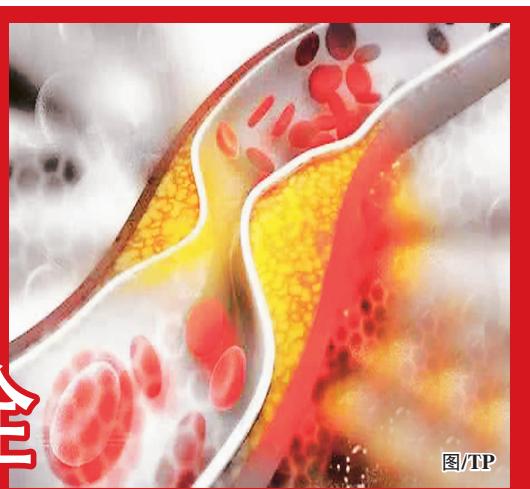


【热点话题】

脑梗、心梗、肺栓塞……这些凶险的疾病背后都拥有一个相同的源头那就是血栓，如何尽可能的通过生活习惯、饮食习惯来减少血栓的形成呢，其实抓住一个“动”字就行了。

动，远离全身血栓



图/TP

什么是血栓？

日常生活中，经常听到这种情况：隔壁老王，好好的一个人早晨一觉醒来，半身麻木，说话言语不清，到医院一检查，是“脑梗”。

张大妈做完了手术，康复得很好，准备出院前的那天，午饭后去趟厕所，突然胸痛气短，摔倒在卫生间，接着就不省人事，专家会诊考虑是术后“肺栓塞”。

这些场景共同的“凶手”是——血栓。血栓通俗地说就是“血块”，它像塞子一样堵塞了身体各部位血管的通道，导致相关脏器没有血液供应，易造成突然死亡。

因血栓性疾病导致的死亡已占全球总死亡人数的51%，远超过肿瘤、传染性疾病、呼吸系统疾病等造成的死亡。

血管为什么会“堵”？

一根水管如果不注意清洁，就可能会被杂质、沉淀物堵住导致水无法流出，时间长了水管就会生锈。

我们的血管也是一样，把全身所有的血管连起来，全长有15万多公里，可以绕赤道4圈。这么长的管道，一不小心就很容易造成堵塞，形成血管病变。

人体血液中存在着凝血系统和抗凝系

统。在正常情况下，二者保持着动态平衡以保证血液在血管中正常流动，不会形成血栓。

但在特殊情况下，如血流变缓、凝血因子病变、血管损伤时，导致凝血功能亢进或抗凝功能削弱时，则会打破这种平衡，使人处于“易栓状态”。

与血栓有关的疾病，像心肌梗死、脑梗塞、血管病等，都是血栓对人体造成的严重伤害。

血栓在脑部血管产生就导致脑梗；血栓在冠状动脉产生就形成心梗；血栓堵塞到肺部就是肺栓塞。比如玩电脑时间过长，突然胸闷、猝死，大部分就是肺栓塞。

长时间乘坐火车和飞机，下肢静脉血流速度会减慢。血液内的栓块更易挂壁、沉积，形成血栓。

动脉血栓形成是血管缺血的潜在威胁，也是心血管、脑血管和外周动脉疾病共同的病理生理机制。

静脉血栓则有可能引起急性心肺功能障碍、呼吸困难、胸痛、咳血、晕厥，甚至猝死。

远离血栓的关键方法

世界卫生组织提醒，连续4个小时不运动就会增加患静脉血栓风险。所以，要远离静脉血栓，“动”是最有效的防控措施。

记住“动”这一个字，每天都“动起来”，才能血栓不上身。

1、能早动不晚动

临上床老人彻夜打麻将、年轻人长时间玩电脑造成肺栓塞的案例很多，等感觉腿麻想动时，可能已出现血栓。

建议在血栓发生前就尽早开始运动。

2、能主动不被动

坐长途飞机时，多数人会选经济舱，由于空间比较狭小，腿部活动区域有限，可能发生静脉血栓，这种情况被称为“经济舱综合征”。

即使是公务舱和头等舱，如果不主动活动，也可能出现静脉血栓。

建议大家坐飞机时经常伸脚尖、勾脚尖，伸缩大小腿肌肉，同时多喝水，在稀释血液的同时增加排尿。

大家在选座位时就应当注意不要靠窗户，而应靠走道。如果靠窗坐，很多人会少喝水，减少起身上厕所的麻烦。这个选座方式作为建议写入了国外的相关指南。

3、能多动不少动

有些患者怕伤口疼痛、渗血，就不动或少动，这反而会增大静脉血栓风险。虚弱无力、腰腿痛的老人平时活动少，一旦生病更不愿运动。

“无癌中国，我们在行动”全国健康志愿者招募中

近日，中国民族卫生协会肿瘤防治专业委员会和江苏省老年关爱协会联合主办的“无癌中国，我们在行动”大型公益活动正在全国如火如荼的开展。

科学抗癌，刻不容缓！在刚刚过去的全国肿瘤防治宣传周，各地抗癌机构积极开展相关活动，其中，中国民族卫生协会肿瘤防治专业委员会和江苏省老年关爱协会联合主办的“无癌中国我们在行动”大型公益活动倡导的“全民



2017年3月，“无癌中国·我们在行动”大型公益活动在南京正式启动，近百名志愿者在玄武湖沿湖宣传科学防癌知识



早防早筛”深入人心，其指定的肿瘤筛查产品六早更是以其早期、准确、便捷、安全、经济、广谱等特性引起了社会的广泛关注。

为更好地推广全民早筛，六早现广泛招募健康志愿者，希望更多热爱健康事业的爱心人士加入防癌抗癌事业中来。在实现无癌中国梦的同时，也能把它作为一个机遇，实现创业梦想。

条件如下：凡年满18周岁，拥有良好的生活习惯及健康检测意识，愿意将科学的防癌抗癌知识传递到亲友中，愿意以此作为一份爱和健康的事业去奋斗。

期待热心和健康的您加入！

第一届国际徒步大会在阳城举行

近日，“绿地·中信银行杯”第八届北京国际山地徒步大会晋城·阳城站暨智和农庄杯第二届中国阳城国际徒步大会盛大举行。来自52个国家的徒步选手和周边地区及当地的徒步爱好者1万余人，在阳城秀美、优雅的环城绿道和田园城市道路上健步穿行，上演了一场健与美的体育盛会，展示了这座山水小城特有的绿色生态和人文魅力。

本届徒步大会的主题为：悠然阳城，有凤来仪。悠然，既有宁静、自在、闲适之意境，也有轻松、快乐、优雅之内涵。

本届盛会的徒步线路有两条。一是田园城市徒步线路，起点为阳城县美韵大酒店广场，终点为演礼乡杏福小镇，赛程9公里；二是环城绿道徒步线路，1、起点为阳城县美韵花园大酒店广场，终点为凤城镇岳庄村小广场，赛程15公里；环城绿道徒步线路。2、起点是阳城县美韵大酒店广场，终点为阳济路下川桥，赛程：20公里。这些线路，涉及凤城、演礼、西河3个乡镇，集中体现着阳城这座田园城市的风貌和特色。沿途道路弯曲起伏，依山顺势，宛若游龙。梯田、山村错落有致，有成片的绿化风景带和杏林、果园，空气清新，鸟语花香，优雅宁静，赏心悦目。

参加本届徒步大会的国内外选手，行走在风景别致的道路上，草木拥翠，飞鸟相伴，获得了非同寻常的美好体验和感受。同时，沿途各地饱含阳城人民深情的各种文艺演出、非遗项目展示和特色农产品展销，更使徒步选手们分外欣喜。

2016年，阳城县成为北京国际山地徒步大会的分站，并成功举办了春秋两季国际山地徒步大会，分别吸引了50个国家的朋友和全国各地的徒步爱好者，共计3万多人参加。同时，在北京、上海、广州、天津、武汉、西安、太原、长春等12个城市，同步举行了阳城老乡徒步活动，盛况空前，好评如潮。通过举办徒步大会，强化了全民健康意识，徒步、长跑、登山、舞蹈等群众性的文化体育活动高潮迭起，成为一道道亮丽的风景线。健康中国的理念，在这里变成了全面参与、全民共享的自觉行动。



【自我保健】

男人必知的三大养肾方法

现在虽然生活条件越来越好，但是男士朋友在享受美好生活的同时，自己的身体也出现了不少的问题。肾虚已经成为很多男人困扰的问题，那么男人肾虚怎么办呢？

男人养肾纠虚的方法很多。如多晒太阳，多食热量高和温补肾阳的食品，选服补肾的药品，等等。但从“生命在于运动”这一养生的基本理论出发，通过运动养肾纠虚，是值得提倡的积极措施。这里，介绍几种有助于养肾虚又简单易学的方法。

一、中药补肾茶

原料
山色峪灵芝5克、枸杞8-10粒、红茶2克。

做法
将三种原料开水闷泡2-5分钟，即可食用，每天只放一次原料，反复冲泡直到水无色无味。

功效
连服7天为一个周期，男人连服7天后，停服7天，即每个

月只服用两个周期即可。一般男人坚持使用一个月，肾虚疲软的现象可得到显著改善，欲望增强，时间延长，生活质量大大提升，可获得充分满足感。

优缺点

不能立竿见影，但天然无副作用，可以持续从根本上改善。

特别提醒

枸杞一定要饱满的。红茶可以用袋装红茶或者茶叶都可以，只要属于红茶范畴就可以了。

二、腰部按摩操

两种做法

一、两手掌对搓至手心热后，分别放至腰部，手掌向皮肤，上下按摩腰部，至有热感为止。可早晚各一遍，每遍约200次。此运动可补肾纳气。

二、两手握拳，手臂往后用两拇指的掌关节突出部位，自然按摩腰眼，向内做环形旋转按摩，逐渐用力，以至酸胀感为好，持续按摩10分钟左右，早、中、晚各一次。

腰为肾之府，常做腰眼按摩，

可防治男人因肾亏所致的慢肌劳损、腰酸背痛等症。

三、脚心按摩法

中医认为，涌泉穴直通肾经，脚心的脚泉穴是浊气下降的地方。经常按摩涌泉穴，可益精补肾，强身健体，防止早衰，并能舒肝明目，促进睡眠，对肾亏引起的眩晕、失眠、耳鸣、咯血、鼻塞、头痛等有一定的疗效。

方法

每日临睡前用温水泡脚，再用手互相擦热后，用左手心按摩右脚心，右手心按摩左脚心，每次100下以上，以搓热双脚为宜。此法有强肾滋阴降火之功效，对男人常见的虚热症效果甚佳。

指导

人的脚上就分布着可以影响全身的穴位。其中，与大脑、小脑、脑干、鼻、舌、口腔、颈部动脉、淋巴腺等器官（组织）有关的都集中在脚趾部位，属于阳经与阴经交汇处，如对其进行正确的按摩刺激，就能达到效果。