

全国残疾预防日：科学防治脑卒中 远离残疾

2024年8月25日是全国第八个残疾预防日，活动主题为“预防疾病致残，共享健康生活”。脑卒中，俗称“中风”，具有高发、高致残率、高死亡率的特点，是我国成年人致死和致残的首要疾病。

清华大学第一附属医院神经内科副主任矫毓娟在接受采访时表示，对于脑卒中患者，如果能在短时间内识别症状，得到及时治疗，可在很大程度上降低脑卒中导致的致残和死亡。矫毓娟指出，可通过“中风120”口诀，观察并判断患者是否发生脑卒中。“1”代表“看到一张不对称的脸”；“2”代表“查两只手臂是否有单侧无力”；“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。一旦出现嘴角歪斜、单侧肢体麻木无力、讲话不清楚等症状之一，应该赶紧拨打120，第一时间去附近有卒中急救能力的卒中中心医院。

“高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、心律失常(房颤)、冠心病、脑卒中家族史，以及吸烟酗酒等其他不健康的生活方式，都是导致中风的危险因素。”矫毓娟强调，如果一个人具有以上任意3个危险因素，便为脑卒中高危人群。无论是高危人群还是普通

人群，要想降低脑卒中的风险，都需要从生活点滴做起，做到均衡饮食、少油少盐、戒烟限酒，控制好血压、血糖、血脂，积极治疗心肌梗死、房颤、心力衰竭等相关疾病。

对于脑卒中患者，如何改善后遗症严重程度？矫毓娟表示，进行正确有效的康复治疗，遵医嘱坚持服用治疗脑卒中的药物，可以帮助患者抓住康复时机，改善康复效果。需注意的是，部分脑卒中患者卧床后生活不能自理，再加上脑部损伤的影响，患者会感到焦虑、内疚、痛苦，严重影响患者康复治疗的积极性与主动性。因此，对于脑卒中患者，家人应多给予其安慰和鼓励，让患者感到心情舒畅、不孤独，让患者相信脑卒中后遗症是能逐渐改善的，给予患者治疗的信心。必要时，对患者可辅以抗抑郁焦虑药物治疗。

“康复不是一蹴而就，需要一个长期的过程，贯穿住院治疗、院外社区康复和居家康复，直至患者重返健康。因此，患者及其家属一定要调整心态，做好打持久战的准备。”矫毓娟说，只有科学防病、治病，才能共享健康生活。

来源：人民网

处暑后，暑气渐退，天气开始变得干燥。肺“喜润恶燥”，易受秋季干燥的气候影响，出现干咳少痰、鼻腔干燥、唇干口渴等症状。处暑前后该如何养肺防外邪呢？

董雷解释，秋季天气干燥，空气中水分减少，容易引发干咳，而支气管扩张的患者剧烈咳嗽后会起肺部毛细血管破裂出血，从而出现咯血等症状。“近期鼻腔干燥后引起的鼻衄(鼻出血)、干咳少痰的患者多起来了，这些疾病都跟‘秋燥’相关。”董雷说。

年轻人小何这段时间常常熬夜加班，加完班又爱吃火锅、烧烤等重口味食品。最近，小何扁桃体发炎了，连吞咽白米饭都困难，只能勉强吃些流质食物。董雷提醒：“现在天气本来就干燥，这个时候如果再吃容易‘上火’的火锅，就会‘雪上加霜’。”董雷建议大家，进入秋季之后，要及时调整饮食和作息，不要贪恋辛辣燥热的食物，避免熬夜劳累，日常可多食用银耳、雪梨等滋润肺的食物。患支气管扩张、鼻炎以及其他基础肺部疾病的患者，最好提前找专科医生咨询，提高机体免疫力，来预防疾病的发生发展，这也是中医倡导的“治未病”，以减轻疾

病带来的痛苦。

肺与自然界“息息相通”，易受外邪侵袭，故有“娇脏”之称，每当有外邪入侵的时候首先影响的就是肺。董雷介绍，呼吸道传染病大多与肺相关，所以保持肺的健康具有重要意义。

外邪侵入人体后会产生各种症状及变化。中医从患者整体出发，辨证论治，扶正祛邪，调整人体的脏腑机能，达到阴阳平衡。“要注意，任何药物都不推荐长期服用。对于中药预防方，基础体质较好的普通人服用5至7天即可，气虚乏力者可在医生指导下服用2周至1个月。”董雷强调，中医更主张“一人一方”，辨证论治。建议有需要的患者直接到中医呼吸科门诊接受个性化诊治。

此外，服用中药代茶饮，佩戴香囊，使用芳香化湿、益气固表的方药，也可提高机体免疫力，减少外邪侵袭。董雷提醒，预防外邪，还需要保持良好的个人卫生习惯，尽量不去人多密集的地方。

来源：中国中医药报

处暑后，如何养肺防外邪？

处暑过后，暑气渐退，天气开始变得干燥。肺“喜润恶燥”，易受秋季干燥的气候影响，出现干咳少痰、鼻腔干燥、唇干口渴等症状。处暑前后该如何养肺防外邪呢？

养肺润燥是关键

董雷解释，秋季天气干燥，空气中水分减少，容易引发干咳，而支气管扩张的患者剧烈咳嗽后会起肺部毛细血管破裂出血，从而出现咯血等症状。“近期鼻腔干燥后引起的鼻衄(鼻出血)、干咳少痰的患者多起来了，这些疾病都跟‘秋燥’相关。”董雷说。

年轻人小何这段时间常常熬夜加班，加完班又爱吃火锅、烧烤等重口味食品。最近，小何扁桃体发炎了，连吞咽白米饭都困难，只能勉强吃些流质食物。董雷提醒：“现在天气本来就干燥，这个时候如果再吃容易‘上火’的火锅，就会‘雪上加霜’。”董雷建议大家，进入秋季之后，要及时调整饮食和作息，不要贪恋辛辣燥热的食物，避免熬夜劳累，日常可多食用银耳、雪梨等滋润肺的食物。患支气管扩张、鼻炎以及其他基础肺部疾病的患者，最好提前找专科医生咨询，提高机体免疫力，来预防疾病的发生发展，这也是中医倡导的“治未病”，以减轻疾



图片来源网络

养肺抗邪两相宜

肺与自然界“息息相通”，易受外邪侵袭，故有“娇脏”之称，每当有外邪入侵的时候首先影响的就是肺。董雷介绍，呼吸道传染病大多与肺相关，所以保持肺的健康具有重要意义。

外邪侵入人体后会产生各种症状及变化。中医从患者整体出发，辨证论治，扶正祛邪，调整人体的脏腑机能，达到阴阳平衡。“要注意，任何药物都不推荐长期服用。对于中药预防方，基础体质较好的普通人服用5至7天即可，气虚乏力者可在医生指导下服用2周至1个月。”董雷强调，中医更主张“一人一方”，辨证论治。建议有需要的患者直接到中医呼吸科门诊接受个性化诊治。

此外，服用中药代茶饮，佩戴香囊，使用芳香化湿、益气固表的方药，也可提高机体免疫力，减少外邪侵袭。董雷提醒，预防外邪，还需要保持良好的个人卫生习惯，尽量不去人多密集的地方。

来源：中国中医药报

健康知识

为何青少年多运动可提高注意力？



图片来源网络

在学习的过程中，注意力不集中成为困扰很多青少年，以及老师和家长们的问题。那么，有没有一种简单而有效的方法来提高注意力呢？答案是肯定的，那就是运动。

运动过程中，青少年需要集中注意力。这种注意力的锻炼可以迁移到日常生活和学习中。例如，打篮球时，需要时刻关注球的位置、队友的动作和对手的动向等，可以锻炼、提高青少年的注意力。当青少年在学习中面临需要集中注意力的任务时，他们就能够更加专注和高效地完成这些任务。

运动还能够培养青少年的自律性和毅力。在运动中，青少年需要克服困难和挑战，不断地调整自己的状态，以达到最佳表现。这种经历能够帮助他们增强自信心、养成坚持不懈的好习惯，从而在生活和学习中更加专注和自律。

家长应该积极鼓励青少年参与运动、坚持运动，让他们茁壮成长。

那么，哪些运动对提高青少年的注意力最有效呢？其实，各种类型的运动都有其益处。有氧运动如跑步、游泳可以增强心肺功能，加快血液循环，从而给大脑带来更多的氧气和养分；团队运动如足球、篮球，不但能培养青少年团队合作和社交技能，而且是一种很好的注意力训练。

此外，瑜伽和太极拳这类需要专注和平衡的运动，也能帮助青少年提高注意力。还有国际象棋等智力体育项目需要深度思考，可以训练青少年在复杂情况下保持专注和冷静。

来源：健康中国

生气真能诱发心梗吗？



图片来源网络

日常生活中，大家难免会和身边的人产生一些小摩擦，生气是难以避免的情绪。不过，大家要注意调节情绪，因为持续暴怒真的会“伤心”。

“95后”李先生，因工作与同事产生冲突，情绪激动后感觉胸痛、胸闷、出汗，他没有放在心上，认为休息一会儿就能好。半个多小时后，李先生的症状没有缓解，于是向同事求助，同事立即开车送他

到浙江省丽水市中心医院急诊科就诊。接诊的医生为他做了心电图及心肌损伤标志物等检查，检查结果提示可能是急性心肌梗死。情况紧急，胸痛中心立即开启绿色通道，为李先生安排了冠状动脉造影检查，检查结果提示其冠状动脉多处狭窄，其中回旋支(冠状动脉中比较重要的一根血管)完全闭塞，进一步证实了医生的判断。最后经过心血管内科医

人员的紧急抢救，顺利开通闭塞血管，李先生转危为安。

生气是如何影响心脏健康的呢？

一个人的情绪如果长期处于激动、紧张的状态下，会使交感神经兴奋度升高，刺激心率加快，外周血管收缩，导致血压升高，继而损害血管和心脏。如果偶尔生气，心脏和冠状动脉很快就能恢复正常，但如果长期处于急躁、愤怒的状态，就会增加心脏负荷，使心肌耗氧量增加，引起心肌缺血，还能使冠状动脉痉挛，产生胸闷、心绞痛。

国外的一项研究发现：情绪激动是一种潜在的心肌梗死触发因素，可使心绞痛、急性心肌梗死或心源性猝死的风险增加2至3倍。

情绪激动只是心肌梗死众多诱因中的一个，还有一些危险因素也不容忽视，如肥胖、吸烟饮酒、高盐高脂饮食、过度劳累等。

高血压：血压升高是冠心病的独立危险因素。高血压患者患冠心病的风险是血压正常人的4倍，若同时合并有其他

危险因素，冠心病发病风险还会进一步升高。

血脂血症：脂质代谢异常与冠心病的发生有密切关系，如总胆固醇、低密度脂蛋白(LDL)、甘油三酯水平增高，高密度脂蛋白(HDL)水平降低，建议患者在医生的指导下积极干预。

糖尿病：糖尿病可明显增加罹患冠心病的风险。

吸烟：吸烟是冠心病的主要危险因素之一。研究显示，在冠心病患者中，男性吸烟者比不吸烟者的猝死发生率高10倍，女性高4.5倍。

腹型肥胖：男性腰围>85厘米、女性腰围>80厘米的人应积极减重。理想的身体质量指数为18.5至24.0，计算公式为身体质量指数=体重÷身高的平方(体重单位为千克，身高单位为米)。身体质量指数大于等于24为超重，超过28为肥胖。

饮食缺乏新鲜蔬菜水果：新鲜蔬菜和水果中富含各种维生素、矿物质和纤维素等，每人每天应食用不少于500克。

除了上述危险因素，缺乏运动、精神紧张等也是心脑血管疾病的危险因素。

来源：健康报

出伏养生注意这几点

“早上凉飕飕，中午热死牛。”今年40天的三伏天终于过完了，出伏后暑气渐散，但天气日渐干燥，昼夜温差大，稍不注意就容易生病，出伏养生注意五点。

防肺燥，饮食“润一点”

秋在四时中对应五脏的肺脏，肺为清虚之脏，喜润恶燥，饮食上宜多食温热食物，少食寒凉之物，以养护胃气。可以多吃些滋阴润燥的食物，如山药、萝卜、藕、洋葱、海带、蘑菇、木耳、芹菜、香蕉、苹果、蜂蜜等。

防秋燥，按揉“勤一点”

太溪穴位于内踝和跟腱之间的凹陷处，太溪为肾经原穴，多按揉可治疗咽中干、口中热、唾如胶等秋燥的临床症状。

按揉方法：拇指屈曲放于穴位，按揉2至3分钟，间隔5分钟再行按揉，一共按揉10分钟，以感觉发酸、发胀、发热为标准，每天可以按揉两次，以晨起和睡前按摩效果较好。

防秋乏，睡觉“早一点”

出伏以后人体阳气开始收敛，很多人容易感到疲惫，此时如果不改变夏季晚睡的习惯，更容易出现秋乏。同时，出伏后如果睡眠不足更容易出现血压不稳的情况，引发心血管疾病。

晚上11时到凌晨1时子时为子时，是阳气生长的开始，同时是保养阳气的关键时段，也是人体的最佳睡眠时间，错过这个时间段，睡眠质量就会大打折扣。一般最好10时30分就上床睡觉，要在凌晨1时前入睡，否则会影响第二天的阳气，不利于第二天的工作和生活，对身体会有较大的损伤。

防温差，穿得“暖一点”

虽然我们常说“春捂秋冻”，但对于中老年人，特别是老年人，早晚最好要加一件长袖，可以让温差对于身体的刺激小一点，心血管疾病风险也小一点。

要注意及时添加衣服，夜晚睡觉盖好被子，以防腹部着凉。由于秋季天气时冷时热，衣服不可一下增加过多，要注意随温度变化而增减衣物，以保暖不受凉为宜。

保血管，多“注意一点”

秋季后面就是冬季，冬季是中风的高发季节，心脑血管疾病发作是老年人最担心的事，秋季开始注意保养好血管，就可能减少冬季心脑血管疾病的发病概率。

- 1. 喝好两杯水**
睡前喝半杯水：晚上睡觉时，血流速度减慢，如果血液黏稠度增高，极易形成血栓性疾病。适量饮用温开水，能稀释血液，防止血栓发生。晨起喝一杯：早晨起床后，身体开始分泌肾上腺素等激素，导致血压上升，再加上整晚没喝水，血液比较浓稠，容易发生栓塞。起床后可以小口喝杯温水，也可防止血栓发生。
- 2. 每天两瓣蒜**
大蒜所含有的大蒜素有血管“清道夫”之称。每天食用两瓣蒜，有辅助降压、扩张血管、降糖的作用。
- 3. 喝碗杂粮粥**
每天喝碗杂粮粥有助于保护血管。表皮红色、紫色、黑色的杂粮是花青素的优质来源，大麦和燕麦中含有丰富的β-葡聚糖。这些物质有利于预防冠心病，帮助控制胆固醇，保护血管。
- 4. 快走6000步**
进入秋季，气温降低，阳气开始收藏。适当运动可以振奋阳气，走路是最经济有效的运动，每天坚持走路锻炼能够维持血管内皮细胞功能的完整，防止动脉硬化，延缓血管衰老和降低血脂。

来源：河南科技报

糖醋荷包蛋



图片来源网络

糖醋荷包蛋，这道创意满满的家常菜，将普通的荷包蛋华丽变身，尝上一口，有着酸甜交织的惊喜。该美食融合老抽的醇厚、番茄酱的鲜甜与青椒的清新，拌饭一绝，不用复杂技巧，简单几步，在家就能轻松制作，为餐桌增添一抹不一样的风味。

材料：

鸡蛋、老抽、生抽、醋、糖、番茄酱、淀粉、青红椒、小葱、白芝麻、水。

步骤：

1. 准备老抽1勺，生抽5勺，醋2勺，糖2勺，番茄酱3勺，搅拌均匀后加入5勺水，拌匀备用。
2. 淀粉半勺，加两勺水拌成淀粉水。
3. 准备青红椒、小葱，切碎备用。
4. 煎5个荷包蛋，煎出焦边后可以吸饱汤汁。
5. 葱白爆香后倒入调好的料汁，火开放入煎好的鸡蛋，全部浸泡，小火两三分钟。
6. 用淀粉水勾芡，将配菜倒入，撒上白芝麻，即可出锅。

来源：洛阳晚报

