

银川天气



4月2日(星期三)
多云
3℃~17℃
东北风转西南风2级
空气质量良



4月3日(星期四)
晴
4℃~19℃
西北风3级转2级
空气质量良



4月4日(星期五)
晴
0℃~17℃
西北风转西风2级
空气质量良

清明邂逅“花朝”
西夏文旅潮玩上新

本报讯(记者 李阳阳)“花朝节”、亲子乐园、汉服换装打卡……清明小长假期间,西夏区各景区推出“文化+旅游+体验”特色活动,满足游客多元化需求,进一步激发文旅消费活力。

3月31日,贺兰山滚钟口景区举办“花朝节”,通过沉浸式国风表演、传统文化展示等活动,打造景区文化IP,吸引游客参与。西夏陵景区推出多重优惠,推出特色文创咖啡打卡拍照活动,3月31日至4月6日,凭景区门票可享9.9元特价咖啡,西夏陵博物馆内的汉服换装打卡馆还为游客打造了一场“穿越大戏”与“文化写真”的双重盛宴。此外,记者了解到该景区3月1日至11月30日期间,每周一、周三(法定节假日除外)全国游客可免首道门票,儿童、老年人、残障人士等群体也享有相应优惠。

新开业的兰多多亲自然乐园以“自然浸润·亲子共享”为主题,提供生态观光、研学教育等体验,并推出58元/人的限时优惠门票,为亲子家庭增添假日休闲新选择。



宁夏骑手姜志祥东莞马术赛勇夺双冠

3月31日,2025国际马联CSI*金伯乐(春季)马术场地障碍赛在东莞落幕,宁夏马术队主力骑手姜志祥表现亮眼,斩获130CM资格赛和120CM争时赛冠军,并在140CM大奖赛中获得第五名。

其中,120CM比赛中,他与马匹“大黑”以零罚分、63.91秒的优异成绩夺冠;140CM级别中,他与新搭档“凤舞九天”以全场最快速度闯入附加赛,最终位列第五。此次佳绩为宁夏队备战全运会资格赛注入信心。

记者 吴春霖 摄

运动防不住血栓? 警惕这三个形成因素

据新华社

在人们的印象里,老年人以及久坐、久卧、久站人群是深静脉血栓的主要患病群体。有着良好运动基础的职业运动员,竟然也会被深静脉血栓“栓”住,且血栓还发生在并不常见的肩膀部位,超出了许多人的认知。

深静脉血栓究竟是如何形成的?对患者身体有何危害?又该如何预防?记者就此采访了北京大学人民医院血管外科副主任、主任医师张韬。

好发于下肢 偶见于上肢

张韬表示,深静脉血栓是临床最常见的血栓种类之一,指血液在深静脉中出现不正常凝结,阻塞静脉腔等,导致静脉回流障碍,继而引起的临床症状。深静脉血栓好发于下肢,临床表现为单腿肿胀、疼痛和浅静脉曲张。

他进一步解释道,由于双腿的静脉距离心脏最远,其静脉血要克服重力回到心脏,因此下肢的深静脉最容易形成血栓。人们常说的经济舱综合征和麻将综合征,就是由于长时间保持一个坐姿且进水少等原因,导致了下肢深静脉血栓的形成。

“静脉血流淤滞、静脉血管壁损伤和血液高凝是深静脉血栓形成的三大因素。只要满足其中任何一个或两个要素,即使是运动员也会发生深静脉血栓,甚至发病部位可能是上肢。”张韬表示。

静脉血流淤滞指静脉血流滞缓,会增加激活的血小板和凝

血因子与静脉壁接触的时间,继而形成血栓;静脉血管壁有三层,其内皮具有抗凝和抑制血小板黏附聚集的作用,静脉血管壁损伤后,便会引起血小板聚集继而形成血栓;而血液高凝则是血液在静脉系统内凝固,若还伴有静脉血流淤滞或静脉血管壁损伤,会大大增加深静脉血栓形成的概率。

张韬认为,一方面,运动员在长期剧烈运动下,可能发生摔伤、扭伤或拉伤,一旦造成静脉血管壁损伤,血管会立即启动凝血瀑布反应,反应过激便会产生血栓。比如,一些爱好举重、攀登、网球等运动的人群,会发生上肢深静脉血栓,如腋—锁骨下血栓等。另一方面,运动员大量运动后,出汗过多且无法及时补水,会导致血液浓缩甚至是血液高凝状态,从而加剧深静脉血栓形成的风险。

病情发展迅速
高危人群需警惕

按照血栓形成时间长短,深静脉血栓可分为急性期、亚急性期以及慢性期三期。急性期深静脉血栓是指血栓形成时间不超过一周,通常处于最佳治疗时期。血栓形成时间在一个月内的,为亚急性期深静脉血栓;超过一个月,则为慢性期深静脉血栓。

“深静脉血栓一旦形成,不仅不会自行消失,还会继续生长。可能今天做检查时血栓很小,过了几天就长到十几厘米。因此,确诊深静脉血栓后,越早治疗效果越好。”张韬强调。

张韬表示,在深静脉血栓早期阶段,首选口服药物、皮下注射等抗凝治疗方案,阻止血栓继续形成,同时要避免揉搓按摩肢体;其次,将已经形成的血栓除掉,也是常见的治疗方法。

张韬提醒到,若深静脉血栓已发展至慢性期,患者可能会出现色素沉着、疼痛肿胀等明显症状,并伴有湿疹和溃疡。更有甚者,可能会发生血栓脱落并随血液迁移回流至肺部,造成肺栓塞,导致呼吸心脏骤停等危害生命健康。因此,久坐者、卧床者、孕妇以及有过深静脉血栓病史的人群,患血栓风险高于普通人,更应高度警惕,避免症状进一步恶化。

那么应如何预防深静脉血栓的形成呢?张韬建议,日常饮食上,可选择清淡、新鲜食物,常吃山楂、燕麦、茄子、红薯、洋葱等有助于血管健康的食物,保持血管壁的弹性。对高危人群来说,可通过静脉足泵、间歇充气加压装置及梯度压力弹力袜等物理方法,压迫肌肉组织被动活动,促进血液循环,防止血液淤滞。

