保健养生

腿部出现6种表现要注意

动脉硬化斑块就像血管里的违章建筑,不仅会堵塞心脑血管,还会顺流而下阻碍腿部血液循环。血脂是形成动脉粥样硬化斑块的主要“原料”,如果长期得不到控制,不仅会导致心梗或脑梗等严重心脑血管事件,还可能引发下肢动脉硬化闭塞症。如果腿部出现6个表现,说明血脂出现异常了。

1.下肢麻木。因高血脂诱发的动脉粥样硬化斑块,严重时会使供应腿部肌肉组织的动脉变得狭窄,甚至闭塞,使腿部组织无法得到充足的氧供和血供,大量乳酸等代谢废物会积聚在肌肉组织中,刺激感觉神经,造成下肢麻木。

2.腿疼。如果病变继续发展,会出现间歇性跛行(走路时一瘸一拐),通常为小腿肌肉酸痛,患者需被迫停下来休息一会儿,待疼痛缓解才能继续行走,活动后疼痛又会反复出现。随着病变加重,疼痛会出现得越来越频繁。病变继续恶化,就会出现静息痛,即使在不运动时仍会有下肢疼痛,尤其夜间入睡时更重。

3.皮肤、趾甲变化。血脂水平升高,患者皮肤表面会形成类似黄色瘤样的斑点,通常出现在腹部、膝盖和肘部。而且,高血脂会引起下肢缺血、皮肤营养供应障碍,出现皮肤脱屑、干燥和皱褶,以及脚趾甲变薄、变脆、变色、纵向或横向裂缝。

4.腿部肤色变化。高血脂造成的下肢缺血会引起组织血液灌注不足,皮肤变得苍白,按压后恢复血色的时间明显延长。若下肢动脉闭塞或血栓形成,造成下肢严重缺血,会导致腿部发绀,呈现紫色或紫红色。

5.小腿肌肉萎缩。长期下肢缺血会造成腿部肌肉蛋白代谢异常,肌肉量减少,患者出现肌肉萎缩。

6.创口难愈合。高血脂造成的下肢缺血会影响组织的营养吸收,抑制蛋白质等物质合成,并且造成代谢废物堆积,降低组织愈合能力。

一旦出现以上异常,要及时就医。医生会通过触摸足部动脉搏动,感受皮肤温度,观察皮肤颜色、毛发、破溃情况,判断下肢动脉是否存在狭窄、闭塞,并通过超声、CT或血管造影等检查精准定位堵塞部位,制定个性化的治疗方案。日常生活中,高血脂人群要注意控制饮食,减少饱和脂肪和反式脂肪的摄入,增加不饱和脂肪的摄入,多吃富含膳食纤维的食物,如水果、蔬菜和全谷物。适度进行有氧运动,如散步、慢跑、游泳等。吸烟饮酒对全身血管有害,戒烟戒酒是管理高血脂的重要步骤。如果改变生活方式后仍无法有效降低血脂,应遵医嘱启动药物治疗。

(生命时报)

忆父亲

■梁权伟

特别的日子,载满思忆。纷飞的心雨,携着思忆的包袱,飞越心灵的山谷。

刹那掠过沧海一粟,扇动思忆的双翅,远远望见山头,您就在一抔黄土那里。

思忆漫长地游荡,牵着您的手走过春夏秋冬。大脚丫,小脚丫,一串串,一串串,深深浅浅,踏踏实实。您一言,我一语,笑弯了雨后彩虹;乐透了路过的鸟,停落在电线上,变成美丽的音符;和我们一起,构成一幅绝版的亲情画。

山谷的风,滑过成长的年轮。雨里有泪,夜里有光。千声叮咛,万句鼓励。山那边久久回响,于耳际荡漾,仿在昨天。青山不变,远逝是您。平静的心海,矗立起一座深沉的山。梦回午夜,轻轻触碰,如烟,辽远而沉寂。

岁月的长河,流淌着昨天的温馨,负载着今天的伤痛。

山林青翠,山花飘香。抠一块泥土,慢慢散落坟前,轻轻地告诉您,思忆的风筝不断线,放飞在日起日落里,总有一刻能邂逅您。

阔别的脸,不再刻写泪痕。阔别的时日,沾湿了思忆,一次又一次,独自饮泣,睡眼朦胧中又见您。

父亲的手

■周家玉

父亲是一位老中医。父亲的手,是一双历经岁月沧桑的手,它们见证了无数病患的痛苦与康复,承载着家族的荣耀与希望。那双手,粗糙而有力,每一个关节都刻录着时间的痕迹,每一枚指纹都蕴藏着医道的智慧。

听我表哥说,外公是父亲的中医老师,父亲读医学时外公教他两门中医课程。外公手把手教父亲把脉,具体到三个手指号脉时的弓形弧度成什么形状,指尖与指腹怎么接触脉体、三指怎么号脉、单指怎么号脉都教得非常仔细认真,同时也非常严格。

在我儿时的记忆里,父亲的手总是温暖而坚定的。他会在清晨轻轻摇醒我,那双大手传递着无尽的父爱和力量。每当夜深人静,我总能看见父亲在昏黄的灯光下,仔细研读医书,翻得最旧的一本就是《汤头歌》,手指在泛黄的纸页间轻轻滑动,仿佛在抚摸着每一个病患的心灵。

父亲的手,是一双神奇的手。他凭借这双手,号脉问诊,辨识病因,无数次地为患者解除痛苦。小时候总喜欢做他的小尾巴,在他上班的诊台旁边看他为病人把脉看病,只见他的手指轻轻搭在患者的脉搏上,就像是在与生命对话,每一次的触摸都能感知到生命的律动,每一次的诊断都充满了对生命的敬畏。

然而,这双手也有疲惫的时候。记得有一次,父亲连续几天几夜救治一位重病患者,当患者终于转危为安,父亲的手却颤抖不已。我看到了那双曾经坚强无比的手,此刻却显得如此脆弱。但即便如此,父亲依旧微笑着,他的眼中闪烁着满足与自豪。

父亲去世已经三十年了,但他的双手却永远留在了我的心中。那双手,不仅教会了我如何尊重生命、敬畏生命,更教会了我如何去爱,如何去生活。每当我在工作和生活上遇到困难时,我总会想起父亲的手,那双手仿佛在告诉我:坚持下去,不要放弃!

曾经也立志追随父亲的足迹,当一名像父亲那样人人敬重的医生,试图用自己的双手去延续父亲的事业,去传递他的精神,可是命运在一念之间和我开了一个玩笑,在人生的十字路口我选择了从教生涯,与美丽的医学愿望遗憾地擦肩而过。虽然我的职业成绩永远无法达到父亲的高度,但我相信,只要我干一行爱一行,用心去触摸每一个学生,用爱去温暖每一个心灵,我也能在教学这条道路上走得更远。

父亲的手,是我永远的榜样,是我心中永远的灯塔。女儿永远爱您:我最敬爱的父亲!

春游鼎湖山

■毛勇强

鼎湖山、罗浮山、丹霞山、西樵山,被誉为广东四大名山。除了鼎湖山外,其他三座山我已游览过,而被誉为四大名山之首的鼎湖山未曾涉足,对于喜欢旅游的我,不免觉得有点遗憾,渴望有机会了却游览鼎湖山这个愿望。

阳春三月,我们应邀到肇庆市参加文化交流活动。趁这个机会,我们和肇庆的朋友一行八人,驾车开往鼎湖山。来到了景仰已久的鼎湖山下。仰望山上,但见层峦叠嶂,草树萋萋,浓荫蔽日,云锁雾绕,泉水淙淙,林鸟群噪,山谷应声,果然名不虚传!

同行的老陈是“肇庆通”,他向我们介绍:1956年,鼎湖山成为我国第一个国家自然保护区,1979年,成为我国第一批加入联合国教科文组织“人与生物圈”计划的世界生物圈保护区,建立了“人与生物圈”研究中心,成为国际性的学术交流和研究基地。鼎湖山因为它特殊的研究价值而闻名海内外,还被誉为华南生物种类的“基因储存库”和“活的自然博物馆”。境内分为天溪、云溪和天湖风景区,主要胜景有飞水潭、响水潭、庆云寺、宝鼎园和蝴蝶谷等二十余处。

由于时间紧迫,我们只好走马观花式地游览。我们穿过牌楼,经过寒翠桥,路过半山亭,拾级而上,穿行在遮天蔽日的丛林间,来到了飞水潭。只见瀑布从40多米的悬崖峭壁倾泻而下,忽如白练悬空,忽如溅作雨花,忽如轻纱曼舞,真有“飞流直下三千尺,疑是银河落九天”那种非凡气势。面对如此壮观的自然景色,伙伴们情不自禁地欢呼,尽情地嬉水,纷纷举起相机或手机拍照…… 一位朋友说,只有摸摸从瀑布迸下的水,才算是真正来过飞水潭。于是,我一步步靠近瀑布,伸手与她“握手”。虽然被溅湿了衣服,但是觉得很有意思,回味无穷。

老陈告诉我们:“游鼎湖山一定要到宝鼎园一游,不然的话真是太遗憾了。”在他的带领下,我们徒步来到了位于半山腰的宝鼎园。这是鼎湖山新开发的一个景点,是一个亮点。宝鼎园占地约1.3万平方米,这里有两个世界之最:九龙宝鼎和端溪龙皇巨砚。但见宝鼎稳如泰山地屹立在花岗岩的基座上。据介绍,九龙宝鼎高6.68米,口径5.58米,重16吨。口沿下有三组对称龙纹,为六条龙,加上三足鼎端有三个大龙头,共有九条龙。我们在九龙宝鼎前驻足良久,反复观摩,意犹未尽,击掌称赞!面对栩栩如生,腾云驾雾,气势磅礴的“世界之最”思绪万千,感叹不已!团友们有的从不同的角度拍摄九龙宝鼎,有的自拍,有的请人帮助拍照,不亦乐乎。在老陈的提议下,我们全体团友在此合影,留下了难忘的时刻。

晚饭后,风停雨止,春雨将树木洗得更加青翠,蓝天白云令人心旷神怡,令人振奋,令人陶醉。下山时,我情不自禁地回眸观望,心里默念着:再见了,令人神往、令人流连忘返的鼎湖山!

绿美乡村。 西西 摄

快捷投稿 扫码关注