



# “红色血栓”为何更危险

如果道路堵塞,交通会瘫痪;如果血管堵塞,结果可能是致命的。血栓,就像是游走在血管里的幽灵,随时威胁着人们的健康。血栓有“红血栓”和“白血栓”之分,两者的发生部位和防治方法都各有不同。



**血栓是如何形成的**  
血栓形成部位在血管,正常血液在血管内流动不会轻易形成血栓,血栓的形成与3个因素有关,一是当血管内皮受伤,内皮下的胶原纤维裸露,就会激活内源性凝血系统,而受伤的血管内膜变粗糙,还会加速血小板的聚集,从而形成血栓。吸烟、高血压、高血糖、高血脂、肥胖等都会使血管内皮受伤;二是血流速度变慢或血流产生漩涡等,血液中的脂质等容易“沉积”在血管壁上。也会诱发血栓,比如缺乏运动、熬夜、坏情绪、营养不良等;三是血液的性质发生了改变,血液变得更容易凝固了,见于血小板和凝血因子增多,可在严重创伤、产后及大手术后出现。

**血栓有“红白”之分**  
血栓分为多种,如高血压、高血脂的患者容易在动脉壁上形成动脉粥样硬化斑块,这种斑块一旦脱落就会形成血栓,这种血栓主要由许多聚集呈珊瑚状的血小板小聚构成,其表面有许多中性白细胞黏

**疾病防治**

附,肉眼观呈黄白色,体积比较小,所以称为“白色血栓”。与白色血栓相对应,还有一种“红色血栓”,这种血栓发生在血流极度缓慢甚至停止之后,其形成过程与血管外凝血过程相同。因为其中充满红细胞,看起来呈现暗红色。新鲜的红色血栓湿润,有一定的弹性,陈旧的红色血栓失去弹性而变得干燥,容易脱落造成栓塞。不管是哪种血栓,只要堵塞了脑血管,都会导致脑梗塞。但相比“白色血栓”,“红色血栓”由于体积比较大,造成的梗塞面积更大,致死、致残率更高。比如房颤时形成的血栓就是“红色血栓”。数据显示,75%的房颤病人并发脑血管事件。房颤引发的脑卒中,一年内死亡率高达50%。此外,还有混合性血栓,呈红色与白色条纹层相间。透明血栓发生于微循环小血管内,只能在显微镜下见到,故又称微血栓,主要由纤维素构成,见于弥散性血管内凝血。

**血栓不同用药有别**  
临床上,预防血栓形成主要有以阿司匹林为代表的抗血小板

聚集药物,以及以华法林为代表的抗凝药,但它们在具体应用时还是有区别的。  
阿司匹林是非甾体抗炎药,小剂量具有抗血小板作用,阿司匹林主要是作用在凝血过程的第一步,即主要针对动脉血栓。阿司匹林是50岁以上人群心血管事件一、二级预防的主要药物,很多人将常见的阿司匹林当作抗凝药,来预防脑梗塞,这是一种误区。阿司匹林可用来预防高血压、冠心病所导致的“白色血栓”,对于房颤导致的“红色血栓”没有预防效果。  
而华法林主要是通过抑制维生素K依赖的凝血因子Ⅱ、Ⅶ、Ⅸ、X的合成而发挥抗凝作用,其作用在凝血过程的中后阶段,对于已经形成的血栓作用不大,主要针对静脉血栓、心房血栓的预防。如果血栓已经形成并发生脱落,造成脏器梗塞,阿司匹林、华法林等药物就得靠边站,这时只有依靠溶栓药了。  
(综合《家庭医生报》《医药养生保健报》)

「鸣久必聋」是不是真的  
耳鸣可以分成两大类,第一类是与听觉通路疾患伴发的耳鸣,第二类是与听觉系统疾病无关的耳鸣。  
第一类耳鸣与耳聋的关系相对密切,这类耳鸣查找需要进行身体检查,查找可能存在的隐匿疾病,例如梅尼埃病、糖尿病或者血压变化、焦虑抑郁、睡眠障碍等。这一类耳鸣是否会导致耳聋,要看你有没有治好这些隐匿疾病。  
第二类耳鸣与耳聋没有什么关系。大家都有过这样的体会:当心情不好的时候会感觉四肢乏力、萎靡不振。这是不好的心情在身上的表现。生气、暴怒等负面情绪都可能引起耳鸣。  
此外,人类的记忆中枢还可能不会对耳鸣进行记忆储存。因此,很多人发生几分钟或小时的一过性耳鸣后,如果不那么在意外,耳鸣可能慢慢就消失了。但如果特别关注耳鸣,甚至主动去“听”耳鸣,那么耳鸣就会越来越响,越来越久。这个现象,医学上称为“耳鸣认知”。积极的认知有助于治疗耳鸣,而消极的认知会影响心情,从而加重耳鸣,陷入恶性循环。这一类患者需要多做运动、振奋情绪、保障充足的睡眠,转移对耳鸣的注意力。

总之,耳鸣并不会真正导致耳聋,但有耳鸣的确与耳聋伴行。从防治角度来讲,出现耳鸣后应及时就医。  
(摘自《北京日报》)

**医学知识**

**常做腰部运动告别妇科疾病**  
**转胯回旋**  
两腿开立,稍宽于肩,双手叉腰,调匀呼吸。以腰为中轴,胯部先按顺时针方向做水平旋转运动,然后再按逆时针方向做同样运动,速度由慢到快,旋转幅度由小到大,如此反复各做10~20次。注意上身要基本保持直立状态。  
**交替叩击**  
两腿开立,与肩同宽,两腿微弯曲,两臂自然下垂,双手半握拳。先向左转腰,再向右转腰。与此同时,两臂随腰部的左右转动而前后自然摆动,并借摆动之力,双手先一后,交替叩击腰背部和小腹。  
**双手攀足**  
身体直立放松,两腿可微微分开,两臂上举,身体随之后仰,尽量达到最大限度。稍停片刻,身体前屈,双手下移,让手尽可能触及双脚,稍停,恢复到原来体位。可连续做10~15次。注意身体前屈时,两腿不可弯曲,否则效果不好。老年人或高血压患者,弯腰时动作要慢一些。

**拱桥式**  
仰卧在床上,双腿弯曲,以双足、双肘和头后部为支点,用力将臀部抬高,如拱桥状。练习一段时间后,可将双臂放于胸前,仅以双足和头后部为支点进行练习,反复锻炼20~40次。心脑血管疾病患者慎练此动作。  
(摘自《都市资讯报》)

## 腰腿痛 敷麦麸

麦麸为小麦磨面后筛下的外层种皮,它能帮助老年人缓解腰腿痛的症状。麦麸加醋热敷具体做法如下:在3斤麦麸中加入1斤陈醋,一起拌匀,炒热并加入布袋中,扎紧袋口后立即敷患处,凉后再炒热再敷。  
麦麸与醋合用,共同达到祛风散寒、活血化痰、通络止痛的功效。此方法适用于腰腿受凉、腰椎间盘突出、退行性骨关节炎等引起的腰腿酸痛。  
在热敷时,要注意控制温度,开始时最好在皮肤上加一层厚垫布以免局部烫伤。热敷后暂时不要外出,并且要注意避风,防止受凉。  
(摘自《生命时报》)

## 五种中成药 宜用汤汁送服

亢引起的头晕、头痛、面红耳赤的中成药,可以很好地起到协同作用。  
**送服麻仁丸 宜用蜂蜜水**  
麻仁丸是古今常用的润下药,其药性较为缓和。蜂蜜性平味甘,有甘缓益脾、润肺止咳、润肠通便的作用。可以将水与蜜用100:1的比例配成蜜水,送服用于治疗肺燥、肺虚、肠燥便秘等疾病的中药药,不仅能增强其润肺止咳、润肠通便的功效,还可矫正药味。  
**送服归脾丸 宜用姜汤**  
归脾丸具有健脾养心、益气补血的功效,而姜是辛温之物,可促进血液循环,帮助药效的发散,从而在补血补气的同时,能够引导气血运行,并可避免因一味补血而产生血液凝滞的情况。  
(摘自《保健时报》)

含量大升级,每片800mg 1天1片,每天2.7元!

# 美国原装进口高含量氨糖 每月仅需83元

**美国原装进口复方氨糖 1天1片,全面补充骨营养**  
★美国原装进口,拥有完整的海关检验检疫报告、海关进出口证件;  
★原料来自深海生物提取,原料正宗,品质好;  
★氨糖、鲨鱼软骨素、透明质酸复合配方成分,补充关节营养,营养全面;  
★氨糖+软骨素采用科学配比,针对人体对单方氨糖吸收率不高的困扰。

**夏季补足骨营养 冬季关节不遭罪**  
麦弗逊品牌荣获“央视网商城优选品牌”,为真切切的帮助广大中老年人,特举办夏季特惠体验活动,见此通知原价2388元/年的美国原装进口高含量氨糖,立即参与仅需999元,吃一年的优惠套餐活动,活动仅限7天,活动结束后即可恢复原价!

√800mg高含量氨糖 √1天1片,方便实用  
√复合组方,营养全面  
√央视网优选品牌,品质好  
**免费咨询热线 (免长途费)**  
**400 839 6665**  
**400 602 0212**  
送货上门 货到付款  
品质保证 30天退换货保障  
海关编号:011820161000023015  
本品不能替代药品  
广告



王蕴参加英语演讲比赛

6月23日晚20:00,2018年上海市普通高招招生统一文化考试成绩公布。记者从知情人处获悉,在今年上海高考成绩绝对高分段,有一名来自上海盲童学校的考生,记者随即向该校求证此事。经核实,该校全盲考生王蕴取得了623分的高分,与满分660分只差37分。  
王蕴从小被当做“一个普通的生命”对待,王蕴并不觉得自己特

**会出错的父母给孩子提供更多可能**  
如今,坊间的育儿书籍特别多,它们帮助家长更多地理解孩子的成长。而另一方面,育儿书种类繁多,似乎也在映射着父母们在育儿过程中难以抑制的焦虑,似乎大家总想努力成为“完美”的父母。  
对不少父母来说,最期待的是专家能给出一个标准回应方式,让父母们在面对孩子的问题时,视情境套用,以收立竿见影之效。  
可是,现实中的人际互动往往不是这样,更不可能有通行无阻的标准语可供照搬。  
在临床心理咨询中,“共情”被广泛采用和强调,然而必须澄清的一点是,咨询师之所以能“共情”,并不是因为咨询师掌握了某种能窥见人心的绝技,能笃定地洞察来访者的感受,而是咨询师真诚地去表达“我愿意尝试靠近你”这一意愿。  
共情,必然带有某种“试错”的意味,即“在我逐渐靠近你、理解你的时候,我可能会猜错你,可能没有理解到你,但这些‘错’都不那么重要,重要的是,我愿意以一个真实的人的状态,去靠近”。  
“共情”能促成父母们在回到生活情境中时,也有机会灵活而真实地表达自己,进而促成人际交往中的真实。  
真实,往往就意味着“不完美”“不全能”“会犯错”。这样的一种“真实”,恰恰有可能带给孩子以希望,给孩子提供更广阔的成长空间。让孩子真切地感受到,“我不必成为一个完美的人,才值得被爱”“我不必为追求完美,而艰辛地生活”。  
孩子逐渐意识到,父母并非全能——这给孩子提供一个机会,将目光转向家庭之外的社会环境,在更广阔的世界里寻找榜样,模仿、学习、完善自己。所以,“犯错的父母”,恰恰给孩子的成长提供了更多的可能性。  
在这个意义上说,父母的真实远比专家的建议或教导重要得多。  
(摘自《中国青年报》薛勇/文)

# 上海盲童高考623分 从小独立自主

师,有什么课业问题问他,他都愿意帮助大家。”为了能让更多人的了解视障者,也帮助和自己一样的小伙伴获得自信,王蕴在2016年和父母以及同学一起发起了“逆光翱翔”项目,带着同学们一起参加公益跑、做微信公众号。2016年10月,该项目荣获了上海市“未来杯”中学生社会实践项目比赛二等奖。  
就目前上海的情况来看,招收盲生的学校只有三所:华东师范大学、上海师范大学、上海第二工业大学。在这次高考的自选模块中,王蕴选择的是历史、化学和生物。他在高考前曾和方老师商量过,如果能考华东师大,希望第一志愿填报历史系,第二志愿填报英语系。  
(摘自《新民晚报》)

盲童学校就读,父母是东华大学的教师。王蕴在高中期间除了努力学习外,还积极参加了不少比赛和课外活动。据上海市盲童学校校长徐洪妹介绍,王蕴曾获全国中学生盲人英语演讲比赛二等奖。方老师告诉记者:“王蕴的英语语感很好,语音语调都是非常到位的。”今年,王蕴还获得了“上海市三好学生”荣誉称号。  
王蕴的自我介绍不仅让旁人不会另眼相看,还让起初有点纠结的父母更加释然了。  
王蕴的班主任方雪娟老师告诉记者,王蕴一直以来就是一位德智体美全面发展的优秀学生,“每一门功课都非常好,但他自己特别喜欢历史和英语。”  
王蕴从小学开始就在上海市

## 压力会遗传给后代

压力不仅影响人的生活水平,对下一代的健康成长也构成了威胁。日前,发表在著名期刊《转化精神病学》上的研究报告指出,生活上遭遇创伤会导致一些人身心健康受损,这种压力会遗传给后代,甚至影响整个人类的繁衍。  
研究人员通过“不良童年经历”问卷,评价了28名男性在18岁前生活受创伤的程

度,问卷题目包括是否遭受身体、语言或性虐待,是否认为身心被忽视,以及家庭成员情况等。结果发现,男性年轻时所受创伤越严重,患身心疾病的风险越大,精子变化越大。  
专家称,这项研究提出了一种可能——儿童的某些脆弱性格可能是父母早期生活经历导致的。  
(摘自《焦作日报》)

## 幼升小之前是学还是玩

上个月,北京市各小学举行了小学现场登记,“学前班”成了家长们聚在一起讨论的主题。“我孙子大班就出来上课,上了快一年了,现在已经学会了100以内加减法,每天能用拼音写日记。”一位奶奶骄傲地向身边家长传授着经验。也有家长有些苦恼,“我儿子也上了学前班,但是现在对数学有点讨厌学;听说要上小学了,心里排斥得不行。”  
记者了解到,像这样大班上来上课的情况并不少见,“我们班上有八成孩子没上大班,去上了学前班。”小文妈妈粗略算了算。



资料图

据中国教育科学研究院研究员储朝晖观察,不少家长报班时有一定的从众心理。他曾接触过一位爸爸,本来是坚定的“不报班”派;但是当班上30多个孩子中的二十六七个都上了学前班之后,他没法不动弹,担心自己的孩子起跑线上就落后了。  
心理学上有一个著名的“双生子爬梯”实验:让一对同卵双胞胎练习爬楼梯,其中一个在他出生后的第48周开始练习,每天练习10分钟;另外一个在他出生后的第53周开始接受同样的训练。到了54周的时候,一个孩子练了7周,另一个孩子只练了2周。那么,这两个小孩哪个

爬楼梯的水平高一些呢?实验结果出人意料,只练了两周的孩子爬楼梯的速度更快。“那些培训所谓孩子经过培训之后,与没有经过培训的孩子相比,注意力更加集中,记忆力也增强了。这样的比较对孩子成长发展是没有价值的,因为有些能力是孩子到了一定的时间段之后可以自然发展的。”储朝晖说。  
储朝晖表示,在孩子成长发展方面,家长要把眼光放长远。总的来看,幼儿阶段学习知识的孩子,其发展落后于在幼儿园期间充分游戏的孩子,“游戏玩得越充分,孩子的一些天性就能得到充分的展示、充分的发展;然后进入到小学,他的学习活力、学习动机、学习能力、学习习惯这些方面相对来讲比较良好”。  
储朝晖建议,作为家长,在幼儿阶段,只要给孩子一些自我管理的空间和机会,培养孩子做事的方法和和能力,这样就可以帮助孩子更好地适应和过渡。  
(摘自《北京晚报》)

**被高校录取后不去报到会怎样**  
今年的高招录取工作已经开始。每年都有些同学虽然已经被录取,但是对于学校或者专业不满意,或自己不甘心,在读大学和复读之间徘徊不定。  
那么,如果被高校录取后不去读大学,会有什么后果?  
部分省份或地区对于被录取不去读大学这种情况,会记入个人诚信档案,甚至会直接停止录取,或减少明年的志愿填报数量。因为这毕竟是一种浪费高校招生名额的行为。  
比如,《河南省2018年普通高等学校招生工作规定》就明确指出——对在普通高校招生录取中不履行志愿约定的失信考生,当批次录取电子档案停止运转;  
对录取后不入学造成招生计划浪费的,2019年再次报名参加高考将限制其填报志愿的学校数量,在实行平行志愿的各批次,允许其填报志愿的学校数不超过2个;  
考生失信事实将记入其个人诚信档案,在普通高考录取中向高校提供,高校可以作为对学生品德衡量的依据,拒绝录取失信考生。  
根据教育部规定,考生被正式录取后,高校和考生不得以任何理由退档。考生今年也不得再填报任何志愿、不得再被其他学校录取。大学开学后,若考生逾期未报到,相当于自动放弃,学校将对考生作自动退学处理。  
一般来说高校学籍都是在开学时进行注册的,但偶尔有人为疏忽,即本人没有前去报到,仍然被注册了学籍。如果复读后考上了另一所大学,很可能会出现两个学籍,到那时,就非常麻烦了,很可能自己读了四年大学,最后毕不了业,拿不到学位证。  
所以选择复读的同学最好在开学之前给录取你的高校招生办打个电话,告诉你你不去报到的意向,确保你的大学学籍不会被注册。  
(据中新社7.9讯)