5个运动习惯易引起血栓 很多人天天都在做

大家运动都是为了身体更好，但一些看似寻常的锻炼习惯，可能暗藏风险。



5个运动习惯“催生”血栓

杭州市老年病医院老年医学科主任医师陈宁提醒，以下5个运动习惯，若长期保持，容易增加血栓风险，尤其需要中老年人警惕。

1.久坐后突然剧烈运动 长时间久坐会使腿部血流速度减缓，血液处于淤滞状态，久而久之容易埋下深静脉血栓的隐患。若久坐后突然起身并进行剧烈运动，可能会牵拉、刺激血管，导致不稳定的血栓脱落，严重时可诱发肺栓塞。对于本身存在动脉斑块的人群，还可能诱发脑栓塞甚至心肌梗死。

建议：久坐后先慢走几分钟，拉伸身体，做勾脚尖、绷脚尖等轻柔活动5~10分钟，待血液循环改善后再开始正式运动。

2.栏杆上压腿 很多中老年人喜欢将腿架在栏杆上反复摩擦、用力下压，认为能促进腿部血液循环。实际上，这种做法极不科学。反复挤压、摩擦腿部静脉会损伤血管壁，尤其是功能不良的血管内皮。内皮一旦受损，局部就容易形成血栓。

建议：想促进下肢血液循环，可以平躺在床上做“空中自行车”动作，既不损伤关节，又能安全激活肌肉泵。

3.过度深蹲与蹲跳 适量的深蹲对增强下肢肌肉力量有益，但若频率过高或负重过大，过度屈膝会持续压迫下肢静脉，损伤血管内膜，为血栓的形成和脱落创造条件。

建议：深蹲训练应量力而行，中老年人可选择靠墙静蹲或坐姿抬腿等更为安全的方式替代。

4.长时间不间断骑行 长时间骑车时，坐垫持续压迫会阴部和臀部，导致盆腔及下肢静脉回流受阻。回流不畅会使血液淤积在腿部，增加血栓形成的风险。

建议：单次连续骑行最好控制在1小时以内。若计划长时间骑行，建议每30分钟停下，推车步行3~5分钟，活动下肢后再继续。

5.运动后猛然停止 哈尔滨医科大学附属第四医院血管外科主任关英辉表示，剧烈运动后突然静止不动，若不进行肌肉放松和身体整理，肌肉代谢产物无法及时消退，同时肌肉泵作用消失，血流速度骤然减慢，导致血液淤滞，会增加血栓形成的风险。

建议：人体从运动状态过渡到静止状态需要一个缓冲过程。运动结束后，应进行5~10分钟的放松整理活动，让紧张的肌肉逐渐松弛，心跳和血压平稳回落。

运动前中后都有技巧

运动核心原则是“安全第一、量力而行”，在保持运动量的同时，遵循以下原则，有助于更好地发挥功效。

运动前：适度热身 适当的热身运动有助增强肌肉收缩功能和协调性，从而提高运动效率，减少运动损伤。每次运动前进行5~10分钟热身，以身体略微出汗、心跳稍微加快为度。

运动中：正确呼吸 东北大学秦皇岛分校体育部专任教师管建强表示，运动时采用错误的呼吸方式，比如浅短胸式呼吸，过度依赖颈部和胸部的辅助呼吸肌，容易引起肩颈酸痛，且无法有效调动核心，导致动作效能低下，甚至增加受伤风险。

以下介绍几种常见动作的常规呼吸方式。

推类动作，如俯卧撑、卧推、肩上推举，呼吸方式为先缓慢吸气，感受胸腔和腹腔的扩张，同时保持核心微收，不要完全放松；在将重量推起或身体推离地面时，匀速有力地呼气，有助于调动前锯肌，稳定肩胛骨。

拉类动作，如引体向上、杠铃划船、坐姿划船，呼吸方式为在手臂伸直或重量远离身体时缓慢吸气，感受背部肌群被拉伸；在将身体拉向横杠或将重量拉向躯干时呼气，有助更好地收紧背阔肌等目标肌群，提升肌肉感受度。

蹲类动作，如深蹲、箭步蹲、腿举，呼吸方式为下蹲时吸气，直到接近最低点，能建立强大的腹内压，像安全气囊一样包裹并保护脊柱。在蹬地发力站起的过程中，稳定而有力地呼气至完全站直。

运动后：做好缓冲 北京体育大学运动医学专业教授王艳建议，运动结束后进行5~10分钟的冷身活动（如拉伸运动），缓慢降低心率，避免突然停止运动引发心脏问题。

若运动后出现持续不适，如胸痛、呼吸困难，应及时就医检查，避免潜在风险。

留心运动引发的小“怪病”

上海体育大学运动康复学系教授王琳表示，了解以下运动中的身体信号，有助安心锻炼。

口中金属味 在剧烈奔跑或高强度运动后，口腔会出现铁锈或硬币似的味道。

剧烈运动时，肺动脉压力增加，导致肺部细微血管发生渗漏，血液中的铁元素被味觉捕捉；口腔干燥、唾液成分变化也会加剧此感觉。

这种情况通常无需治疗，建议降低运动强度，适量漱口。

眼白“泛红” 举重或剧烈运动后，眼白出现血丝或血块。运动时血液循环加速，血液涌向面部毛细血管致其扩张。提重物、屏气使血压短暂骤升，可能造成毛细血管充血甚至破裂。

此时，勿揉眼，可冷敷，通常两周内自行吸收。若反复出血，建议检查血压与凝血功能。

止不住流涕 一跑步就流鼻涕，症状类似感冒，可能是“血管运动性鼻炎”。冷空气或过敏原刺激鼻黏膜分泌黏液，同时交感神经兴奋使鼻血管扩张，加剧流涕。

建议运动前后用生理盐水洗鼻，避免在空气差、极寒时户外运动。

皮肤红痒 运动后浑身起红疹、发痒，主要分两类：一是痱子，因汗液滞留堵塞毛孔引起；二是体温上升诱发的“胆碱能性荨麻疹”，属于过敏反应。

建议运动时穿着吸湿排汗的衣物，保持皮肤清洁，荨麻疹患者可咨询医生使用抗组胺药。

据新华社微信公众号综合生命时报

下肢酸胀、浮肿 血管超声排查血栓

在日常生活中，很多人有过这样的经历：久坐办公、长途旅行或过度劳累后，双腿感到酸胀、沉重，甚至出现明显的浮肿。大多数人往往将其归咎于“太累了”或是“站久了”，以为休息一晚就能缓解。然而，如果这种单侧的酸胀、浮肿持续不退，甚至伴有局部发热、疼痛，就必须高度警惕一个潜伏在血管里的“隐形杀手”——下肢深静脉血栓。此时，及时做一个下肢血管超声检查，是排查风险的关键一步。

腿肿、腿痛 为何要查血管超声？

下肢深静脉就像是腿部血液回流心脏的“高速公路”。当这条通道因为血流缓慢、血管壁受损或血液高凝状态而发生堵塞时，就会形成血栓。血栓一旦形成，不仅会导致血液回流受阻，引发患肢（绝大多数为单侧）突然肿胀、酸痛和皮肤温度升高。更致命的是，这些不稳定的血块极易脱落，脱落的血栓会顺着血流直奔肺部，引发肺栓塞，导致突发呼吸困难、胸痛甚至猝死。

为了精准揪出这个隐患，下肢静脉彩色多普勒超声成为临床首选的“侦察兵”。这项检查无创、无痛、无辐射，且无需空腹憋尿，孕妇及老年群体均可安全进行检查。医生只需在患者腿部涂抹耦合剂，用探头轻轻滑动，短短十几分钟便能清晰看到静脉血管的形态、血流速度以及是否存在血栓，准确率极高。

确诊血栓 切忌盲目“舒筋活血”

如果在超声检查中不幸发现了血栓或者高度怀疑有血栓存在，有一个绝对禁忌必须牢记：严禁按摩、热敷或用力揉捏患肢。

许多人在腿酸胀时习惯性地捶打小腿肚，试图“活血化瘀”，这在血栓面前无异于“拆弹”。外力挤压极易导致原本附着在血管壁上的血栓松动、脱落，瞬间将致命的危机推向肺部。正确的做法是立即卧床休息，抬高患肢（使脚踝高于心脏水平），并严格遵医嘱使用抗凝药物进行治疗，必要时可通过微创手术清除血栓或放置滤器拦截血栓。

血栓并非老年人的专属，长期熬夜、久坐不动的年轻人同样是高危人群。预防下肢深静脉血栓，核心在于让血液“流动”起来。

拒绝久坐、久卧 无论是办公还是长途旅行，每隔40至60分钟务必起身活动。若条件受限，可在座位上频繁做“踝泵运动”：脚尖用力向上勾起保持几秒，再向下踩绷直，反复交替，利用小腿肌肉的收缩挤压血管，促进血液回流。

科学补水 每天保证1500至2000毫升的水分摄入，避免血液过度黏稠。

高危人群主动防护 术后卧床者、孕产妇及静脉曲张患者，应在医生指导下穿戴合适压力的医用弹力袜，为静脉提供外部支撑。

下肢酸胀、浮肿是身体发出的求救信号。一次简单的血管超声，就能排除致命的健康隐患。 **据大河健康报**