

# 脸上这些纹路或提示心脑血管病

□ 广东省名中医、广东省中医院胸痛中心主任及重症监护室大科主任 邹旭

秋意渐浓,又到了一年里中风、心梗等心脑血管意外最为多发的时节。血管在提前发出“救命”的预警信号时,你能第一时间意识到吗?中医望诊就能敏感地捕捉到!你的体型,你的面相、脉象、舌象,这些都能提供疾病早期的蛛丝马迹。

怎样才能及早收到“信号”,让血管更健康呢?夏天多运动出汗有利血管健康;多说话也是“养心”之道,不要嫌弃家人太啰嗦……

## 别自恃年轻 抽烟喝酒熬夜太放纵

心脑血管疾病有哪些危险因素?邹旭教授说,为什么有经验的中医师一眼就能看出你的血管是否健康,是否有心脑血管健康问题?这是因为心脑血管疾病的很多危险因素都来自日常的生活。

70%以上的心脑血管病死亡与高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、饮酒、不健康饮食、腹部肥胖、体力活动少、压力等相关,控制危险因素对防治心脑血管病具有重要意义。而现在为什么高血压、糖尿病、血脂异常等血管健康问题越来越年轻化?就是跟年轻人挥霍“青春”,抽烟喝酒熬夜不节制密切相关,工作忙运动少熬夜多,肉身越来越“沉重”,还要抽烟喝酒解解压,一时熬得住,实际上已经提前透支了

血管的寿命。

很多人平时没什么感觉,等拿到常规体检报告,却会俨然发现了“颈动脉硬化”“血管出现斑块”之类的字眼,提示你血管健康开始告急,“到了这个时候,十年内发生心梗、脑梗的风险,已经达到跟真正的冠心病患者同等的概率了”。邹旭教授说,学一点窍门,在日常生活中随时留意身体发出的健康预警信号,改善生活方式,是很重要的。

邹旭提醒,需要注意的是,体检可以看到有形层面的疾病,但实际上精神层面接受到的负面信息是无形的,精神紧张、压力大、担惊受怕,这些负面精神信息才是身体健康变差的源头,是先于疾病出现的。病的源起,往往是从无形开始,然后才有有形的疾病层面,体现在体检报告的指标上。心脏、血管,从健康到不健康,也是这样一个过程。中医讲究情志调节,讲究“治未病”,就是基于这样的认知。

## 别嫌弃家里那位“太唠叨”

古代典籍这样描述:“心主神明,在志为喜;心主血脉,其华在面,其色为红。”说的就是心理情绪健康对心脏的影响。有一些心脏有问题的人,也会体现在面色发红。

此外,“心在液为汗”。夏天是运动减脂、改善血管健康的好时机。很多人总是问医生吃什

么对血管健康的保养有好处,其实动起来更重要。夏天不要害怕晒太阳,整天躲在空调房里,运动少、出汗少,会导致血液黏稠,新陈代谢循环产生的“垃圾”也无法排出体外。

心开窍于舌。心脏功能好的人,不会懒得开口说话。男士们如果发现女朋友、妻子、妈妈十分“唠叨”,千万不要嫌弃,这是她们心脏功能好、身体好的体现。如果突然不爱讲话了,你才需要担心她们是不是健康出问题了。

看来,日常适当地“吹吹水”,这对心脏健康也有好处哦。

哪些身体信号提示心血管不太好?

哪些身体信号提示心血管健康有危险呢?典籍《素问·经脉别论》说:“观人勇怯、骨肉、皮肤,能知其情,以为诊法也。”中医从人的形体、面相、舌象、脉象、手相五方面都能看出端倪。

## 从形体上看——

体胖的人,肌肉松弛、神情疲惫乏力,多半属于形盛气虚,多痰湿。据报道肥胖病中冠心病发生率占34.1%。身体质量指数(BMI)超出标准30%的,患冠心病较普通体重的人的概率要高,且危险性也更大。

肥胖的人还会体现在脖颈较短,睡觉打鼾,易患睡眠呼吸暂停综合征,长期睡眠缺氧导致血管缺血病变。如果发现亲友有打鼾的问题,最好去检测一下

是否缺氧。如果有打鼾,平时最好侧睡;要管理体重,减重。

## 从脸上看——

中医还可以根据面色、面部细节来辨别是否有心血管问题。健康的脸色特点是明润、含蓄;不健康的脸色特点是晦暗。人发脾气的时候脸会变红、变青,就是血管收缩的缘故。生气、骂人其实是伤身的。

平时人们觉得脸色“白里透红”是健康,但是脸色太红也未必健康。比如发脾气、上火、喝酒过度时,面色都会偏红。脾气暴躁的,中医认为肝阳上亢则面色红,易患心脑血管病。

脸色发青,则是气血不通、肝血不足;面色发黄,与脾相关,很多四十来岁的女性会有这个问题,所以才会有“黄脸婆”之说,要好好调理脾胃;脸色发黑,则是肾气不足,容易表现在夜尿多;脸色苍白是血虚和气虚的表现,也提示肺功能较弱。

如果额上发际处颜色与脸部其他部位不同,甚至长“疙瘩”、暗疮,则跟心理压力和饮食不健康有关。

眉头间出现很深的竖纹,提示心脑血管供血不足、头痛、神经衰弱、多梦、睡眠不良、心悸、烦躁等。

成人鼻梁根部出现一根横纹或青筋时,被称为鼻褶心征,要警惕冠心病等心血管疾病,不可掉以轻心。(小孩子出现这种情况,多是提示内寒或肠胃积

滞,食滞。)

平时总是“扑克脸”也要注意,若心脏冠状动脉出现了狭窄,心脏的需氧和需血会减少,系统就会本能地将各种消耗氧气的动作降到最低,会导致脸上表情比较单一。

眼睑出现黄色瘤,可能体内血脂代谢有障碍;不注意改善生活方式的话,黄色瘤也会越来越多。

耳垂有斜线皱褶的,也提示有冠心病的可能。“肥头大耳”的,赶紧关注一下耳朵有没有这种皱褶。

## 从舌象看——

舌诊是中医很重要的一项内容,而舌尖区域就是属于心肺部分的反射区。如果舌尖很红,早起口干口苦,就要注意降降心火了。

临床上观察到,冠心病患者的舌色是会偏暗红的,越是暗红提示情况越严重;如果是无缘无故经常舌头发麻,也可能有心血管问题。

## 从手掌看——

大鱼际(大拇指下方手掌外侧)发红,说明心肺有火,易脾气暴躁、血压升高、失眠、心慌,需调节情绪;大鱼际外侧也是心脏传导系的反射区,出现青色提示心律不齐,易心慌。小鱼际(小指下方手掌外侧)发红,提示有高血脂症、脂肪肝、血糖高、胆结石风险。大鱼际、小鱼际、指根皆红,提示有中风风险。

# 吃哪些药会引起“彩色尿”? 了解一下

正常尿液颜色清晰,呈浅黄色,大量饮水稀释后可呈无色透明,饮水过少则颜色加深。广州中医药大学第一附属医院药学部主任药师王姿媛介绍,药物、食物、疾病也可能引起尿液颜色或性状的变化,哪些常见药可能导致尿液颜色的改变。

## 红色—红棕色

【利福霉素类】包括利福平、利福昔明和利福喷汀等,使用后可导致尿液、汗液、痰液和泪液等多种分泌物呈不同程度的红色。(若配戴软性隐形眼镜可能会被永久染色)。患者常会误以为自己出现了“血尿”。

【硝基咪唑类】包括甲硝唑、奥硝唑,使用后可使尿液呈红色或红棕色。

【羟钴胺素】为维生素B<sub>12</sub>的前体,用于氰化物解毒。用药后可导致皮肤、血浆、尿液和黏膜暂时变红,皮肤发红可长达2周,尿液变红最长可达5周。

【葱环类抗肿瘤药】包括阿霉素、多柔比星、柔红霉素及伊达比星,用药1至2天后可出现尿液呈红色。

【左旋多巴和甲基多巴】使用后代谢产物可使尿液变红,尿液静置一段时间会呈现暗黑色。

【依帕司他】服用后尿液可能呈现褐色。

## 粉红色

【亚胺培南西司他丁】用药后可能会出现粉红色尿,但继续使用,尿液可自行恢复正常。

【苯妥英钠】使用后使尿液呈粉红色。

【中药大黄、番泻叶】尿呈碱性时出现粉红—紫红色尿。

## 橘红色

【柳氮磺吡啶】用药后可能导致尿液、汗水或泪液的颜色变橘红色。

【非那吡啶】给药期间本品会使尿液变为橙红色,停药后可消失。

【酚酞片(果导片)]使尿色变成品红或橘红色。

## 棕色

【氯喹、伯氨喹、吡喹啉(吡喹啉)】等用药后可使尿液呈棕色或锈黄—棕色。

## 深黄色、亮黄色

【核黄素(维生素B<sub>2</sub>)、复合维生素B、黄连素、吡喹啉(痢特灵)]可使尿液黄色加深。

【中药大黄、番泻叶】在酸性尿中也可导致尿液黄色加深。

【荧光素钠】可能会使皮肤颜色

变为黄色、尿液变成亮黄色。大多数情况下,皮肤颜色在6至12小时内恢复正常,尿液在24至36小时内恢复正常。

## 绿色或蓝色

【阿米替林、丙泊酚、亚甲蓝】可使尿液变蓝色或绿色。

【淋巴造影剂异硫蓝】用药后约24小时,尿液颜色变为蓝色或绿色。

【利尿剂氨苯喋啶】可致尿液呈淡蓝色荧光。

## 黑色

【高价铁制剂、硝基咪唑类抗菌药替硝唑】可使尿液变黑。

【左旋多巴、甲基多巴、抗疟药奎宁及其衍生物】可使尿液放置后变暗棕色至黑色。

## 特别提醒

服用药物可能会导致尿液颜色改变,一般不会引起身体不适,且在停药后可自行消失。

当您服用上述药物出现尿液颜色改变时,请不必过于担心,安全起见,还是建议去医院咨询医师或药师,协助判断是否是和病情相关。

但如果伴有身体不适,应及时就诊、查明病因,以免延误病情。(光明网)

## 养生厨房:

# 冬瓜西红柿煨排骨

主料:猪肋排500克,冬瓜200克,西红柿1个。

调料:料酒、葱、姜、花椒粉、胡椒粉、盐各适量。

做法:1.将猪肋排洗净,开水焯一遍,撇去浮沫。2.将肋排入高压锅,加料酒、葱、姜、花椒粉、胡椒粉等佐料,定时20分钟后取出。3.冬瓜切厚片、西红柿切小块。4.把九分熟的肋排倒入炒锅,加入冬瓜,煨至冬瓜绵软时,放入西红柿块和盐,再稍煨片刻,即可出锅食用。

功效:中医认为:冬瓜味甘、淡、性凉,入肺、大肠、小肠、膀胱经,具有润肺生津、利尿消肿、清热祛暑、解毒排脓等功效;对暑热口渴、痰热咳嗽、水肿消渴等有一定的食疗作用。冬瓜中钾盐含量高,钠盐含量较低,是高血压、肾脏病、浮肿病等患者的佳蔬,加之冬瓜本身不含脂肪,热量不高,可有效防止人体发胖,有助于体形健美。

此道汤品,采取无油烹饪的做法,用冬瓜与富含番茄素的西红柿,以及脂肪含量较低的排骨同煨,荤素搭配,营养均衡。冬瓜解腻去油,西红柿酸甜清香,排骨酥香,汤汁鲜美爽口,适合各类人群,尤其是减肥健美人群食用。