

为什么有的人手上青筋暴起？ 这些地方出现青筋一定要小心



你有没有注意到过这样一个现象，有的人手看起来光滑细腻，而有些人手背上的“青筋”则异常突出。

关于青筋，网上经常有流言称：手臂冒青筋代表内脏有毛病、体内淤滞……读完让人不由担心起自己的身体是不是已经出了问题，但皮肤冒出青筋其实在大多数情况下，是正常且健康的。

那么，为什么有的人青筋凸起十分明显？哪些青筋的异常凸起就需要引起注意了呢？今天就让我们一起来聊一聊。

所谓的“青筋”到底是什么？

青筋，其实就是我们皮肤下的静脉血管。它们的主要任务是把身体各个部位的血液输送回心脏。相比动脉，静脉的血管壁更薄，位置更浅，这让它们更容易被观察到。

但为什么这些静脉在皮肤下看起来是青色的，而不是红色呢？

这主要与光的穿透深度、反射特性和人眼的色彩感知机制有关。

蓝光相比红光穿透皮肤的深度较浅，因此在血管深度上，蓝光的反射受到的影响较小，而红光由于穿透更深，被去氧血红蛋白大量吸收，反射减少得更多。这种反射差异使静脉看起来偏蓝，蓝色与少量绿色就呈现青色。

根据视网膜色彩感知理论(Retinex 理论)，人眼通过对比血管区域和周围组织的反射光比例感知颜色。由于红光反射的减少更显著，人眼最终将静脉感知为青色。

静脉的深度和直径也有影响：越深和越大的血管越能增强这种蓝色感知。

总之，静脉呈现青色是光学特性与视觉感知的共同作用结果。

为什么有的人青筋凸起十分明显？

我们在生活中不难发现，有的人在手背、手臂能看见特别明显的青筋，有的人却几乎看不到血管的踪影。这种差异与身体的多个因素有关。

体脂的厚度

如果一个人皮下脂肪较少，比如体型瘦削或者经常健身的人，静脉血管会更容易被看到，尤其是在运动后，血液循环加快，静脉血流增多，血管会短时间内明显凸起。而那些皮下脂肪较厚的人，脂肪层就像一层“隔板”，让静脉不容易显露出来。

年龄

年轻人的皮肤弹性好，紧致而有厚度，即便血管稍微凸起也不明显。但随着年龄增长，皮肤逐渐松弛、变薄，静脉失去遮挡，显得更为突出。这也是为什么年纪大的人更容易被“青筋”困扰的原因。

至于哪种更健康，单纯看“青筋多少”是无法判断的，还是需要结合整体的身体状况来判断。

这几类青筋异常凸起要留意

大多数情况下，青筋显现是正常的生理现象，我们不需要担心。但是有的也可能是身体发出的求助信号，我们可以根据青筋的部位、形态和伴随症状，及时判断是否存在潜在的健康问题。

下肢青筋凸起

如果发现下肢青筋凸起，特别是久站或久坐后，腿部静脉血管显得格外明显，每一节还粗细不均，甚至伴有酸胀感或乏力，可能是静脉曲张的征兆。应尽快到血管外科就诊，排除慢性静脉疾病，长时间得不到改善可能导致下肢水肿、溃疡甚至血栓。

局部青筋显现

另一种需要注意的是下肢突然疼痛、肿胀或皮肤发热之后，出现的局部青筋显现，尤其是只发生在一侧，这可能是急性深静脉血栓形成的表现；或者在某侧下肢突然疼痛、肿胀或皮肤发热之后 6 个月，再次出现该侧下肢青筋显现，伴有沉重、胀痛、皮肤瘙痒、色素沉着、湿疹等，要考虑慢性深静脉血栓形成的可能，甚至有的人会在这个时间出现腹部青筋凸起。这些表现都应该尽快到血管外科就诊。

腹部青筋凸起

不过，如果是腹部青筋凸起更常见的原因是因为门静脉和下腔静脉这两大静脉系统被压迫，常见于肝硬化、腹水、下腔静脉血栓等情况。

颈部青筋持续显现

此外，颈部青筋突然持续显现，可能与右心衰竭、上腔静脉综合征有关，前者通常伴有下肢水肿和呼吸困难，后者通常伴有上肢和颜面部水肿。

总的来说，如果发现异常凸起的青筋伴随疼痛、肿胀、皮肤变化等症状，应尽早就医检查，避免延误治疗时机。健康的青筋是“安静”的，而任何“不安静”的表现都值得警惕。

来源:科普中国微信公众号

小龙虾配冰啤酒 是“高危组合”吗？

入夏以来，麻辣小龙虾搭配冰镇啤酒成为不少人夜宵的“标配”。但这种组合最近在网上被不少人贴上“夏季急性肠胃炎高发诱因”的标签，甚至被视作“饮食高危组合”。北京儿童医院顺义妇儿医院主任医师李永进表示，二者在食用风险上存在叠加效应，易引发腹痛、腹泻等不适，但公众也无需“谈虾色变”，关键在于理解风险来源并规范食用方式。

未彻底煮熟的小龙虾是致病主要源头。小龙虾生长于淡水环境，体表、鳃部及内脏极易富集肺吸虫、副溶血性弧菌、沙门氏菌等病原体，其中虾头是微生物、杂质富集的核心区域。若烹饪火候不足、烹煮时间过短，食材无法彻底灭菌，存活的致病菌进入人体后易引发急性胃肠道感染。以副溶血性弧菌感染为例，潜伏期多为 4 小时至 24 小时，发病后会出现水样腹泻、腹部绞痛、恶心呕吐等典型症状，与日常“吃坏肚子”的表现高度相似，也是夏季食用小龙虾引发肠胃不适的主要诱因。

而冰啤酒则会进一步削弱人体肠胃防御能力，放大致病风险。人体胃酸是抵御食源性致病菌的第一道防线，酒精会直接刺激胃黏膜、抑制胃酸分泌，大幅削弱胃部杀菌能力，同时加速胃肠蠕动，缩短食物在肠道的停留时间，提升肠道对毒素的敏感度。与此同时，冰镇饮品的低温会骤降胃部温度，抑制消化酶活性、弱化整体消化功能。加之酒精具备利尿作用，易造成身体轻度脱水，一旦发生腹泻，脱水症状会持续加重。多重不利因素叠加下，原本人体可以耐受的少量致病菌，极易引发明显的肠胃病症。

李永进表示，享受美味需要规范食用方式、严控各类风险环节。食用小龙虾时，优先选择去头处理的食材，烹饪过程中必须保证食材彻底熟透，建议水沸后持续烹煮 5 分钟至 8 分钟，确保食材中心温度达标。在啤酒饮用方面，需坚守适度原则，严禁空腹饮酒，减少酒精对肠胃的刺激。同时尽量避免过度饮用啤酒，普通成年人单次饮用量不宜超过 500 毫升。

若出现轻微腹泻，需通过口服补液盐少量多次补水，居家观察 24 小时。每日腹泻 3 次至 5 次、无发热、精神状态良好的轻症情况，一般可居家休养恢复。若出现腹泻持续超 48 小时未缓解、水样便、体温超过 38.5℃、便血或脓血便、剧烈腹痛腹胀、反复呕吐等症状，或是出现口唇干燥、尿量减少、头晕等脱水表现，需立即就医诊治。老人、儿童、孕妇等体质特殊人群，出现任何程度的腹泻症状，都需及时就诊，避免延误病情。

来源:经济日报

