电话:0433-7537167　E-mail:tumenjiangbao@163.com　www.tmjnews.net　www.tmjnews.cn　本版责任编辑 杨文奇

如何远离“脑中风”？

“脑中风”又称“脑卒中”或“脑血管意外”，由于致残率和复发率较高，严重影响健康，因此脑中风的预防至关重要。

警惕“脑中风”前兆

“脑中风”主要分为出血性脑中风和缺血性脑中风。

“人体的血管好比自来水管，出血就是水管裂了、要漏水或跑水了，流出来的血会压迫脑组织，影响脑部的功能，引起一系列的临床症状，比如头晕、头痛、四肢无力等。水管堵了的时候，会引起水流缓慢，或者直接停水，这时候会影响大家用水（不能洗澡了，不能做饭了等）；缺血是一样的道理，不同的突然出现的原因（比如脑血栓）堵塞了血管，那么就会出现突发的脑供血不足，脑组织发生坏死，脑细胞死掉了，就会出现各种临床症状。”首都医科大学附属北京朝阳医院放射科医师吕悦雷表示。

导致“脑中风”的高危因素有哪些？中国疾控中心曾发文指出，“脑中风”是由生活方式、环境、遗传等多种因素共同导致的疾病。高血压、血脂异常、糖尿病，以及生活饮食习惯与“脑中风”的发生关系密切，如高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、缺乏体育锻炼等都已证实是“脑中风”的危险因素。卒中发病率、死亡率的上升与血压升高关系密切，血压越高，“脑中风”风险越高。血脂异常与缺血性“脑中风”发生率之间存在明显相关性。降低血压，控制血脂，保持健康体重，可降低“脑中风”风险。房颤是引发缺血性脑卒中的重要病因，建议房颤患者遵医嘱采用抗凝治疗。

事实上，“脑中风”可防可治。“脑中风”的预防要坚持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡 。

争取黄金救治时间

值得注意的是，当发生脑中风的时候，家属要尽快拨打120急救电话或陪同患者到就近的医院急诊科就诊，因为临床溶栓和手术取栓治疗的关键时间是在发病4.5小时或6小时以内。

更为重要的是，为了防止错过最佳治疗时间，当身边有人发生“脑中风”，能够第一时间做出反应，可以牢记“中风120”口诀，三步快速识别“脑中风”。“1”代表“看到1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”。如果通过这三步观察怀疑患者是中风，可立刻拨打急救电话120。

吕悦雷介绍，患者到医院就诊以后，医院会开启脑卒中绿色通道，脑卒中病人第一时间获得卒中团队的诊治，急诊医生会让脑中风病人进行CT检查，一般都会进行头部CT平扫、头颈部血管CT成像和CT脑灌注成像。在疾病治疗的后期，患者一般会做磁共振（MRI）进行复查。磁共振检查，无创无辐射，是诊断脑中风最佳成像方法，但由于检查时间长，较少用于急诊。

在检查完成后，一般说来，放射科诊断医生会给出诊断报告单，报告通常包括三部分，第一部分是患者的基本信息，包括姓名、性别、年龄和患者编号或住院编号。第二部分为影像所见，第三部分为诊断印象或诊断意见。

第二部分“影像所见”使用的语言是影像学专用术语，医生在此会对图像上出现的跟病情相关的异常或问题，进行详细的描述。第三部分“诊断意见”是医生根据第二部分出现的异常和问题，结合临床症状、病史给病人病情做出的初步诊断结论，以供临床医生和患者参考，患者或家属最好对第三部分做一些了解。

吕悦雷表示，通常脑卒中患者的CT或MRI检查诊断报告中有缺血性脑白质改变或脑缺血灶、脑出血等常用的术语。

缺血性脑白质改变或脑缺血灶：是由慢性缺血导致的，如果进一步加重，会出现缺血性卒中。出现白质缺血性改变提示脑部的毛细血管、微血管的出现了缺血。这样的缺血性改变可以由动脉硬化、高血压、糖尿病等慢性缺血性疾病所造成。也可以是因为年龄、焦虑、睡眠不足等功能性疾病所引起。多数患者无临床症状和体征，不需要进行特殊的治疗，主要是控制患者危险因素，比如高血糖，高血脂，高血压等等。必要时可以在医生的指导下口服阿司匹林抗血小板聚集，预防脑中风。

新发或急性脑梗塞或脑梗死、腔隙性脑梗死：这里就是指的脑中风，当报告中诊断急性脑中风时，患者一般会有突发的口角歪斜、一侧肢体活动不灵活、不能说话、头晕、头痛等相应的症状，这时需要神经内科、神经外科医生根据发病时间和病情的严重程度决定进一步溶栓治疗、手术治疗还是保守治疗。腔隙性脑梗死是指梗死灶很小的梗死类型（大小约为2-15毫米）。

老年性脑改变：一般也就是指脑萎缩，主要是因为老年人身体功能逐渐下降，脑部机能出现萎缩的情况，在多种因素下脑组织体积减小、脑细胞会出现逐渐的减少，片子上表现为脑组织相对不像以前那么饱满，脑皮层的沟回深一些，脑室系统扩大，这是老年朋友出现的一种慢性进行性的不可逆的过程，一般不需特殊处理，如果出现脑的记忆力减退，情绪不稳，思维能力减退，注意力不集中、痴呆，言语障碍等症状时需要神经内科就诊。

脑动脉硬化或脑动脉狭窄：比如大脑中动脉狭窄。脑动脉硬化是指高脂血症、高血压、糖尿病、肥胖等多种因素共同作用引起动脉血管壁成分发生变化，出现脂质成分斑块或钙化性斑块，管壁失去了正常的弹性、变得僵硬，斑块可引起脑动脉的管腔狭窄。脑动脉硬化、狭窄是造成脑中风的主要原因。某一根动脉比如大脑中动脉出现了中重度狭窄，大脑中动脉所管辖的区域脑组织供血减少，功能可能就会受到影响，出现一定的症状。通常对于狭窄率超过70%的情况无症状患者或者狭窄率超过50%的有症状患者需要神经介入治疗或手术治疗，无症状轻中度狭窄的患者主要为药物治疗。具体情况需要患者在神经内科、神经外科就诊后由相应的医生给出具体的建议。

脑出血：急性脑中风的一种，主要病因是高血压，其次是动静脉畸形、动脉瘤、淀粉样脑血管病等。脑出血通常起病急，都需要治疗，这时一定要听从专科医生的建议，需要按出血量的多少及部位和出现原因等，选择以内科治疗为主，还是以外科治疗为主。

（摘自《北京晚报》）

糖吃太多，心血管风险高

林烽

高脂高糖不利健康已是共识。然而，哪些食物组合增加中年心血管疾病和死亡风险呢？《英国医学委员会·医学》杂志刊登牛津大学一项新研究给出的答案是饮食中的巧克力、糕点、黄油、糖、苏打水、果汁占比过高，最不利心血管健康。

研究团队利用涉及近11.7万成年参试者的英国生物银行数据库，展开饮食与健康关联研究。这些参试者招募于2006-2010年，年龄在37-73岁之间。在平均为期4.9年的跟踪随访中，共发现脑血管疾病4245例，致死性脑血管病838例，全因死亡3629例。对比结果显示，饮食中含有大量巧克力、糖果、黄油和白面包的人，心脏病风险高出40%，早亡风险高出37%；含糖饮料组参试者心脏病和早亡风险分别增加14%和11%；如果参试者水果蔬菜摄入量更低，其心脏病和早亡风险更大。

研究人员表示，吸烟的年轻男性更可能大量摄入巧克力、糖果、黄油和白面包，相比之下，这些人运动量更小，更容易罹患肥胖症和高血压。过分偏爱甜饮料和蜜饯等甜食的人群，即使运动量增加，其心脏病和死亡风险也会增加。不过研究人员认为，不良饮食结构导致体重超标肥胖，可能是心脏病和早亡风险增大的关键。

（摘自《生命时报》）

小龙虾这样吃才健康

食用小龙虾时应将头部去除。小龙虾对生存环境中的铅、镉等重金属具有一定的富集能力，其头部含有消化与排泄系统，是吸收和处理毒素以及富集重金属的地方，也是易积聚病原菌和寄生虫的部位。虾线（背部）是虾的消化道，会残留虾的排泄物和未消化的食物残渣，存在健康风险，建议烹饪前或食用小龙虾时将其去除。

小龙虾的污染程度可通过查看小龙虾腮部的颜色判断。小龙虾的腮部是呼吸器官，水里的杂质都要经过腮的过滤。若小龙虾腮部发黑则表明小龙虾的生长环境不干净。小龙虾的新鲜度可通过虾壳与肉连接的紧密程度判断。新鲜的虾应该是壳与肉连接紧，虾肉较硬有弹性，反之则可能是不新鲜的虾。（综合国家卫健委官网）

喝水确实有助减肥

陈宗伦

水在人体中占比60%以上，在肺叶、皮肤和骨骼中分别占比83%、64%和31%。喝够水，才能确保身体各项机能的正常运转，还有一个好处就是有助减肥。

《美国临床营养研究杂志》刊登一项研究发现，饭前多喝水可减少高热量食物的摄入量。研究人员分析，一方面，人们经常将口渴当成饥饿，所以餐前喝水可缓解饥饿感，会少吃食物；另一方面，饮水还有助于降低对甜食的渴望。甜食吃得越少，发胖几率就越小。另一项早期研究也曾发现，如果用水（白开水或矿泉水）替换每天一杯含糖饮料，一天饮食摄入总热量就会减少不少。

美国《临床内分泌与代谢杂志》刊登另一项研究发现，增加饮水500毫升，就能使新陈代谢率（能量消耗速度）提高30%。研究人员表示，多喝水间接帮助人体消耗更多热量的原因是，喝水太少容易导致身体脱水。即便是1%的脱水也会导致疲劳乏力、情绪低落和注意力不集中，于是很难有精力和兴趣参加燃脂运动，体重增加接踵而至。

专家呼吁，无论健康人群还是减肥人群，多喝水都有益无害。美国科学院等权威机构建议，男性和女性每天应分别饮水15.5杯（约合3.7升）和11.5杯（约合2.7升）。

（摘自《生命时报》）

下午犯困，看个小视频

赵鹏程

不少上班族发现，不论前一晚的睡眠质量有多好，自己多么热爱工作，一到下午就容易犯困、精神疲惫。美国MSN网站健康栏目总结了7个可以提神的好办法，大家不妨一试。

读一篇微小说。将自己完全沉浸在虚构的世界里，是改变疲惫精神状态的一种好方法，之后就可以头脑清醒地回到手头的任务中。

整理一下工位。整理物品看似是微不足道的小事，但这种主动改善工作环境的方式有助于让大脑得到休息，紧绷的精神也会跟着放松下来，还能改善情绪。

看个小视频。轻松、愉快、短小的视频不需要动脑思考，能让人放松。

打个盹。抽出时间小睡片刻，哪怕只有10分钟也能起到作用。

室外散步。散步是改善情绪和补充能量的好方法。散步的过程中，可以呼吸到新鲜空气，接触到明媚的阳光，起到解压和振奋情绪的作用。

听听音乐。任何类型的音乐都能调节情绪，把情感宣泄与肢体运动相结合，边听边跳也是个不错的解压方法。

主动表达情绪。能与亲友说出自己的感受也是一种好习惯，或者每天利用5分钟的时间写日记，记录情绪状态，能够有意识地控制、接受自己的情绪。

摘自《生命时报》

早晨眼睛肿，重在调理肾

赵文景

眼睑是全身皮肤中最薄的部位之一，皮下组织疏松，容易发生液体积聚而导致水肿。人在熬夜过度的情况下，晨起会引起眼睑水肿，充分休息后可缓解，这种情况多为生理性水肿。病理性水肿常见于过敏、急性肾炎、慢性肾炎、心力衰竭、甲状腺功能减退等。

《黄帝内经》说：“视人之目窠上微壅，如新卧起状，其颈脉动，时咳，按其手足上，窅而不起者，风水。”意思是说，眼睑水肿病名为“风水”，说明病因为风邪。眼睑位居头面部，属于人体属阳的部位，外感风邪容易伤及头面部，正所谓“伤于风者，上先受之”。所以临床可见很多急性肾炎患者表现为晨起眼睑水肿，同时兼有恶寒、发热、咳嗽、泡沫尿，甚至出现肉眼血尿。因此治疗需要重视祛风散邪，药物常用炙麻黄、荆芥、防风、苏叶等。还可用苏叶代茶饮治疗。

晨起眼睑水肿还与脾肾密切相关。中医五轮学说认为眼睑属脾，脾主运化水湿，如果脾气亏虚，水液运化异常就会出现眼睑水肿，还伴随乏力倦怠、面色萎黄等表现，药物常用茯苓、白术、炒薏米等健脾益气，食疗方常用茯苓薏米粥。此外，肾主水，一切水液代谢离不开肾的气化功能，所以肾虚也会出现眼睑水肿，多见于肾阳亏虚，同时有下肢水肿、腰酸乏力、畏寒肢冷等表现，药物常用附子、肉桂、牛膝等温阳利水，食疗方可用姜桂汤。　（摘自《生命时报》）

先看后闻，食物更美味

廉政

对于很多“吃货”来说，还没等看到食物，闻到厨房炒菜传出的香味就已经口水直流了。近日，由美国南佛罗里达大学发表在《消费者心理学杂志》的新研究发现，如果你在闻之前先看到食物，那么它的味道尝起来可能会更好。

为探究感官与食物先后顺序的互动影响，研究人员选用饼干、水果、零食进行对比实验。实验中，每种食物分别用不透明包装和透明包装密封好。随后，近200名参与者被分为不同的实验组，并进行不同顺序的感官互动，分别为：先看后闻、先闻后看、只看和只闻。实验结果显示，尽管是同一种产品，参与者们认为先看后闻的饼干、水果、零食品尝味道更好。为了避免实验的偶然性，研究团队进行了第二次实验。研究结果仍然显示，受试者更喜欢先看后闻的饮料，而且喝得更多。

美国食品联合会营销学教授弗兰克·哈维说：“这是因为人能够在闻到食物之前先看到食物，所以人可以更轻松地处理气味线索，进而增强对食物味道的感知。有趣的是，鲜艳的颜色起到了非常关键的作用。

（摘自《生命时报》）

大干快上　只争朝夕

（上接一版）客房有多种装修风格，家具有白色、原木色和灰色等，并根据不同人群的需求，安装了大床、双人床及电热炕等。每个客房还设立了独立卫生间，卫生间内热水器等设施一应俱全。每个房间都有开放式的简易厨房，吸油烟机、橱柜、洗碗池等也已安装完毕。“我们希望老人在这里能找到家一样的感觉。”罗世宏由衷地说。

从房间的东侧窗子向外望去，开阔的休闲广场尽收眼底。罗世宏告诉记者，室外广场绿化已完成，下一步将进行休闲健身设施的安装。目前，该项目正在办理验收相关手续，验收工作正在有序进行。

今年以来，珲春市持续推进重大项目建设，全力保障落地项目早开工、开工项目早投产、投产项目早见效，增强经济发展后劲。一个个“落地开花”的重大项目，将成为珲春经济持续增长的“加速器”。

助人为乐赢赞誉

（上接一版）王海波做过的好事儿，远不止这一件。2004年，在一次抄表催费过程中，王海波结识了里化村周奎斌、胡桂花夫妇。从那时起，照顾两位老人成为王海波的另一项工作。胡桂花老人身体不好，需要经常输液，但她行动不便，去镇医院就医非常不容易。王海波便主动找到镇卫生院的医生，提出用摩托把他载到老人家中为老人打针，这一帮就是15年，周奎斌和胡桂花已经把王海波当成了最亲的人。

家住里化村的李学腾也一直受到王海波的照顾。李学腾体弱多病，一直靠低保生活。为帮助他摆脱贫困，王海波为他介绍了花卉种植项目，并主动找到村委会，以及市民政局等相关部门，为他解决资金问题，帮助他在自家院里建起了花卉大棚。因为暖棚在夜间温度低，每天晚上都要为锅炉填煤，但李学腾的院子中没有照明设备，晚上填煤很不方便。王海波了解情况后，自掏腰包2000元，为李学腾家房前屋后安装了照明设备，解决了他的后顾之忧，花卉项目发展顺利。

这些只是王海波助人为乐的一小部分。在村民们的眼中，王海波是24小时随时在线的“电力120”，是大家的“光明使者”。王海波的车上，除了工具包，还装着一个急救箱，里面装着绷带、纱布、速效救心丸等。在他服务的辖区，无论哪家有困难，只要一个电话，他都会及时赶到。室内用电线路老化、电线短路、开关损坏等小问题，只要他能解决的，总会当场解决。凭着助人为乐的好口碑，2021年5月，王海波被中央文明办评选为“中国好人”。

警惕八类征信诈骗

（上接一版）三、针对创业人群的征信加盟代理诈骗。该骗局以征信市场需求量大，有前（钱）景为理由诱导用代理、加盟方式开办征信相关业务，实则为骗取代理、加盟费用。

提醒：根据规定，设立个人征信机构应当经中国人民银行批准，任何组织都不得采用加盟、代理、挂靠等方式从事企业征信业务。

四、消费分期诈骗。在购买汽车或手机等电子产品过程中，骗子以信用报告有逾期不能贷款为理由，以无需查看信用报告为借口，诱导客户向第三方贷款平台办理“分期购”个人消费贷款，实则为达到骗取高额贷款利息的目的。

提醒：信用报告仅为银行的放贷参考，有逾期信息不一定贷款被拒。消费者应熟悉和掌握自己的信用报告信息，谨慎办理任何涉及资金的业务。

五、账户异常诈骗。骗子冒充客服，告知账户出现异常，若不及时注销账户会影响个人征信产生严重后果，实则指导当事人在假网站、假平台进行操作后盗用个人信息申请网贷以骗取资金。

提醒：要核实对方身份和所述内容真实性，认清官方渠道，不要登录不明网址平台进行操作。

六、注销贷款诈骗。此类诈骗主要针对大学生网购网贷群体。骗子通过非法渠道获取个人信息后，冒充金融机构工作人员，声称当事人曾注册、办理过校园贷等贷款，如不注销或还清所欠贷款将影响征信记录，诱导当事人转账汇款以骗取资金。

提醒：根据规定，征信机构不得以删除不良信息或不采集不良信息为由，向信息主体收取费用。

七、针对网购人群的优惠福利诈骗。骗子借助网上消费平台投放优惠券或会员福利，嵌入办理网贷及授权查询信用报告的协议链接，诱导当事人点击领取优惠福利以骗取个人信息办理网贷和骗取个人信用报告查询授权。

提醒：不要随意点击不明链接，谨慎提供个人信息和信用报告查询授权。

八、针对有信用报告查询需求的主体进行的假查询渠道诈骗。骗子通常以假网站、假链接、公众号、APP等非官方渠道为入口诱导信用报告查询或支付费用进行信用报告查询，以骗取个人信息和资金。

提醒：务必进入官方渠道进行信用报告网上查询，现场查询个人信用报告每年前2次免费，第3次起每次收取费用10元。

记得给空调“洗澡”

夏日炎炎，空调成了绝大多数家庭不可缺少的避暑神器。殊不知，空调如果使用不当，其中的微生物很可能成为人类健康的“隐形杀手”。对此，北京疾控中心建议，空调在长期不用的情况下，重新开启前一定要对其进行简单清洁。特别是家中有体弱多病者，更应加强清洗工作。

据北京疾控中心相关专家解释，空调中的微生物主要来自于室内空气。如果大家平常没有保持室内干净整洁，或者没有经常通风换气和定期清洗空调的习惯，就很可能会与致病菌“亲密接触”导致健康受损。

北京疾控中心表示，由于致病菌污染空调，导致人体健康损害的事件屡见不鲜。对于集中空调通风系统，我国已有国家卫生标准和严格的卫生监督制度进行监管，以保障广大群众的健康。而家用空调的卫生状况则需要大家自身提高认识，定期维护保养，从而达到预防疾病的目的。相关专家建议，空调在长期不用的情况下，重新开启前一定要对其进行简单清洁。特别是家中有体弱多病者，更应加强空调清洗工作。

在保证空调清洁的同时，大家还应该保持房间内良好的卫生环境。因为微生物是可以通过气溶胶的形式，在地面、室内空气、空调滤网间相互转移的。只有全面保持干净状态，才能有效地根除疾病的源头。

北京疾控中心提醒，大家在清洗空调前，首先应切断电源，用半干的抹布擦拭空调的外表面。然后，打开空调面板，找到空调滤网，并轻轻取下，用干抹布擦拭空调内部。最后，将取下的空调滤网用自来水刷洗或用消毒液浸泡后再刷洗。清洗后的滤网应放到通风的地方晾干，避免太阳直晒。

（综合北京疾控中心微信公众号消息）