

身体5个部位有青筋的人 建议及时就医

平时我们经常能看到很多人的手上、腿上、颈部等皮下区域，都有或深或浅的青筋，有的甚至像一根根隆起的小青虫。

青筋暴起，一部分是生理现象，有些则是身体的健康警报。在此，专家总结哪些青筋是疾病信号，并教你如何初步判断。



有些青筋是正常现象

青筋是一种比较通俗的说法，复旦大学附属华东医院血管外科主任医师竺挺表示，临床上，青筋就是指静脉血管，里面流淌着的是暗红色的静脉血。

不同于动脉血，静脉血由于含有较多的二氧化碳等代谢产物而呈现出暗红色。而由于光和皮肤相互作用，使得蓝色光线无法深入，被反射出来后，血管就呈现出青蓝色。

静脉有成对的半月形静脉瓣，游离缘朝向心脏，顺血流开放，逆血流关闭，如此能够保证血液向心脏流动和防止血液逆流。

当静脉血液回流受阻、压力增高时，就会在人体表面出现凸起、曲张、扭曲、变色的青筋。

浙江大学医学院附属第一医院全科医学科副主任医师刘颖表示，青筋暴起的原因有两种：

生理因素引发。运动锻炼、体力劳动、情绪激动、温度变化等致血压暂时升高，静脉回流加速。

生理性青筋多在用力、握拳、负重时短暂出现，放松后消失；呈双侧对称，无明显扩张；长期存在但无不适，皮肤颜色正常。

病理因素引发。静脉瓣膜功能

不全，即静脉内的瓣膜损坏，无法有效防止血液逆流，导致静脉血液淤积、血管扩张。

静脉回流受阻，如肿瘤、妊娠子宫等压迫静脉，或深静脉血栓形成，阻碍血液回流。

门静脉高压，肝脏疾病导致门静脉压力增高，引起食管胃底静脉曲张。

先天性血管壁薄弱，血管壁弹性纤维较少，容易扩张。

病理性青筋在不用力的情况下也会明显凸起，局部有疼痛、肿胀、发热感，血管呈蜿蜒、扩张或团块状，伴随皮肤颜色改变或溃疡。

5个部位有青筋可能是病了

身上的一些青筋预示着疾病，别忽略以下表现。

下肢

伴有持续肿胀、沉重感或疼痛，可能是静脉曲张。

腹部

肚脐周围青筋伴随腹胀、腹痛、

黄疸等症状，可能是门静脉高压，常见于肝硬化患者。

食管

伴随呕血或黑便，可能是食管静脉曲张，破裂会大出血。

精索

可伴阴囊胀痛，可能是精索静

脉曲张，还能影响生育。

头颈部

伴红、肿、热、痛，可能与颅内压增高等有关，需警惕心衰、上腔静脉综合征。

若其他部位的青筋周围皮肤出现颜色改变、湿疹、瘙痒或溃疡，也需重视。

怎么判断青筋是否正常

想要避免青筋，日常应注意适度运动、避免久站久坐、保持健康体重、穿合适衣物、休息时抬高下肢、健康饮食、戒烟限酒和定期体检。

中南大学湘雅医院中西医结合科主任医师熊新贵表示，一般情况出现的青筋凸起，属正常反应，如果是以下几个原因所致，不必过于担心：

情绪激动时，心跳加速、血管大量充血使皮下静脉血管膨胀、凸起。

手下垂或平放时，血液回流阻力

加大，血管会短暂凸起。

从事体力劳动以及体育锻炼的人，由于经常用力，使血管长期快速充血，血管经常凸起。

年龄增大，脂肪萎缩，皮肤变薄，会降低对静脉的支撑，青筋明显隆起。

身体消瘦、皮下脂肪薄、天生血管粗大或皮肤白皙的人，青筋更易被看见。

山西中医药大学附属医院皮肤

科主任医师张晓丽提醒，观筋知病也要根据个人情况而定。有的男性本身血管就比较粗大，有的人喝酒后血管会不同程度地凸起。

没必要看到青筋鼓起就紧张，平时留心自己身体各部分的青筋情况，若发现与往常不同就该多加注意了。

（来源：生命时报 微信公众号《身体5个部位有青筋的人，建议及时就医》）

“纯棉”“全棉” “100%棉” 有什么区别

逛街买衣服，一翻吊牌就犯愁！纯棉、全棉、100%棉看着一字之差，实际区别到底在哪？还有那些名字带棉的面料，真的是纯纯的棉材质吗？今天，一次性讲清区别、避坑要点。

这四种都是100%棉

根据国家推荐性标准 GB/T 29862-2013《纺织品 纤维含量的标识》中对纺织品纤维含量表示方法的规定：仅有一种纤维组别的产品，在纤维名称的前面或后面加 100%，或在纤维名称的前面加 纯 或 全 表示。

也就是说，100%棉、棉100%、纯棉、全棉这四种叫法意思一样，都是指只有棉花这一种成分。

但有些商家会将棉纤维含量在75%以上的面料就称为纯棉，这样的做法并不符合规范，容易误导消费者。

所以，最靠谱的选购方法就是：不要光看广告词，一定要检查衣服的水洗标或成分标签。合规的产品会在这里明确写出所有纤维的具体成分和准确比例，一看便知。

这些棉不一定是棉！

现在很多面料名字听起来很高级，比如生态棉、云朵棉、羽绒棉，其实它们大多和天然棉花没关系。这些都是化纤（比如聚酯纤维）或者再生纤维做的。

棉和聚酯纤维，该选哪个

按环境选择：干冷 vs 湿冷 vs 运动

北方干冷/日常通勤 优先选棉

理由：棉花吸湿性好，在干燥环境中能保持肌肤舒适，天然亲肤，适合长时间静态或室内穿着。

南方湿冷/户外活动 优先选聚酯纤维

理由：聚酯纤维（如科技棉）的核心优势是拒水、快干。在潮湿环境下不易吸湿板结，能长期保持蓬松保暖；且更轻盈、耐挤压，适合动态活动与收纳。

按个人需求选择：打理 vs 触感

追求省心、轻便、高保暖 选聚酯纤维

优点：极易打理，机洗快干，不易变形。同等保暖下重量更轻，体积更小。

偏爱天然触感、皮肤敏感 选纯棉

注意：选择100%棉确保纯天然。需接受其更重、易皱、怕潮的特性，并注意防潮晾晒，防止板结。

棉的支数与克重

支数（如60S、80S）：数字越高，纱线越细，面料通常更柔软光滑（常见于高档床品、衬衫）。

克重（如180g、200g）：指每平方米面料的重量，数字越大，面料通常更厚实耐用（常见于卫衣、工装）。

棉花也分三六九等

细绒棉：最常见，性价比高。

长绒棉（如埃及棉、匹马棉、新疆棉）：纤维更长、更强韧，成品更柔软、有光泽、耐洗，属于高端品类。

（来源：上海发布 微信公众号《纯棉、全棉、100%棉，有什么区别》）