

嘴唇发紫、耳垂折痕、眉心竖纹……

这些体表信号真的预示疾病吗

本报记者 王美华



“嘴唇发紫，是不是心脏出了问题？”最近，这个话题在网上引发热烈讨论。随之而来的，还有“耳垂有折痕，警惕冠心病”“眉间悬针纹，预示心血管病”等一系列体征与健康关系的传言。这些说法究竟是过度联想还是确有医学依据？本报记者采访了多位专家。

表征一：嘴唇发紫

记者：有人说嘴唇发紫就意味着心脏不好，这种说法科学吗？

首都医科大学附属北京安贞医院健康管理中心主任、内科主任医师胡荣：这种说法不全面，嘴唇发紫需要分情况看待。

首先是生理性因素，与疾病无关。有些人天生唇色偏深，这属于正常的个体差异。此外，在寒冷环境中，嘴唇的毛细血管收缩、血流减缓，可能导致暂时发紫，保暖后通常能自行缓解；高海拔地区氧气稀薄，可引起全身缺氧而唇色变紫，脱离缺氧环境后可恢复。

其次是病理性因素，嘴唇发紫在医学上被称为“口唇发绀”，往往是身体缺氧的信号，常涉及心脏、肺部疾病等。心脏疾病方面，多见于先天性心脏病（如法洛四联症）、心力衰竭等，因异常分流或泵血不足导致血液氧合不足，出现发绀。

肺部疾病方面，如肺栓塞、慢阻肺、重症肺炎等，都会严重影响肺的换气功能，导致血液含氧不足，引发口唇发紫。血液系统方面，常见于异常血红蛋白血症，如误食工业盐引起的高铁血红蛋白血症，会使血红蛋白丧失携带氧气的的能力，导致组织缺氧而发绀。

因此，仅凭嘴唇发紫就断定心脏不好过于片面，需综合判断。

记者：从中医视角看，嘴唇发紫主要反映什么问题？如何区分嘴唇发紫是正常还是病理信号？

中国中医科学院西苑医院急诊科与重症监护病房主任、主任医师黄焯：中医认为，唇色青紫、晦暗，反映气血运行不畅。在脏腑归属上，唇色发紫主要与心、肺功能失调密切相关，中医认为“心主血脉”“肺主气司呼吸”，心肺功能失常会直接导致血脉瘀阻、气机失畅，进而表现为唇色青紫。

日常可通过两点简单区分：天生唇色偏深、口腔黏膜与甲床红润、身体无不适，多为正常体质差异或生理性反应，无需担忧；若唇紫持久不退，同时伴胸闷胸痛、心慌气短、头晕黑蒙等症状，多为病理状态，应及时就医。

记者：什么情况下需要做进一步检查？具体做哪些检查？

清华大学附属北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翊：排除生理性因素后，若口唇发紫持续不退，并伴有活动后胸闷气短、心慌、头晕乏力、咳嗽、下肢水肿、夜间憋醒等症状，应及时到心内科或呼吸科就诊。医生会根据具体情况安排相关检查，如心电图、心脏超声、血氧饱和度监测等，必要时可进行血气分析。

表征二：眉心悬针纹

记者：眉心出现的竖纹俗称“悬针纹”或“川字纹”，从现代医学角度看，它是否与心脑血管疾病风险有关？伴有哪种情况需进一步检查？

王志翊：从现代医学看，“悬针纹”或“川字纹”多与长期皱眉、焦虑紧张以及皮肤自然老化、胶原蛋白流失有关，目前并无明确证据表明它与心脑血管疾病直接相关。但长期焦虑和精神紧张本身就是高血压等心脑血管疾病的危险因素，因此关注点不应在纹路本身，而在于是否合并高血压、高血糖、高血脂、吸烟、肥胖等危险因素，以及有无相关症状。

若出现难以解释的焦虑、心率增快、失眠、或胸闷、心慌、气短、活动耐力明显下降（如步行距离显著缩短）等情况，应及时就医，可先检查血压、血糖、血脂和心电图，必要时进一步做心脏超声、动态心电图或冠状动脉CT血管成像。若无任何危险因素，也无需上述不适，就不必担心。

记者：中医如何看待悬针纹？日常如何帮助减轻或预防其加深？

黄焯：中医认为，眉心印堂区域为督脉循行所过，其色泽与纹路可反映气血状态。长期精神紧张、思虑过度、情绪压抑，易导致肝气郁结、气机不畅，心神失养、气血不能上荣，加上习惯性皱眉，日久可在眉心形成悬针纹。

如果纹路明显，同时伴失眠多梦、心慌心悸、胸闷不舒、头目胀痛等，多提示肝气郁滞、心神失养，需及时调理作息与情绪。若印堂部位色泽突然发暗、发青，同时伴有胸闷、胸痛、眩晕、肢体麻木、言语不利等症状，需及时就医。

日常预防和减轻皱纹，应保持心态平和、减少皱眉、保证充足睡眠，可轻揉印堂、神门、内关等穴位，有助于调畅气机、舒缓情志，延缓纹路加深。

表征三：耳垂折痕

记者：耳垂有折痕与心血管疾病有关系吗？哪些人出现耳垂折痕应提高警惕？建议做哪些检查？

王志翊：耳垂上出现一条较深的、约45度的斜行折痕，从耳屏向后下方延伸至耳垂边缘，医学上称为“Frank征”。研究发现它与心血管疾病有一定相关性，可能与全身动脉粥样硬化有关，但它并不能作为诊断标准，只能作为参考线索。耳垂折痕也可能源于先天因素、衰老、减肥或长期侧睡等，这类折痕通常较浅、形态不规则，属于生理性褶皱。因此，有折痕并不等于患有心血管疾病。

评估风险的关键在于是否合并心血管危险因素，包括高血压、高血糖、高血脂、吸烟、肥胖、不健康生活方式，以及早发冠心病家族史（直系亲属中男性<55岁、女性<65岁确诊冠心病）等。中老年人或已有“三高”的人群，若出现典型的Frank征，更应引起重视。

如果耳垂有折痕，同时合并多个上述危险因素，并且在日常活动（如快走、上楼梯）中出现胸闷、胸痛等不适，应及时就医。

医，进行血压、血脂、血糖检测，必要时完善心电图、颈动脉超声或冠状动脉CT血管成像等检查，全面评估心血管风险。反之，若没有任何危险因素，也无异常感觉，就不必为此焦虑，保持健康生活方式、定期体检即可。

记者：中医怎么看耳垂和身体健康的关系？耳朵上还有哪些能反映健康的细节？

黄焯：中医认为“耳为宗脉之所聚”，耳朵与五脏六腑紧密相连。耳垂明显折痕多提示气血运行不畅，与心、肾两脏功能失调相关。如果双侧耳垂有折痕、合并前述危险因素，并且伴有心慌、胸闷、气短等不适，需要就医进一步检查。

耳朵上还有其他健康信号，如耳轮干枯、晦暗伴有耳鸣、腰膝酸软，提示可能肾精不足；耳廓整体或局部发青，多提示体内有寒证或瘀血；耳部出现痒痛或局部结节，可能反映相应脏腑功能失调。这些都可以作为日常健康观察的参考，但不能替代专业医疗诊断。若伴有明显不适，如剧烈耳痛、突发性听力下降、胸闷心悸等，应及时就医明确原因。

表征四：眼圈发黑

记者：眼圈发黑有哪些常见原因？伴随什么症状时需要就医？有哪些办法可以改善黑眼圈？

胡荣：最常见于睡眠不足、用眼过度等，调整作息后可改善；其次是先天因素，与遗传和肤色有关，可咨询皮肤科。

王志翊：除生理原因外，部分疾病也可导致持续不退的病理性黑眼圈，如过敏性鼻炎、慢性肾脏疾病、慢性肝脏疾病、贫血、甲状腺功能减退、特应性皮炎/湿疹等。

当黑眼圈伴有以下情况需及时就医：晨起眼睑或双下肢明显水肿、尿量减少、尿泡沫增多，警惕肾脏疾病；长期鼻塞、流鼻涕、打喷嚏、眼痒，提示过敏性鼻炎；皮肤巩膜黄染、恶心头油、右上腹不适，可能与肝胆问题有关；头晕、乏力、面色苍白、活动后心悸，警惕贫血；怕冷、体重增加、皮肤干燥、脱发，提示甲状腺功能减退。若怀疑病理性黑眼圈，建议先做基础筛查，如血常规、尿常规、肝肾功能、甲状腺功能等，

如有指向再进一步专科检查。改善黑眼圈，日常应注意避免用眼过度、坚持低盐清淡饮食、保证休息。

记者：中医怎么看眼圈发黑？有哪些办法可以改善黑眼圈？

黄焯：中医认为，黑眼圈多因肝郁气滞、肝肾亏虚、脾虚湿盛，导致眼周气血不荣或局部经络不通。长期熬夜、过度用眼或劳累等，会耗伤肝肾肾精；情绪压抑、思虑过多，易导致肝气郁结、血流不畅；饮食不规律、贪凉饮冷、久坐不动，会损伤脾胃，均可引发和加重黑眼圈。

日常需规律作息、减少用眼时间，可配合眼部热敷。穴位按摩选取攒竹、丝竹空、太阳、睛明、四白、承泣等，指腹轻按至酸胀，每日5—10分钟，注意闭目、避开眼球，皮肤有破损或炎症时暂停。食疗方面，肝肾亏虚者宜食枸杞猪肝汤，脾虚湿盛者选薏米赤小豆粥，肝气郁滞可用玫瑰花代茶饮。

表征五：指甲月牙少

记者：指甲上的月牙是什么？月牙少正常吗？月牙突然变化要警惕哪些病？该做什么检查？

王志翊：指甲月牙学名为“甲半月”，是指甲根部新生的尚未完全角质化的指甲。月牙大小和数量因人而异，只要长期稳定、身体无不适，均属正常。

若月牙在短时间内发生显著变化则需警惕：月牙明显变小或消失，可能与甲状腺功能异常、营养不良或某些消耗性疾病有关；月牙变红需警惕甲亢或结缔组织病，变蓝可能与机体缺氧或心血管问题有关。如伴有乏力、体重明显变化、怕冷怕热、心慌气短等症状，可到全科或皮肤科查血常规、甲状腺功能、血清铁蛋白、肝肾功能等，必要时加做心脏超声、自身抗体检测等。

记者：中医怎么看指甲月牙？月牙变小、变淡说明什么？怎么

调理？

黄焯：中医认为“爪为筋之余，为肝之外候”，指甲的生长与荣润依赖肝血滋养和阳气的温煦推动。肝血足、阳气畅则月牙白润适中；肝血虚、阳气亏，月牙容易变小变淡甚至消失。若月牙突然消失或伴指甲干枯易裂，多提示气血不足。调理上，建议晚上11点前入睡，避免熬夜耗伤肝血。食疗可用当归红枣桂圆粥、枸杞猪肝汤等养血之品。

记者：指甲和手指还有哪些特征值得注意？分别提示什么问题？

胡荣：指甲颜色苍白，可能提示存在贫血，可检查血常规；杵状指（指端膨大如鼓槌）提示长期缺氧，常见于肺心病等慢性心肺疾病；反勺状指（指端凹陷如匙）可见于重度贫血；手指若长期冰凉，提示末梢循环欠佳。

其他易被忽略的体表异常

记者：除上述案例外，生活中还有哪些容易被忽略的体表异常，暗藏健康隐患？

王志翊：眼睑内眦处黄色斑块（睑黄瘤），也可出现于胳膊肘、膝盖等部位；是脂质代谢紊乱的标志，常提示胆固醇血症，应尽快检查血脂。

颈部、腋下皮肤天鹅绒样变黑（黑棘皮病）：常与胰岛素抵抗、2型糖尿病或多囊卵巢综合征等密切相关，提示代谢异常风险增加。

小腿内侧出现按压后凹陷且回弹缓慢的水肿：可能与心力衰竭、肾脏疾病（如肾病综合征）或低蛋白血症等有关。

当然，这些异常都是风险线索而非诊断标准，发现后不必惊慌，但应及时就医。

黄焯：面色苍白多提示气血不足，日常可按揉三里、血海、三阴交等穴位，可食用红枣桂圆枸杞粥、五红汤等补益之品。

舌苔厚腻，常为湿热内蕴或食积停滞，建议清淡饮食，可用薏米赤小豆水代茶饮，配合按揉足三里、丰隆穴以健脾祛湿。

活动后出现嗓子发紧、牙痛或左肩背放射性疼痛，可能是不典型心绞痛的信号；老年人及糖尿病患者无明显诱因突发冷汗、极度乏力，需警惕无痛性心肌梗死。出现此类情况，务必立即就医。

胡荣：还有体重与体型，需重点关注腰围（男性<90厘米，女性<80厘米）；体脂率方面，男性>25%、女性>30%为隐形肥胖，是胰岛素抵抗、糖尿病、冠心病的重要危险因素。

除了体表信号，还有一些重要的生理指标需留心。例如，理想血压<120/80毫米汞柱；空腹血糖<5.6毫摩尔/升；糖化血红蛋白<5.7%，超出提示可能出现

胰岛素抵抗。血脂方面，重点关注低密度脂蛋白（坏胆固醇），年过40或合并危险因素者降脂目标需更严格，具体标准遵从医嘱。

记者：对于普通人，有没有简单易行、适合居家操作的健康自查方法？

王志翊：可从5个方面自查：勤观察：每天清晨洗漱时，观察唇色、眼睑和肤色。

数心跳：静息下摸手腕桡动脉，正常脉搏60—100次/分，注意是否规律。

量血压：家中常备上臂式电子血压计，定期监测血压。

看大便：注意排便规律，若出现黑便或便血，需警惕消化道问题。

测体重：一个月体内重无故增减超过5%，提示可能有隐匿性疾病。

黄焯：日常还可触摸颈部、腋下区域，留意有无异常淋巴结肿大；留意饮食、睡眠节律等，若出现持续异常，应及时就医。

记者：当前，部分人容易根据体表异常对号入座、过度焦虑，我们应当怎样正确看待体表异常？

王志翊：体表异常仅为参考线索，不能替代专业诊断。可从下面3个方面看待体表异常：

平常心、动态看：单一信号通常不具有决定性意义，关键是看多个信号是否同时出现，或者体征是否在短期内发生了剧烈变化。

勤记录、好就医：一旦察觉某些异常，记录下来变化的开始时间、具体的伴随症状及加重或缓解因素，这对于医生判断病情至关重要。

信科学、早筛查：与其为某些体表特征而焦虑，不如定期进行健康体检，持续监测血压、血脂、血糖等指标。



初夏时节，市民在河南省洛阳市文博体育公园内休闲娱乐，享受运动的乐趣。
黄政伟摄（人民视觉）

云南昆明五华全链条守护生育过程

让生育更有“医”靠

胡波 王云菲

从犹豫不敢生，到安心盼生产，在云南省昆明市五华区，一张覆盖备孕、孕产到产后育儿全周期的健康守护网，让迎接新生命的过程充满温暖。

“没想到办理起来这么快。”站在五华区政务服务中心婚育服务专区，刚领完结婚证、做完婚前检查的小赵满脸轻松。过去，登记结婚要去民政局，婚检孕检要跑妇幼中心、领叶酸、办生育保险要去社区，至少得跑三四趟。如今，同一个大厅内，工作人员引导免费婚检，一站式完成结婚登记、生育登记，工作人员讲解备孕事项，一上午就能全部办妥。

这一改变源于五华区纪委监委的推动。针对此前备孕流程繁琐、部门服务衔接不畅等问题，卫健、民政、医保等部门联动，设立婚育融合服务专区，实现“进一扇门、办所有事”。2025年，全区婚姻登记8694对新入，免费婚前医学检查率达91.34%，孕前优生健康检查率达100%。

在黑林铺街道，37岁的高危二胎孕产妇周女士，从建档起就有了专属的健康管护方案。每一次产检提醒、指标监测、医生上门随访，都让她感到踏实。

为守住母婴安全底线，五华区妇幼保健服务中心加入云南省儿科专科联盟及产儿协作组，构建“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗格局。全区对孕

产妇实行“五色管理”，一人一档、专人管护。2025年，全区孕产妇系统管理率达94.76%，高危孕产妇管理率与住院分娩率动态保持100%，孕产妇艾滋病、先天梅毒、乙肝母婴传播率连续保持为零。同时，产检、分娩镇痛、住院分娩等费用全部按规定纳入医保报销，生育津贴直达个人账户。2025年，全区发放育儿补贴6280.47万元，超1万户家庭享受到便捷报销和津贴直达服务。

“产后女性身心恢复、婴幼儿照护两大痛点，也是亟待解决的现实难题。”五华区纪委副书记、监委副主任陈艳坤说。

“生完孩子那段时间，多亏有上门服务和专业指导。”刚生产不久的李女士说，产后一周，社区医生就上门访视，检查伤口恢复情况、指导母乳喂养、为宝宝做健康查体；产后42天，免费复查和盆底康复治疗也安排妥当。婴幼儿的疫苗接种、生长发育监测、营养指导等在家门口社区卫生服务中心就能完成。

与此同时，五华区探索建立“医疗保健+托育服务”融合机制，全区99家社区卫生服务机构常态化开设“孕妇课堂”，邀请夫妻共同参与，引导共学共担。2025年，全区产后访视率达100%，0—3岁儿童系统管理率稳定在97.3%以上。

为了让服务不打折、政策不落空，区纪委监委全程跟进监督，推动解决服务不到位等问题20余项，以精准守护保障政策落地。

浙江嵊州公益团队帮助解决采茶老人就餐难——

山垌间吃上了热乎饭

本报记者 窦皓

清晨，薄雾还未散尽，海拔600米的浙江省嵊州市贵门乡上坞山村带着凉意。茶垄间，300余名采茶工正弯腰指尖，竹篓里的辉白茶青渐渐堆成翠绿的小山。

“饭到喽——”临近中午，随着一声吆喝，村民们放下手中的活计，从层层叠叠的茶垄间直起身，循着饭菜香走向茶园临时休息点。村民吕玉珍一路小跑，怀里还抱着刚从村家宴中心领来的六份午餐。塑料餐盒外裹着保温棉，揭开盖子的瞬间，红烧肉还冒着热气，米饭也蒸得喷香。

上坞山村是辉白茶的核心产区，然而高山茶园昼夜温差大，村里的采茶工平均年龄近65岁，过去午饭常常靠自带干粮凑合。“下山回家吃，来回一趟把钟头，耽误采茶不说，腿脚也吃不消。”一位老茶农坦言，一顿热乎的午餐，成了大伙儿的朴素心愿。

得知茶农的难处，嵊州“乡风掌勺人”团队迅速“接招”。这支由本地专业乡厨组成的队伍，长期活跃在乡村宴席和公益服务一线，以传播文明乡风为己任。团队成员召集骨干乡厨，决定把灶头搬到高山茶园。

“考虑到老人们的饮食特点，菜品特意做得软糯清淡、营养均衡，采用一荤两素的搭配。”团队成员黄泽红说，精选本地新鲜猪肉、时令蔬菜等食材，完成食材采购后，他们还要驱车一小时抵达上坞山村家宴中心。餐食制作完成后，由村干部和志愿者负责配送到茶园临时休息点。

“老人们胃口不好，菜要烧得烂糊些；山高路远，保温更是关键。”黄泽红一边打包一边叮嘱。此外，团队采用了预订模式：有需要的村民提前一天预订，每人只需出3元钱餐费，其余费用由团队承担。

“采茶老人是辉白茶的‘守护者’，他们用双手做出好茶，我们也想为他们做点实事，让他们在忙碌中感受到温暖与尊重。”黄泽红说。