

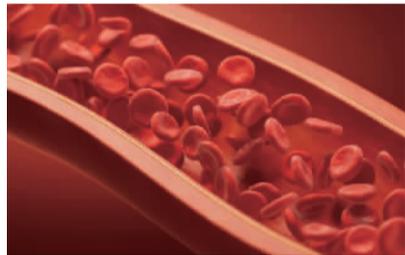
一个血液黏稠的人 身体会发出 5 个信号

大街上车多人多，行速就缓慢，甚至可能在某一个路口堵得动弹不得。同理，血液若是黏稠，血流速度会明显变慢，容易在局部组织或重要脏器引起血液循环障碍，出现缺血、缺氧等问题。

哪些信号提示血液太过黏稠？如何预防和减轻相关症状？一起来看。

● 什么是血液黏稠？

血液黏稠属于血液流变学的范畴，描述的是血液的“浓稠度”和“流动性”，指血液中的有形成分增多，导致血流阻力增加、血流流速变慢。



● 血液是怎样变黏稠的？

打个比方说，一杯溶解了多种物质的水，当其中任何一种溶质增加，或者水分减少，都会导致溶液浓度升高，变得更“稠”。

同理，对于血液而言，红细胞变形与聚集、血小板数量增多、血浆中的一些蛋白成分增加、血脂升高（特别是胆固醇和甘油三酯增多），以及身体水分不足（脱水）等，都可能让血液变黏稠。

2、血液黏稠对身体有何影响？血液黏稠度增高，最先影响的是毛细血管，会使其氧气与营养输送受阻。组织细胞若长期处于缺氧、缺血状态，将导致功能受损乃至凋亡。

黏稠的血液还会加剧与血管壁的摩擦，加速血管内壁老化与损伤，并引发炎症反应。这种损伤为胆固醇的沉积创造了条件，逐渐形成动脉粥样硬化斑块。

这些斑块一旦破裂，便会激活凝血系统，最终可能形成血栓，诱发心肌梗、脑

梗等严重疾病。

换句话说，血液黏稠是引发血管斑块、血栓乃至心梗、脑梗等一系列致命病变的重要开端。

● 血液黏稠的 5 个信号

对大多数人而言，若单次体检发现血液黏稠度偏高，无需过度焦虑。人体自身具备强大的调节机制，能够维持血液内环境的动态平衡。

对于中老年人及心血管疾病人群，则需保持警惕，尤其在冬季。因为低温会使血管收缩，再加上血液黏稠，会显著加重心脑血管负担，心梗、脑梗的发生风险会随之升高。

专家提醒，当身体出现 5 个表现，可能就是在“提醒”你血液黏稠了。

1、晨起头昏

头脑昏沉、不清醒，早晨起床后尤其明显，可提示血液黏稠度升高。

这是因为血液变黏稠后，血流速度会减慢，血氧量下降，大脑无法及时获得充足的营养与氧气，就会出现疲劳和混沌感。

2、容易嗜睡

餐后出现嗜睡是普遍现象，但对于血液黏稠或存在脑血管动脉硬化的人群，这一症状往往更为频繁与明显。根源在于血液黏稠度增高，大脑血氧供应不足，从而引发精神萎靡与嗜睡表现。

3、下蹲时胸闷

在血液黏稠度高的人群中，肥胖者占比较高，他们常会感到下蹲时胸闷气短。

下蹲体位时，下肢静脉回流易受阻，回心血量降低。此时高黏稠度血液会加重机体循环负担，使肺、脑等重要脏器出现短暂时缺血缺氧。

4、劳动后嘴唇发紫

若一个人的嘴唇常呈青紫色，且稍事体力活动便出现气短，这通常是机体缺氧的标志。

此种情况不仅提示血液黏稠度可能偏高，还需及时就医，以排查是否存在

在潜在的心血管或肺部疾病。

5、阵发性视力模糊

当血液过于黏稠时，流经视网膜微小血管的速度会变慢，可能导致短暂的缺血或缺氧。

这种情况多表现为突感视力下降、视物模糊，或眼前有发黑感，但片刻后又能自行恢复。

如果经常出现以上迹象，大家就要注意血液黏稠度了，可前往医院寻求专业治疗。

● 做好 5 件事，有助预防血液黏稠

1、及时补水

及时补水是稀释血液直接有效的方法，尤其要重视三个关键时段，每个时段喝大约 200 毫升的温开水即可：

清晨起床后，补偿夜间消耗的水分；三餐前 1 小时，有助维持血液正常的流动性；就寝前 1 小时，有助预防夜间血液黏稠。

2、戒烟限酒

香烟中的各种毒性物质，能破坏血管内皮功能，增加血小板聚集，加速红细胞凋亡；大量饮酒也会加重心、脑血管缺血缺氧症状。

3、学会“挑食”

动物内脏含有大量胆固醇，可增加血液中的有形成分，促使动脉硬化。甜食糖分多，常吃也可提升血液黏稠度。

三餐宜清淡些，粗细粮搭配，建议增加蔬菜和水果、全谷物、膳食纤维及鱼类的摄入。

4、规律运动

有时间就多走走，并做好体重管理（每月减重不宜超过体重的 5%），可以促进血液循环，改善脂质代谢。

推荐散步、慢跑、太极拳、骑车等轻中度有氧运动，每周 3~5 次，每次半小时到一小时，运动之后不要忘记补充水分。

5、学会减压

中青年血液黏稠往往与情绪紧张、焦虑、压力过大、经常熬夜、睡眠质量差有关。建议放松心情、疏解压力、规律作息、保证睡眠。

近日，一款“固体杨枝甘露”在社交平台上悄然走红。与传统液态饮品不同，这款创意甜品将芒果泥、西柚果肉与椰浆混合，加入琼脂凝固成块，再配以西米等配料，口感新奇。但有网友反映，食用后出现了面色发黄、腹泻、腹痛等不适症状。

“固体杨枝甘露中的西柚、椰浆等食材，在中医理论中都属寒凉性质，加上需要冷藏食用，更增强了其寒性，容易刺激肠胃。”11月12日，宁波大学附属第一医院消化内科主任医师胡柯峰告诉记者，不同体质的人对寒凉食物的反应各不相同，食用后有人会出现便秘、腹泻、腹痛等症状，这主要是因为固态甜品中的高糖分易吸收肠道内水分，形成较高渗透压，从而影响正常排便，加重消化负担。

浙江省立同德医院中医内科主任周天梅也表示，过量食用寒凉食物会损伤脾胃功能，而甜腻食物容易生湿生痰，若与寒凉特性相结合，可能导致“寒湿”或“痰湿”体质，进一步影响脾胃健康。

专家提醒，对于这款甜品，脾胃虚寒者（表现为手脚冰凉、易腹泻）不建议食用；消化功能较弱的儿童和老年人也应尽量少吃。此外，需特别注意是否对芒果等原料过敏。即便是健康成年人，也应控制食用频率，建议每周不超过 1~2 次，每次食用量不宜过多。

“年轻女性日常食用此甜品需注意控制量，若处于经期、孕期及哺乳期等特殊阶段，则不宜食用。”周天梅特别提醒年轻女性群体，“很多女性习惯喝冷饮、吃冰品，长期如此不仅会损伤脾胃，更可能导致体质转向寒凉，继而引发月经量减少、经期推迟或痛经等问题。因此，不仅特殊时期要忌口，日常也要注意，生冷食物尽量少吃。”

胡柯峰建议，食用固体杨枝甘露后饮用姜汤、红糖姜茶或大麦茶等温热饮品，能中和食物的寒凉特性。当出现轻微胃部不适或腹泻时，应暂停寒凉食物摄入，同时调整饮食结构，多吃温性、易消化的食物，给予肠胃充分恢复时间。

「固体杨枝甘露」火了！专家提醒



（上海长宁）

寒潮来袭心脑血管、呼吸道等疾病 进入高发期如何科学应对降温？

由市卫生健康委、市中医药管理局、市疾控中心、市爱卫办主办，市健康促进中心等承办的“上海健康播报”特别发布健康提示，提醒广大市民做好科学“三防”，健康过秋冬。

精准保暖，这些部位要“防寒”

这些容易受寒的部位，要特别防护：颈部受凉易致头痛、肩颈僵硬，早晚可戴围巾保暖；腹部受寒易引发腹泻，可穿高腰款式的下装，寒冷时也可在内衣外面贴上暖宝宝；脚部受凉易致感冒、关节痛，天冷时不要露脚踝，睡前可用 40℃ 温水泡脚 15 分钟；肩部受凉易诱发肩周炎，可穿防风外套或戴薄款护肩；膝盖怕冷，会让一些人的“老寒腿”加剧疼痛，天冷时可穿加绒打底裤，运动时戴护膝，避免久蹲，减少膝盖压力；腰部受寒可能导致腰酸乏力，可穿收腰外套或系宽腰

带，久坐后用手搓热后腰。

细节入手，日常生活要“防感”



当前正是感冒等呼吸道疾病的高发时期，做好个人防护很重要：平时保持室内空气流通，定时开窗通风；主动戒烟，同时也要减少家庭油烟刺激；及时关注气温变化，降温要适时添衣，早晚的温度较低，外出时别忘了带好外套、围巾等防风防寒；每天多饮温水，多吃新鲜蔬菜水

果，保证高蛋白饮食，如牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品等，增强免疫力。此外，可根据医生建议，及时接种疫苗。

自我管理，特殊人群要“防病”



“三高”等慢病人群，此时节更要做好健康管理，牢记“三防”：一防血压波动，如有头晕、头痛或血压突然升高，及

时就诊；二防血糖变化，糖尿病患者容易因饮食增加、运动量减少而导致血糖升高，适当增加室内活动，注意监测血糖水平；三防血脂异常，天冷容易管不住嘴，暴饮暴食等容易升高血脂，要做到饮食有节，科学进补。

同时，寒冷天气容易诱发冠心病、心绞痛、卒中等问题。特别是有心脑血管病史的人群，一定要避免寒冷刺激，及时纾解不良情绪；饮食清淡，少吃肥肉、动物内脏等高胆固醇食物；保持运动习惯，老年人可适当步行，试试太极拳、木兰操等运动，循序渐进、量力而行。

（东方网）