

不是人人都能穿
弹力袜

穿上弹力袜腿瘦 1 厘米？

网络上热卖的瘦腿袜，其实就是医学上的所说的弹力袜。其实，这种袜子在血管外科倒是十分常用。血管外科主任林少芒说：“下肢静脉曲张的患者，穿上这种袜子具有预防及治疗疾病的作用。”

采访时，林少芒主任撑着一双弹力袜给记者看：“这种袜子通常是锦纶加棉的面料，其特别之处在于袜子有阶梯式的压力，从小腿、膝盖、大腿、臀部等不同的部位，织法不同，因而具有不同的压力，穿上这样的袜子之后，腿部受到的压力就不一样了。”

一般来说，保健型的弹力袜压力小于 20mmHg，而一级压力在 20~30mmHg、二级在 30~40mmHg、三级为 40~50mmHg，四级压力大于 50mmHg（这种需要定做）。林少芒指出，穿上这样的袜子之后，的确有瘦腿的功效，而且瘦 1 厘米是很容易的。但这仅仅是由于穿上袜子后腿上了有了压力，让双腿的血液回流到心脏更为容易，同时也把组织液往 upper 腹部挤压，这样自然就有瘦腿的功效了。不过，这只是一个物理作用，绝没有燃脂的作用，脱了袜子双腿一样“打回原形”。

久站久坐的人群建议穿

这号称瘦腿的弹力袜，是为了治疗下肢静脉曲张才诞生的。林少芒介绍，这是因为人从平躺变成直立时，腿部血管的血压会显著升高，脚踝处血压可升高约 90mmHg，而且静止直立时下肢血液流速只有 60%。所以，如果天生下肢静脉壁薄弱，再加上长期站立或者坐位，比如教师、会计、银行职员等职业的人群，其下肢的血液流速减缓，静脉血液无法回流，就会淤积在下肢，极易诱发静脉曲张。

据了解，穿上这种医用的弹力袜后，从脚踝到大腿压力逐渐递减(阶梯式压力)，大腿处压力最小，静脉曲张患者可以借助弹力袜给腿部施加的外部压力对抗下肢血液的瘀积。另外，弹力袜能促进下肢血液循环，增加肌肉的代谢效率，同时可以将代谢产物及时带走，能降低双腿的疲劳感。所以，对于那些需要久站的人以及腿部容易水肿的人，可以使用弹力袜作保健用途。

买医用弹力袜需询医

目前，网络上热卖的弹力袜其压力到底有多大，每个品牌的袜子都不尽相同。林少芒指出，劣质的弹力袜与医用的弹力袜最大的区别在于阶梯式压力，通常质量较差的袜子都没有阶梯式压力。对于普通人群而言，弹力袜的压力最好小于 20mmHg，如果买到的是劣质品，或者盲目追求高压，很有可能压闭局部静脉，形成血栓甚至肢体坏死的不良后果。

林少芒最后提醒，弹力袜只是辅助性的预防静脉曲张及水肿，所以不必盲目追求高压。此外，由于弹力袜的特殊织法，让其各部位的压力不同，除了保健用的弹力袜外，其他治疗作用的弹力袜都需要医生的处方在药店或者医院购买。

(羊晚)

睡觉不要穿弹力袜

有美眉睡觉时穿紧身衣，就连瘦身袜也舍不得脱，以为这样做能有塑形的作用。林少芒指出，睡眠时穿弹力袜，进一步增加血液回流，会加重心脏负担。另外，糖尿病、下肢动脉闭塞等患者都不建议穿弹力袜，毕竟医疗上防治静脉曲张的弹力袜，是分为保健型和治疗型的。

保健型：压力较小，适合站立工作的职业人士预防静脉曲张和血栓高发人群的保健预防。

治疗型：一级，适用于静脉曲张、血栓高发人群的保健预防；二级，适用于静脉曲张初期患者；三级，适用于下肢已经有明显的静脉曲张并伴有腿部不适感的患者、静脉炎、妊娠期严重静脉曲张、静脉曲张大小隐静脉剥脱术后患者、深静脉血栓形成后综合征患者；四级，适用于下肢高度肿胀、溃疡、皮肤变黑变硬等患者。

小贴士

人到中年，健康投资五大重点

按照模糊医学理论的观点，人的生命线可分为 4 个阶段：35 岁前为健康期，35~55 岁为疾病形成期，免疫力快速下降期，也是五脏六腑由健康向疾病过渡和转化的临界点。庆幸的是，这个阶段的脂肪肝、血压偏高、失眠等可通过改善生活方式和中医调理保持健康。55~65 岁为疾病爆发期，此阶段，一旦形成疾病很难逆转的。65 岁以后若无大的器质性病变，便进入相对安全期。因此，人到中年应掌握投资健康的五大重点，将身体出现的疾病“苗头”及时扑灭，下半生健康才会有保障。

★生命在于动静结合

对于体质、体力均有下降的中年人来说，通过锻炼身体增强体质已显得非常必要。其中，快步走是世界卫生组织提倡的一项容易普及、经济有效、无风险的最佳有氧运动方式，既可强力消脂，又能防止动脉

硬化，可以有效地预防慢性疾病的发生。此外，对中年人来说，如果条件允许，最好再增加一些力量锻炼。

★一年做一次健康体检

人到中年可谓“多事之秋”，心脑血管疾病、糖尿病等均易发生。专家指出，中年保健养生关键在“早”，早防病、早发现、早治疗。更重要的是每年一次的常规体检，比如测量血压、血常规及血脂血糖检测、B 超检查，以及甲胎蛋白检测等防癌筛查。

★正确处理更年期综合征

更年期综合征，是人从中年向老年过渡时，出现以植物神经功能紊乱的系列症候群，它代表人体机能的衰老。除了加强体育锻炼，保持心情愉快外，从 40 岁开始服用能调节内分泌功能的补肾益寿类药物、保健品或其他综合调理方法，对安全度过更年期是有益的。

★从肾论治，及时填补健康“黑洞”

中年阶段出现起夜、脱发、失眠、精力下降等现象，中医认为它们都与脏腑功能减退有直接关系，这个脏腑主要是中医讲的“肾”。肾不好，对“水液”的管理功能也减弱，因此容易出现起夜、尿频、元气不足、健忘、头发稀少脱落，这些都是肾虚、肾脏功能衰弱的体现。

★以肾为本，及时修复免疫系统

免疫系统是健康的基础，它就像保卫我们的军队，既负责抵抗“外来侵略者”——细菌、病毒，又负责消灭“内乱分子”——自身衰亡细胞。淋巴细胞是执行任务的“战士”，而骨髓、淋巴结、脾脏等则是“后备部队集结地”和“战场”，保证我们机体的健康运转。依照中医理论，肾主藏精，精生髓，骨髓能生成淋巴系干

细胞，这些细胞发育成熟即为活性淋巴细胞。由此可见，肾精是免疫系统的物质基础。补肾固本也成了重中之重。

健康投资，专家推荐“太极补肾法”

《黄帝内经》曰“人到中年，肾气自半”。意即人到中年肾气逐年减弱，肾藏精的功能也随之衰退。选用有品质保障的双向调节肾阴、肾阳的产品及时对症的补肾也成了健康投资的重点。

太极补肾益寿胶囊是中国科学院院士——沈自尹教授，历经数十年研制的纯植物药，组方采用淫羊藿温阳、制首乌滋阴、珍珠和灵芝养心安神，药性平和，不是单一的温阳或者滋阴的药，药性更讲究辨证，平衡补肾的同时还兼顾了其他脏腑。不但能缓解起夜、失眠、腰酸、畏寒等一系列肾虚问题，还能滋养五脏六腑，调节机体免疫功能，全面增强体质，达到全面修复健康、抗衰老的目的。

(成书)

读者咨询

哪些耳鸣该去看医生

读者林西问：我今年 40 多岁，年前多日加班后，开始时不常的耳鸣，刚开始我以为之前感冒所致，但现在一周过去未有改观，请问我需要去医院吗？

答：为了排除一些恶性重大脑部疾病的可能，建议您先去做个脑 CT。因为很多耳鸣其实不是耳朵出了问题，而是其他疾病的先兆，如脑肿瘤、脑卒中等。检查一切正常后，可怀疑是其他原因所致的耳鸣。

压力耳鸣在高级管理层人员中多见，主要表现为高频耳鸣，类似蝉鸣声。主要是由于工作压力大、睡眠少、应酬多所致；内分泌失调导致的耳鸣在更年期妇女中常见，但听力检查正常。除耳鸣外，她们还会出现一些无法解释的症状，如用手触摸耳廓或用手轻叩头皮时，也会出现耳鸣。目前认为，更年期妇女内分泌失调、雌激素降低、自主神经功能紊乱，是造成耳鸣的主要原因；情绪不稳导致的耳鸣，容易出现在情绪不稳定的人群中。在有焦虑和抑郁倾向的人群中，耳鸣症状常十分严重。情绪不稳会导致耳鸣，反之，持续的耳鸣又会加重情绪不稳。这类患者需要调整心情，放松心态，换个环境，全面休息，可能就会有所缓解。

(小北)

家庭疗法

美国专家指出

湿巾擦屁股防痔疮

痔疮是不少人的难言之隐，天气寒冷干燥，火锅肉肉不断，更会增加痔疮发病几率。近日，美国“关爱网”最新载文，总结出痔疮患者自我治疗的 6 项注意，值得一读。

1.水疗法。水对痔疮炎症、疼痛和瘙痒具有缓解作用。每天可冷敷几次或者温水坐浴 10 分钟。很多患者发现，用湿巾中取代厕纸，对痔疮也有很好的缓解作用。

2.多吃膳食纤维。多纤维饮食可以使大便更软，减轻痔疮疼痛。美国健康指南建议，男女每天应该吃 38 克纤维素和 25 克纤维素。多纤维食物包括：果蔬、豆类、全谷麦片等。

3.多喝水。多喝水可防止大便干结，减轻痔疮疼痛。通常每天应喝水至少 8 杯（每杯约 227 克），夏天和运动后饮水量应更高。另外，避免或少喝酒精饮料和咖啡因饮料。

4.保证足够锻炼。锻炼是防止和治疗便秘的重要一环。久坐者每小时应起身活动数分钟。尽量避免长时间坐马桶和提重物等加重痔疮症状的活动。

5.不憋大便。痔疮患者切忌憋便。否则容易导致便秘，同时增加痔疮危险。

6.孕期应接受特别护理。孕期及产后容易发生痔疮，为了保证母子健康，孕妇一旦发现直肠瘙痒或疼痛等问题，就应尽早告诉医生。孕期痔疮自我治疗的关键措施之一是，躺下时保持左侧卧姿势，减轻血管压力，避免静脉曲张和发生痔疮。

(徐澄)