

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？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，还是需要结合整体身体状态来判断。

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。

据科普中国微信公众号

吃够优质蛋白 坏胆固醇下降37%

2026年7月，国际期刊《营养素》发表了一项重磅综述研究，给出了一个让人惊喜的数据：只要吃够一类优质蛋白，“坏胆固醇”（低密度脂蛋白胆固醇）最高能降低37%，这可比单纯戒肉吃素管用太多了。

研究发现，不管动物蛋白还是植物蛋白，

只要用它们去替换掉日常饮食里的精制碳水和劣质饱和脂肪，总胆固醇、“坏胆固醇”、甘油三酯都会明显下降。

经过对比就发现：植物蛋白护血管、调血脂的能力，要远远优于动物蛋白。

据人民日报健康客户端

日本试验用超声波击碎肝癌细胞

据日本《读卖新闻》近日报道，日本研究团队已启动临床研究，通过从体外照射高强度超声波来击碎肝脏内的癌细胞。该方法无需手术刀或针头即可切除癌细胞。

该研究团队的目标是推动技术实用化，使之作为一种新的治疗方法，用于那些因年

龄或其他原因无法接受手术的患者。利用专用设备将超声波集中照射到癌细胞上，在肝脏内产生微小的气泡冲击波，从而破坏癌细胞。这一技术被称为“组织摧毁术”，已在美国获批使用。

据参考消息网

教你三步吃出好心情

第一步：郁闷想吃甜的，试试先吃一把坚果、一杯无糖酸奶加蓝莓，或者两小块黑巧克力。

第二步：每餐搭个“快乐餐盘”。蛋白质（鱼、鸡、豆、蛋）+ 彩色蔬菜（越多颜色越好）+ 全谷物（糙米、燕麦）+ 好脂肪（牛油果、

橄榄油）。

第三步：对肠道好一点。多吃发酵食品（酸奶、泡菜、豆豉）和高纤维食物（豆子、全麦、蔬菜水果）。这是在给你肚子里的好细菌“喂饭”，它们高兴了，会回报你好心情。

据浙大一院微信公众号

防晒口罩长期不洗有多脏？

医生警告：堪比“细菌培养皿”，需一天一洗



三伏天里，防晒口罩几乎成了很多人的“半永久皮肤”。可你注意过它的清洁吗？近日，有博主征集了一批使用过的防晒口罩送检，使用时间从1年到3年不等，结果令人触目惊心。其中一个口罩的菌落总数高达24万CFU/g(每克样品含24万个细菌菌落)，真菌总数也有21万CFU/g。

作为对比，该团队此前检测的酒店浴巾，细菌总数不过4万至5万CFU/g。一只天天挂在脸上的防晒口罩，脏的程度竟是酒店浴巾的4到5倍。

“从医学角度看，口罩内部堪称一个完美的微生物培养皿。”南京市第一医院呼吸与危重症医学科副主任医师、医学博士张凯在接受记者采访时解释，夏天很多人一出门就把防晒口罩戴上，一戴就是大半天，但清洗频率远远不够，“呼吸带来的湿气、面部出汗分泌的油脂、脱落的皮屑，再加上防晒霜等化妆品残留，在夏季高温密闭的小环境中，极易容易导致细菌和真菌大量繁殖，成为微生物滋生的‘养料’。”

张凯告诉记者，口罩距离口鼻很近，这些繁殖出来的细菌真菌直接被吸入呼吸道，“对健康人群而言，会引起轻微的呼吸道刺激；对于抵抗力较低的敏感人群，比如有鼻炎或哮喘的患者，这就是强烈的过敏原刺激，极易诱发旧疾。”

与此同时，长期佩戴不洁口罩带来的皮肤问题同样不容忽视。张凯指出，细菌和污垢长期闷在面部，皮脂分泌增多，经细菌分解后会产生游离脂肪酸，促进痤疮丙酸杆菌等细菌过度繁殖，可能诱发细菌性毛囊炎或加重痤疮，也就是我们常说的“长痘”。

“长期佩戴脏口罩会让皮肤变得越来越敏感、反复长痘，最后陷入‘越遮越差’的恶性循环。”张凯提醒，如果面部口罩佩戴区域出现较多痤疮或小范围溃烂，就应及时排查是否与口罩卫生有关。

防晒口罩应该多久洗一次？张凯给出明确答案：“像贴身衣物一样，一天一洗。清洗后要充分晾干，最好接受阳光紫外线杀菌，避免阴干。”

专家也指出，防晒口罩最好不要在太阳下长时间暴晒，以免加速面料老化或破坏防晒涂层，削弱其对紫外线的防护能力。如果口罩变形、变薄或透气性明显下降，应及时淘汰换新。

对于一次性医用口罩，张凯强调，这类口罩不建议重复使用，“最好一天更换一次，如果条件允许，每一次出门都佩戴新的。”

同样的卫生问题也存在于其他防晒装备上。专家建议，防晒衣、冰袖等贴身用品应每2至3天清洗一次；遮阳帽因接触头皮汗液和油脂，每周需进行一次深度清洁。

据《扬子晚报》