

一跑步就岔气？按这个穴位



支沟穴的位置

这些年爱上跑步的人越来越多，很多初级跑者遇到的一个很大的问题就是“岔气”。甚至知乎上有很多网友都自称“逢跑必岔气”。跑步圈里有一句名言：“打败你的不是距离和配速，而是岔气。”

岔气又称急性胸肋痛，指在剧烈运动时，特别是跑步过程中，胸肋部产生的剧烈疼痛。虽然不会造成什么危险，但是，发生“岔气”时会伴随着呼吸而产生钻心的疼痛让人难以忍耐。

岔气易出现在没有充分热身、的情况下突然进行跑步等剧烈活动时，原本处在平静状态下的“呼吸肌”突然被要求大运动量工作，一时无法适应而出现了痉挛。

呼吸肌痉挛，刺激其中的痛觉感受器而产生疼痛。人体最主要的呼吸肌是肋间肌和膈肌，当其中的肋间肌痉挛时，胸部两侧就会疼痛。

当膈肌痉挛时，疼痛就会发生在左右肋下。

预防跑步出现岔气的情况，要注意以下几点：

跑步前两个小时内避免进食大量的食物和水，减少胃肠道的负担。

跑步前做好充分的热身。开跑时，可以先慢跑一段，使身体各个器官适应并进入状态。

采用正确的呼吸节奏和呼吸深度，把呼吸节奏与跑步频率配合起来，做到二步一呼一吸或三步一呼一吸。尽量加深呼吸深度，避免表浅呼吸。

那么，当我们出现岔气时，应该怎么办呢？首先要降速，用手按压疼痛部位并且做深呼吸一到两分钟，一般情况下疼痛就会减轻，然后我们可以用力点按一个快速缓解岔气的穴位，这个穴位就是“支沟穴”。

支沟穴很好找，就在我们手背手腕横纹向上四横指处，两骨之间。左右上肢各一个穴。两个穴点按哪一个呢？

我们取对侧的穴位，也就是如果疼痛在身体左侧，就取右侧的支沟穴，如果疼痛在右侧就取左侧的支沟穴。找到穴位后用大拇指用力掐住，同时深呼吸，很快岔气就会缓解。

支沟穴为什么会有这么神奇的效果呢？首先这个穴是手少阳三焦经的输穴。手少阳三焦经在人体内循行的路线就是从锁骨上窝（缺盆）进入胸腔，分布在膻中（两乳之间），脉气散布联络心包，向下贯穿膈肌。

我们岔气的部位正是在肋间及膈肌，为手少阳三焦经所经过主管。而支沟穴为三焦经的“输穴”，“输主体节痛”，正是掌管本经所过之处各种疼痛的穴位，所以岔气正是其“岗位职责”。

其次，胸廓属阳维脉主管，阳维脉过胸廓后侧，主管胸廓开合。岔气症状正是肋间肌及膈肌开合不利，出现疼痛，所以也是阳维脉的管辖范围，而阳维脉的调节枢纽就是手少阳三焦经的外关穴，而外关穴与支沟穴只相隔一寸，穴位相邻，功效相似，因此支沟穴就更加当仁不让成为拯救“岔气”的特效穴位。

针灸经典《标幽赋》中有“肋疼肋痛针飞虎”的名句，而这里的“飞虎穴”就是支沟穴的别称。这更能说明在古代支沟穴就被广泛用于治疗岔气等各种肋肋部的疼痛。

所以，爱跑步的小伙伴们，提高你的配速吧（配速，每公里需要的时间），我们每个人的身体上早已经预留了治疗疾病（岔气）的按钮，你可以亲身去体验点穴的神奇。

来源：北京青年报

图片来自网络

年轻人也会突发肺栓塞？专家：与年龄关系不大

去年11月，山东济南知名主持人王斌因病住院，治疗期间因突发肺栓塞抢救无效不幸去世，年仅36岁。在很多人的认知中，肺栓塞是中老年人的常见疾病，年纪轻轻的王斌为何会突发肺栓塞？

北京大学人民医院急诊科主任医师朱继红介绍，肺栓塞是指体循环的各种血栓脱落，阻塞肺动脉及其分支引起肺循环障碍的临床病理生理综合征。一旦发生肺栓塞，严重会致人死亡。肺栓塞包含最常见的血栓栓塞，此外还有脂肪栓塞、细菌栓塞、异物栓塞以及空气栓塞等。“年龄大的人发生肺栓塞几率相对较高，并非年轻人不会出现。”

内外因结合更易导致肺栓塞

最常见的栓塞是外因导致的，制动是最重要的因素。“如躺在床上不动、长时间乘火车、飞机等等都可以被称为制动。”朱继红表示，下肢静脉血流回心脏中需要动力，要克服重力影响，必须有肌肉收缩来对其进行帮助，如果长时间不动，血液会瘀滞在下肢，长时间瘀滞易出现血栓。

“内因也会导致栓塞。如果患者先天存在某些抗凝物质的缺乏或促凝物质增加的情况，可通过检查

来判断是否患有易栓症。此外，血管有炎症，存在肥胖等危险因素，本身伴随心脏疾病、呼吸道疾病等基础疾病以及肿瘤患者等都会引起血液高凝的状态。”朱继红表示。

内因外因相结合，更容易出现肺栓塞。“例如，患者本身存在凝血物质增加或抗凝物质减少的情况，加之手术等外因诱导，极易出现静脉血栓，静脉血栓掉落，影响到肺动脉，从而出现肺栓塞。”朱继红说。

患者有胸痛、呼吸困难等症状

肺栓塞有大有小，有快有慢，致人死亡的往往是大块肺栓塞。“通常是突然一个很粗很长的血栓从下肢或其他静脉掉下，随血流走到肺动脉，导致某根肺动脉堵塞，此时血流被迫终止，患者就会出现休克甚至死亡。患者常见表现为胸痛、呼吸困难，或稍微活动一下就心慌气短、上气不接下气等，严重者会出现意识障碍、晕厥等情况。”

朱继红表示，人们应以预防为主，应避免久坐。“无论是长时间乘飞机、火车等，还是长时间开车，每隔两小时活动一下。如果是住院患者（已有血栓的患者除外），即便下肢不能自主活动，也建议由家人或

护理员进行按摩，此外，还有一些物理治疗方法，包括弹力袜及用于下肢的泵等，帮助其血液进行循环。”

最常见的是抗凝治疗

朱继红提醒，一旦怀疑出现血栓，除心电图、血压、呼吸等常规检查外，可针对性地进行血气检查和D-二聚体检查（血栓形成之后，继发的身体的抗凝物质将其溶解之后的物质为D-二聚体），看是否出现低氧、低二氧化碳的表现以及D-二聚体指标是否正常，如果指标正常，则新发血栓机会不大，如果指标升高，说明身体内已经形成血栓。

“对已确诊的急性肺栓塞患者，进行胸部CT检测可发现较大的血栓，对于慢性或小块肺栓塞患者，或临床上高度怀疑但CT显示正常的患者而言，最终的检查手段是核素检查，能标记血流状态从而进行诊断。”朱继红表示，临床上以药物治疗为主，最常见的是抗凝治疗。

“患者确诊后，医生会进行分级。对低危患者，主要进行抗凝治疗；对于高危患者，则使用静脉溶栓药物进行治疗；对于不能进行溶栓的患者，临床上会采用外科介入的方法。”朱继红说。来源：新京报

有一种皮炎

祸起精神因素

前不久，张先生的脸上出现瘙痒，后来发现皮肤也变得粗糙了，他以为是癣，涂了几天治疗癣的药膏也没有好转。无奈之下他赶到医院皮肤科就诊，医生告诉他，他患的是神经性皮炎。

神经性皮炎是以阵发性皮肤瘙痒和皮肤苔藓化为特征的一种慢性皮肤病。它的特点就是夜间瘙痒剧烈，让人无法入睡，身上出现多角形的丘疹。神经性皮炎易发生在眼部、双侧腹股沟、腕关节、膝关节，而最容易发病的是颈部。

最容易引发神经性皮炎的因素之一就是精神因素，如果患者短期内情绪比较紧张、压力过大或短期内劳累，都会诱发神经性皮炎。如果患者有胃肠道功能方面的疾病，也有可能引发神经性皮炎。局部刺激比如蚊虫叮咬、日光照射等，也可以诱发神经性皮炎。

神经性皮炎宜进行抗过敏止痒治疗，首选治疗药物是抗组胺药物，如氯雷他定或盐酸左西替利嗪或奥洛他定等。外用药可以选择激素类药膏，如复方氯米松软膏。

来源：生活晚报