

# 嘴唇发紫是心脏在求救?

## 心脏不好的人,面部真的会“报警”

细心的人会发现,每个人的唇色都不同,有人偏红,有人偏暗,有人略带紫色。这些差异到底意味着什么?是否和心脏不好有关?心脏不好的人,面部会有报警信号吗?

### 嘴唇发紫代表心脏不好吗

首先要明确的是,我们的唇色本身没有统一标准,有人偏红,有人偏暗,有人略带紫色,这些差异并不代表健康问题。但唇色在短时间内出现明显变化,要引起警惕。

嘴唇发紫,医学上称为口唇紫绀,是判断心脏健康状况的重要依据之一。嘴唇和手脚一样,属于人体末梢循环部位,当全身血液循环通常、气血充足时,唇色红润有光泽;反之,若血液运行不畅,尤其是血氧长期不足时,嘴唇就会呈现青紫色。导致心脏供氧能力下降的疾病种类繁多,除心血管疾病外,还包括心肌病、心衰、肺心病、血液系统疾病等。

### 这些情况也会导致嘴唇发紫

#### 1. 生理或环境原因

1) 寒冷刺激:低温环境下,身体为减少热量散失,会收缩末梢血管(包括嘴唇),导致局部血液循环减慢,血液中的还原血红蛋白增多,导致嘴唇发紫。回到温暖环境后,唇色又会恢复正常。

2) 剧烈运动:运动时身体耗氧量大幅增加,短时间内可能出现暂时性缺氧,导致嘴唇发紫。休息几分钟后,身体恢复氧供,唇色会恢复。

3) 高原环境:高海拔地区空气稀薄,氧气分压低,人体易出现缺氧状态,导致嘴唇发紫,常伴有头痛、胸闷、气短等高原反应症状。吸氧或返回低海拔地区后,症状可改善。

#### 2. 病理性原因

1) 肺部疾病:慢性阻塞性肺疾病、哮喘急性发作、肺炎、

肺栓塞等疾病,都会影响气体交换,导致机体缺氧、嘴唇发紫。

2) 中毒或药物影响:一氧化碳中毒或某些药物、化学物质中毒(如亚硝酸盐、苯胺类)可导致机体缺氧或血红蛋白功能异常,无法有效携带氧气,可引起嘴唇发紫,常伴有恶心、呕吐、头晕、意识障碍等症状,需立即就医。

### 心脏不好,面部会报警

1. 抬头纹 研究发现,抬头纹明显多于同龄人的人群,死于心血管疾病的风险几乎是无抬头纹人群的10倍。这是因为额头部位的血管极为细小,对斑块形成更为敏感,皱纹是血管老化的早期外在表现。

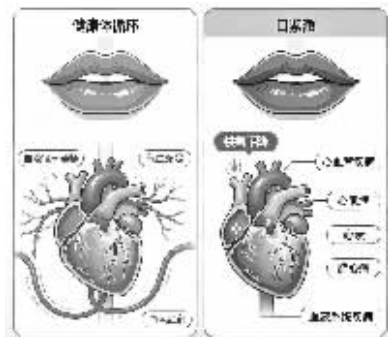
2. 黄色瘤 常见于眼睑内侧、肘部、跟腱、脚踝等处,往往提示血脂异常。

3. 耳垂褶 不少冠心病患者的耳垂上可见一条较长的褶皱,称为耳垂褶皱征,又称Frank征。这类患者大多心脏功能较差,发生心梗及其他心脏疾病的风险也更高。

4. 眼皮肿 若眼皮反复出现持续不退的浮肿,或伴有气短、腿肿、乏力等症状,建议尽早就医,完成心脏超声与尿常规两项检查,排除心脏或肾脏问题。

5. 脖子粗 颈部脂肪堆积不仅影响外观,更意味着内脏脂肪超标,颈围超过38厘米(女性>35厘米)是中心性肥胖的标志。这类脂肪组织会释放多种炎症因子,损害血管内皮功能,加重胰岛素抵抗,从而显著增加心血管疾病的发生风险。

6. 脸色红 面色红润是身体健康的标志,但双颊绯红却与心脏疾病密切相关,是典型的“二尖瓣面容”,多由风湿性二尖瓣



狭窄引起。

7. 角膜老年环 即黑眼珠与眼白交界处出现一圈灰白色的环形结构,宽度约1~2毫米,不痛不痒,形似戒指,通常双眼发病,并随年龄增长而增宽、颜色加深。角膜老年环一般不影响视力,但与血脂代谢异常、动脉硬化等心脑血管疾病关系密切。

8. 扑克脸 面部表情呆板、缺乏变化,常被形容为“扑克脸”,若同时伴有胸闷、气短、乏力等不适,需警惕心肌供血不足可能,应及时进行心血管系统评估。

### 三个动作给心脏“减减压”

动作一:踮脚泵式运动 小腿被称为人体的“第二心脏”,踮脚时小腿肌肉有节律地收缩舒张,能像泵一样有效促进下肢血液回流,减轻心脏负担。具体做法:踮起脚尖,停留3秒,缓缓放下,重复10次。

动作二:腹式深呼吸 深长的呼吸能激活副交感神经,减慢心率,降低血压,让心脏得到休息,同时提高氧气交换效率。具体做法:手放在腹部,鼻吸鼓肚,口呼瘪腹,慢吸慢呼。

动作三:扩胸、伸懒腰 简单的扩胸、伸懒腰动作,能拉伸胸背部肌肉,改善因久坐导致的含胸驼背,有利于胸腔扩张,为心脏创造更宽松的工作环境。具体做法:双臂展开,向上伸展;向后扩胸,放松肩背。

综合自人民日报健康客户端、健医在线

## 选购防蚊产品 掌握两个“硬指标”

入夏后,蚊子也迎来了一年中最为猖狂的时刻。出门遛个弯,腿上就可能喜提好几个“红包”,更可怕的是,蚊子还可能传播登革热、基孔肯雅热等传染病。面对蚊虫围攻,大家纷纷开启防御模式:驱蚊液、花露水、蚊香是常备老面孔,防蚊手环、防蚊贴成了新宠,甚至还冒出各类“超声波驱蚊APP”,这些方法究竟是“真香”,还是妥妥的智商税?

### 这些防蚊方法基本没用

1. 超声波驱蚊APP/仪器 手机上的驱蚊软件、网上热卖的超声波驱蚊器,动不动就号称“黑科技声波驱蚊”。但目前没有科学证据表明声波能有效驱赶蚊子,基本没有驱蚊灭蚊功效,别被“黑科技”三个字唬住。

2. 维生素B<sub>1</sub>驱蚊 网上一直流传这样一种说法:将维生素B<sub>1</sub>溶于水抹在身上,其特殊气味能有效驱赶蚊虫。但真相是,蚊子是靠其触角上的化学感受器探测人类呼出的二氧化碳和皮肤上的挥发物(如乳酸)、体温等来定位叮咬目标,而维生素B<sub>1</sub>所散发的微弱气味并不能对蚊子的感知定位产生干扰作用。

3. 植物精油款驱蚊手环、防蚊贴 香茅油、柠檬精油、薰衣草精油、桉叶精油等,这些看似纯天然的成分,主打“安全无毒”。但植物精油挥发极快,防护范围仅限于贴片周围几厘米皮肤,想靠它保护全身、长效防蚊,基本是奢望,且效果尚无定论。

### 选购防蚊产品,记住两个关键词

1. 有效成分 根据《蚊虫化学防治技术标准》(WS/T832-2024),目前可用于个人防护的蚊虫驱避剂有效成分主要有以下三类,一般适用于室外环境驱蚊。

避蚊胺:常用浓度范围为5%~30%,是使用最广泛的高效广谱驱蚊成分,其驱避效果好、毒性小,但皮肤吸收量较大,婴幼儿和孕妇需谨慎使用。

驱蚊酯:常用浓度为5%~20%,相比避蚊胺刺激性更小,驱避时间更长,适用于儿童和敏感肌肤。

派卡瑞丁(羟哌酯):常用浓度为10%~20%,与避蚊胺相比,驱避效果更加持久,对皮肤刺激小,推荐用于高敏感人群。

需要注意的是,2月龄内的婴幼儿不建议使用以上三种驱避剂,优先选择蚊帐等物理防蚊措施。此外,室内常用的蚊香、电蚊香片、电蚊液,有效成分主要为拟除虫菊酯类,应避免长时间密闭空间使用。

2. 认准资质 2021年农业农村部已有明确规定:只要产品宣称有“驱蚊”“防蚊”功能,不管成分是化学的还是植物的,都按农药管理。合法合规的驱蚊、防蚊产品,包装上一定会标注“WP”开头的登记证号——这是产品经过安全性评价、合法上市的重要身份证,买之前一定要仔细查看,没有这个号的驱蚊产品,应果断放弃。

长沙市疾病预防控制中心  
消毒与病媒生物防制科 李映霞

## 梅雨季节,警惕这种皮肤病

最近,李老伯后背、四肢布满了十几个大小不一的红色丘疹,小的如黄豆,大的像蚕豆,部分丘疹顶端还带着小水泡,呈典型的纺锤形,夜间痒得睡不着,不得不到医院检查。医生结合近期的气候特点和患者的生活习惯,很快锁定了“真凶”,即螨虫叮咬引发的虫咬性皮炎,而罪魁祸首正是李老伯家刚换上的凉席。

虫咬性皮炎也叫丘疹性荨麻疹,主要是螨虫、跳蚤等节肢动物的唾液蛋白进入皮肤,引发人体免疫系统释放组胺等炎症介质所致。

典型症状是纺锤形的红色风团,顶端常带有针头大小的水泡,中央可见叮咬点,往往成批出现,伴有剧烈瘙痒。被叮咬后有数天的致敏期,这也是为什么很多人睡了一两晚后才发现身上长包,却找不到“凶手”的原因。

一旦出现类似症状,千万不要用力抓挠,以免抓破皮肤引起细菌感染。可以外涂炉甘石洗剂缓解瘙痒,或者用毛巾包裹冰袋冷敷患处来减轻炎症。如果瘙痒严重影响睡眠,可在医生指导下口服药物治疗。

眼下正值梅雨季节,虫咬性皮炎患者明显增多,使用凉席前务必彻底清洗。建议用55℃以上的热水浸泡半小时以上,再拿到烈日下暴晒,或用高温蒸汽熨斗烫洗缝隙,这样才能有效杀灭螨虫及虫卵。此外,日常要保持室内通风干燥,床单被套勤洗勤换,不给害虫留下藏身空间。若被叮咬后出现皮疹范围扩大、瘙痒剧烈无法忍受或破皮流脓等情况,切勿硬扛,应及时到皮肤科就诊。

郑瑜