

秋冬交替气温变化快 老年人要警惕“换季卒中”

10月29日是世界卒中日。专家提醒，当前正值秋冬季节转换，随着气温变化，老年人患卒中风险也随之增加，需要特别警惕。

四川省康复医院神经内科副主任医师龚玉来介绍，卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病。由于脑血管突然破裂引起出血(脑出血)，或因血管阻塞导致血液不能流入大脑引起缺血(脑梗死)，造成脑组织损伤，可能导致残疾甚至危及生命。

四川省康复医院神经内科医师曾

诗意告诉记者，卒中中具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高及经济负担高的“五高”特点，是威胁我国国民健康的主要疾病之一。研究显示，温差的变化是导致卒中发生的重要因素之一，极端气温(热浪或寒潮)会显著增加卒中中的死亡风险。寒冷的天气会使体内交感神经兴奋，血管收缩导致血压升高，高血压正是卒中中的重要危险因素之一。

“除此之外，吸烟、大量饮酒、不合理膳食、超重或肥胖、缺乏运动等都是

引起卒中的主要危险因素。”曾诗意说。

龚玉来提醒，卒中一旦发生，会对脑部造成损害，可能会导致严重后果，甚至死亡。早期识别卒中相关症状，快速进行救治至关重要。在秋冬季节，心脑血管疾病患者、老年人等重点人群应格外留意天气变化，要警惕“换季卒中”，要通过加强保暖、合理饮食、适量运动、控制情绪等来预防卒中的发生，如果发生口角歪斜、言语不清等症时及时就医。

来源：新华社

秋季吃蟹正当时 四类人吃蟹要谨慎

入秋后，螃蟹都要为入冬做准备，体内存满了蟹黄和蟹膏。因此，这时的螃蟹最为肥美。

除了满足口腹之欲，螃蟹还具有丰富的营养价值。北京儿童医院顺义妇儿医院临床营养科医生马阿琴介绍，每100克可食用部分的蟹蟹肉，含有17.5克的蛋白质。并且，螃蟹中必需脂肪酸的构成也十分丰富，饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的比例为1:1:1。蟹肉中欧米伽3多不饱和脂肪酸—DHA、EPA的含量也比较高，对调控脂代谢、减轻慢性炎症反应十分有益。

螃蟹的美味、营养，令人陶醉。但安全吃蟹，还要做到烧熟煮透，避免生食。避免一次食用过多，以免导致腹痛、腹泻。马阿琴提醒，对于以下四类人群，食用时要谨慎。

过敏人群：海鲜中富含大量的异种

蛋白，这些异种蛋白直接或间接激活免疫细胞，引起化学介质释放，继而产生一系列复杂的生物化学反应，抗体抗原共同作用，会诱发人体出现过敏症状。因此，过敏体质、有皮肤病、哮喘人群等，都应谨慎食用。

痛风患者：海鲜味道鲜美，源于其丰富的嘌呤。但对高尿酸血症和痛风人群来说，就需要严格限制了。另外，大量饮酒会使得嘌呤加速生成尿酸，且抑制尿酸排泄，诱发痛风。因此，海鲜加啤酒也被大家戏称为“痛风套餐”。

消化功能差的人群：海鲜属于寒凉食物，对于消化功能差的老人、小孩和胃肠道疾病患者来说，大量食用会加重胃肠道负担，容易发生腹痛、腹泻，最好一次不要大量食用。

甲亢患者：甲状腺功能亢进人群需严格限制碘的摄入。贝类、虾皮等海鲜的



图片来源网络

含碘量较高，经常食用可能会加重甲亢症状。引发复发；小黄鱼、带鱼、基围虾、梭子蟹等海鲜的含碘量不高，可少量食用。各类海鲜含碘量不同，一般情况下海蟹高于河蟹，需谨慎、少量食用。

如何选购安全新鲜的螃蟹？

- 1.选蟹时要选蟹壳青而蟹腹白的；
- 2.新鲜的蟹类将其翻过来，能迅速翻身；
- 3.用手触碰蟹眼，眼球灵活转动，或是口吐泡泡，发出声音。

来源：央广网

青少年如何呵护口腔健康

口腔健康是青少年健康的重要组成部分。市妇幼保健院口腔科每年都要接诊大量幼儿及青少年患者，医生在接诊过程中，发现由于口腔清洁不到位、饮食习惯等多种原因，导致了青少年龋坏率大幅度升高。那么，青少年如何才能呵护一口健康的牙齿？日前，市妇幼保健院口腔科主任乔瑞佳，就此问题作出了翔实解读。

乔瑞佳说，青少年护牙健齿需要注意以下七个方面：

一、养成良好的刷牙习惯。每天早晚刷牙，每次刷牙时间不少于2分钟，晚上睡前刷牙更重要。选择合适的牙刷，一般每3个月更换一次。若出现牙刷毛变形外翻，要及时更换，做到一人一刷一口杯。适合青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”，将刷毛末端指向牙根方向，与牙面呈45度

角，放在牙与牙龈交界处，短距离水平颤动5次，然后转动牙刷柄，沿牙齿长出的方向拂刷牙面，每个牙面都刷到。

二、使用牙线清洁牙齿缝隙。青少年应学习使用牙线清洁牙齿缝隙，可选择牙线架或卷轴型牙线，使牙线拉锯式进入两颗牙齿之间的缝隙，紧贴一侧牙面呈“C”字形包绕牙齿，上下刮擦牙面，再以同样方法清洁另一侧牙面。建议每天使用牙线，尤其晚上睡前要清洁牙齿缝隙。接受牙齿矫正的青少年，还要使用牙间隙刷辅助清洁牙面。

三、健康饮食，限糖减酸。经常摄入过多的含糖食品或碳酸饮料，会引发龋病或产生牙齿敏感。青少年应少吃含糖食品，少喝碳酸饮料，控制进糖总量，减少吃糖次数及糖在口腔停留的时间。晚上睡前清洁口腔后不再进食。

四、为适龄儿童进行窝沟封闭。窝沟封闭是预防窝沟龋的最有效方法，不产生创伤，不引起疼痛，是用高分子材料把牙齿的窝沟填满后，使牙面变得光滑易清洁，细菌不易存留，从而预防窝沟龋。建议11-13岁可进行第二恒磨牙的窝沟封闭。

五、每天使用含氟牙膏，定期涂氟。青少年使用含氟牙膏刷牙是安全、有效的防龋措施。还可以每半年到医院接受一次牙齿涂氟，预防龋病，尤其是已经有多颗龋齿和正在进行正畸治疗的青少年，属于龋病高危人群，更应采取局部用氟措施。

六、积极诊治牙齿排列不齐、畸形。牙齿排列不齐、畸形会增加龋病、牙龈炎等口腔疾病患病风险，影响咀嚼、发音和美观，也会影响青少年的心理健康。在乳恒牙替换过程中或替换完成后，可以去正规医

疗机构进行牙齿排列不齐、畸形的诊治，确定具体的治疗时机及方案。正畸治疗时间较长，佩戴矫治器后牙齿不易清洁，因此在正畸过程中特别需要注意口腔清洁。

七、注意运动护齿，防止牙外伤。青少年参加体育活动时，宜穿运动服和防滑的运动鞋，预防摔倒造成牙外伤。必要时佩戴头盔、防护牙托等防护用品。一旦发生牙外伤，应尽快去医院就诊。

“龋病和牙龈炎是青少年常见口腔疾病，可引起牙痛、牙龈出血等症状。洁治可以清除牙齿表面的软垢、牙菌斑和牙石，让牙龈恢复健康。”乔瑞佳温馨提醒，青少年应每半年至一年进行一次口腔检查，以便及时发现口腔问题，早期治疗。

融媒体中心记者 李浩然
通讯员 巩梦红

保持正确姿势 预防颈椎病

颈椎病是一种常见的椎间盘退行性疾病，主要症状包括颈部疼痛、僵硬、麻木和放射痛。颈椎病在现代社会中愈发普遍，与日常生活的习惯和姿势密切相关。通过采取科学的预防方法，可以降低患颈椎病的风险。

保持正确姿势 维持正确的坐姿对于颈椎健康至关重要。当坐在椅子上时，确保背部与椅子背部紧密贴合，脊柱保持自然曲线，颈部不要过度前倾或后仰。同时，双脚应平放在地面上，避免交叉腿。站立时，要确保重心均匀分布在双腿上。尽量避免长时间站立，尤其是在站立时需要

倾斜头部的工作中，使用支持设备可以减轻颈部的负担。选择一个合适的睡姿对于颈椎健康也很重要。枕头的高度应适中，使颈部保持自然曲线。避免仰头或低头的姿势，以减少颈部的压力。

合理使用电子设备 长时间低头使用电子设备会对颈椎造成严重压力。为了预防颈椎病，应该将这些设备放在眼睛水平线的位置，尽量避免低头弯腰。在使用台式电脑时，调整显示器高度，使屏幕位于眼睛水平线上。

适度运动 适当进行颈部锻炼可以

帮助加强颈部肌肉力量，提高颈椎的稳定性。常见的颈部锻炼包括缓慢转动头部、左右摇头和上下点头。这些锻炼应该在医生的指导下进行，以避免不适或伤害。此外，有氧运动如散步、游泳和骑自行车可以增加整体体力，改善血液循环，有助于维持颈椎的健康。

适度休息 在长时间工作或学习后，可以站起来走动走动，做一些伸展运动，以放松颈椎和肩部肌肉。睡眠不足或不规律的作息时间可能会导致颈部肌肉疲劳，增加颈椎疾病的风险。确保每晚有足够的

休息时间，维护规律的生物钟。

合理饮食 饮食中摄入足够的钙和维生素D对于骨骼健康至关重要，有助于维持椎间盘的健康和弹性。足够的水分摄入对于保持椎间盘的弹性和润滑至关重要，缺水可能导致椎间盘变得干燥和易受损。

避免不良习惯 吸烟会影响颈椎的血液供应，加速颈椎退行性变化。戒烟可以显著降低患颈椎病的风险。酗酒会导致营养不良，特别是维生素缺乏，对颈椎的健康产生不利影响。限制酒精摄入可以减少患颈椎病的风险。长时间保持相同姿势，会增加颈椎受损的风险。要尽量避免不良习惯，或者定时休息和进行颈部伸展运动。

来源：大河健康报

什么人容易患高血压？

高血压是一种常见的血管疾病，严重影响人们的健康和生活质量。我国高血压患病率呈现出北方高于南方、大城市高于小城市的特点。高血压的发生和发展受到多种因素的影响，有些因素是我们无法改变的，如年龄、遗传、性别等，有些因素是可以通过改善生活方式来调节的，如饮食、运动、吸烟、饮酒、体重、精神压力等。了解什么人容易患高血压，有助于我们及时采取预防和控制措施，减少高血压带来的危害。

以下几类人群应该特别注意预防和控制高血压。

1.年龄较大的人

随着年龄的增长，血管壁会逐渐变硬，血压会相应升高。老年人是高血压的高发人群，但近年来高血压也越来越多地出现在中青年人群身上。无论年轻还是老年，都应该定期监测自己的血压，并根据医生的建议进行合理的生活方式干预和药物治疗。

2.有家族史的人

高血压具有一定的遗传倾向，如果父母或近亲有高血压，那么子女或其他亲属也更容易患高血压。这类人群应该从小养成良好的生活习惯，避免过咸、过油、过甜的饮食，保持适度的运动，控制体重，戒烟限酒，减少精神压力等。

3.男性

男性比女性更容易患高血压，尤其是中青年男性。这可能与男性的生理特点、生活习惯和社会角色有关。男性应该注意保护自己的心血管健康，定期检查血压，并及时就医。

4.肥胖者

肥胖是导致高血压的重要原因之一，肥胖者的心脏负担增加，血管阻力增大，从而导致血压升高。肥胖者应该积极减肥，达到理想的体重指数，还要保持良好的饮食习惯和运动习惯。

5.有不良生活方式的人

不良生活方式会增加高血压的患病风险，如过量摄入盐分、油脂和糖分，缺乏运动，吸烟，过量饮酒，长期精神紧张等。这些不良习惯会损害血管功能，影响血液循环，造成血压升高。目前世界卫生组织推荐每人每日食盐摄入量<5g；要增加不饱和脂肪酸(如大豆油、橄榄油、茶油等植物油以及鱼油)和减少饱和脂肪酸(如猪油、黄油等)的摄入；戒烟限酒；适量运动；放松心情。因此，改善生活方式是预防和治疗高血压的关键措施之一。

总之，高血压是一种可以预防和控制的心血管疾病，我们应该根据自己的情况，采取相应的措施，保持正常的血压水平，降低心脏病和脑卒中等并发症的发生率。

木子

霜降后，这个部位的保暖要注意

霜降来了，不觉已是深秋。这个早晚凉的时节，有一个身体部位的保暖最容易被忽视——膝盖。经常能看到户外锻炼的人上身已经穿上了外套，下半身还是短裤打扮，虽说老寒腿和不穿秋裤没啥直接关系。这时养生的重点之一是避免突如其来的寒邪侵入身体。

四个地方不能再露了

“秋冻”也有限度，北方早晚温差大，尤其是霜降作为秋日的最后一个节气，也预示着凛冬将至。如果穿得太少，早晚较凉，容易寒气侵袭身体而生病。

暖颈 中医认为，“颈项”风木同气，易受风邪侵犯，秋风挟寒，易伤颈项，导致伤寒病。寒露保暖首先要保护颈项部，可佩戴围巾或穿高领衣物来确保颈项温暖。

暖腰 腰在人体阴阳属性中属阳中之阳，也是易受寒邪侵袭的部位。腰部保暖，可将双手搓热放于腰眼处，还可以做缓慢转动腰部的运动，以及艾灸腰部穴位，如腰阳关、命门、肾俞、腰俞等穴，以温煦腰部，固肾壮腰。

日常生活中避免穿低腰裤子使得腰部受寒。

暖脚 霜降以后尤其要注重脚部的保暖。不穿凉鞋、穿厚袜子是必不可少，还可以做踮脚运动——即踮起脚尖再放下，以身体微微出汗为宜，这个动作可以增强血液循环，起到活血化淤、通行经络的功效。运动过后，用热水泡脚，按摩涌泉穴，舒筋活血，驱除内寒，温煦全身。

膝盖 膝关节周围软组织较薄，易受寒冷刺激，导致气血不畅、关节不适甚至出现病症。因此，秋季不要为了时尚或“秋冻”盲目穿短裤，适时增衣以保护身体健康。

养阴润肺防凉燥

凉燥顾名思义，一方面是凉，一方面是燥，凉燥侵犯人体，多出现畏寒怕冷、发热无汗、头痛、口干、鼻咽干燥、喉咙干痒、干咳少痰等表现。饮食上需注意多吃温煦润燥的食品，注意减辛增酸，选用性平偏温的滋阴润燥食材，如柿子、石榴、苹果、广柑、核桃、银耳、山药、鸡肉等，温煦而不助热生燥，滋阴而不生寒伤胃。

积极乐观防秋悲

宋代养生学家陈直有言：“秋时凄风惨雨，老人多动伤感，若颜色不乐，便须多方诱说，使使其心神，则忘其秋思。”寒露时节，秋风萧瑟，万物凋零，难免使人伤感，引起萧条、凄凉、垂暮的感觉，勾起忧郁的心绪。然而，寒露又是秋高气爽的季节，人们可以多户外运动，登高望远，及时宣泄郁闷情绪，也可以培养兴趣爱好，转移注意力，保持积极乐观的心态。

来源：北京青年报

栗子豆腐汤



图片来源网络

材料：栗子200g、干木耳20g、金针20g、豆腐150g、黄豆芽200g、生姜数片(3-4人量)。

做法：

栗子去壳，锅中加水稍煮一会，将外面一层褐色种皮剥掉。干木耳、金针水发开，金针切段。豆腐冲洗切小正方块。黄豆芽洗净。锅内加水适量，将栗子、木耳、金针加入，煮9分钟，加入黄豆芽、豆腐，煮至熟，加食盐、胡椒粉适量调味，喝汤吃汤渣。

来源：广州日报

美味宝典

凉意渐浓，我们该如何应对“秋乏”

天气转凉，很多人常常出现身体疲乏、注意力不集中等情况，总有一种说不出的疲惫感，这就是人们常说的“秋乏”。由夏转秋后，机体在夏季时损耗的阴津未恢复，秋燥津乏，阳气不足，故而人们常感倦怠乏力、四肢无力，精神不济，这就是产生“秋乏”的原因。

有人即便是睡眠充足还是常常感觉疲倦，总是无精打采，以致影响到我们的日常工作和生活。那么，我们该如何应对“秋乏”，安然度过这个季节呢？

适当运动

适当的运动可以缓解大脑疲劳，是对抗疲乏的有力武器。例如，可以进行登山、散步或八段锦、太极拳中医传统功法等，简单的运动让身体微微出汗有助于缓解

秋乏。运动量不宜过大，以防出汗过多，伤及津液，阳气耗损，加重身体的疲乏。

另外，伸懒腰、打哈欠也可缓解秋乏，让肌肉得到放松，身体也会感到更舒服。伸懒腰、打哈欠时可使人体的胸腔器官对心、肺挤压，有利于心脏的充分运动，吸入更多的氧气供给各个器官。

清淡饮食

秋季气候干燥，人体容易因缺水而导致疲乏。油腻、辛辣食品易伤阴化燥。保持清淡饮食，加强营养摄入，少吃或不吃辛辣油腻食物，也包括花椒、生姜、辣椒、大蒜等佐料，避免加重秋燥引起换季的健康问题。可多吃些蔬菜、水果，因为其代谢物能中和肌肉疲劳时产生的酸性物质，使人消除疲劳。也可以配合多吃一些滋阴润燥的食物，如蜂

蜜、百合、银耳、沙参、玉竹等。三餐定时定量，不过饥过饱，能够有效帮助减轻疲乏。

调摄情志

秋意渐浓，大自然呈现萧索之象，人体分泌褪黑素增多，抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌，使人感到情绪低落，此时人们容易出现悲秋情绪。趁着秋高气爽，出去逛逛公园、游览山水，不但有助于不良情绪的宣泄，而且有助于避免悲思的产生。多笑、常笑、开口笑，还能保养肺气，有效解除“秋乏”。

梳头通络

人体头部穴位密集，常梳头可疏通

经络、按摩穴位，促进头部血液的循环、健脑聪耳、散风明目。我们可以做些简单的头皮操来缓解困乏，每天早晚坚持进行头部按摩，能够消除大脑困倦。

可以用手指代替梳子常梳头发：双手十指指端由前向后、由中间向两侧用力按摩9次，再短距离往返搔抓6次，最后轻柔按摩6次。整个头发平均一天梳100下左右为宜。让手指像梳子一样梳理自己的头发，这样可以促进头部血液的循环，亦可以让头脑感到轻松，有利于缓解压力振作精神。

“秋乏”虽不是病，但是会对生活工作产生影响。适当调整生活方式，顺四时进行养生，改善精神状态，“秋乏”可自然缓解。

木子