

熟记口诀 不再“卒”不及防

导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍……脑卒中，俗称“中风”，是一种严重影响患者生活质量，给家庭和社会造成巨大负担的急性脑血管疾病。

10月29日是世界卒中日，今年的宣传主题是“体医融合，战胜卒中”。专家表示，预防脑卒中发生，一定要保持合理饮食、适当运动、戒烟限酒、心态平衡四大“健康基石”，同时要能准确识别脑卒中的征兆，积极应对，避免“卒”不及防。

1 什么是卒中

脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中是由于各种原因导致脑动脉血流中断，局部脑组织缺氧、缺血性坏死而出现相应的神经功能缺损的脑血管疾病。常见的病因有动脉粥样硬化、心源性脑梗死以及长期高血压引起的小动脉闭塞。出血性脑卒中与缺血性脑卒中相对应，患者常伴有头疼、恶心、颅压增高等情况。如果及时发现脑卒中征兆，抓紧抢救时机，75%的脑卒中是可以被有效控制的。

2 及时识别卒中

专家表示，公众应熟记脑卒中早期症状识别口诀“BE FAST”，当患者出现平衡(Balance)、看不清(Eyes)、脸不正(Face)、臂不平(Arms)、语不灵(Speech)等症状时，家属或目击者需警醒，赶快拨打120急救电话(Time)，送至最近的卒中救治中心进行治疗。“每早1分钟开始溶栓，就可以挽救患者约190万个脑细胞，其益也就越大。”

平衡:卒中患者可能会出现突然的头晕、失去平衡或协调能力下降的症状。

看不清:卒中患者可能会出现一侧手臂无力或瘫痪。如果有这样的情况，那么需要警惕卒中的可能。

语不灵:卒中患者可能会出现言语不清或理解困难的症状。如果患者说话含糊不清、语序混乱，或者无法理解你的意思，那么可能是卒中的征兆。

3 预防卒中

科学合理的体育锻炼可以有效降低卒中风险。世界卒中组织建议成年人每周进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的高

强度有氧运动，可以有效预防卒中。《“健康中国行动(2019—2030年)”》全民健身行动中也提到：定期适量进行身体活动有助于预防和改善超重和肥胖及高血压、心脏病、卒中、糖尿病等慢性病。《运动处方中国专家共识(2023)》推荐，可以将有氧运动作为首选，包括但不限于快走、慢跑、游泳、骑自行车等。建议选择适合自己的运动方式，循序渐进地增加运动量，并保持良好的运动习惯。

4 卒中后的康复

卒中后患者往往会遗留不同程度的肢体功能障碍、语言障碍、认知障碍等，体育锻炼和康复训练是促进患者功能恢复的重要手段。《运动处方中国专家共识(2023)》指出，运动康复可通过抗阻训练、平衡训练等帮助卒中患者改善肢体功能，提高生活质量。

体育锻炼不仅可以改善卒中患者的肢体功能和认知功能，还可以改善他们的情绪、睡眠和社交能力，从而提高生活质量。例如，通过太极拳等中国传统运动形式，可以帮助卒中患者提高身体协调性和平衡性，缓解压力，改善睡眠。姜犁

显老？试试“抗衰汤”

衰老的一个表现是头发变白，另一个表现是身体变得衰弱，不再像年轻时那么有力气。除了多锻炼以强健身体，还可以多吃一些具有抗衰老功用的食物。希望延缓衰老的朋友们，试试这道黄精黑豆泥鳅汤吧。

准备黄精20克、黑豆60克、泥鳅300克、陈皮9克、生姜3片、食用油适量、食盐适量。药材洗净，黑豆提前清水浸泡2小时；泥鳅去除内脏、洗净，预备一锅清水煮开，下泥鳅焯水，捞出沥干备用；起油锅，放入泥鳅，两面煎至微黄色；汤锅中加入适量清水煮沸，放入所有材料，武火煮沸后转文火煮1—1.5小时，食用前调味即可。

这道汤饮有助强筋健骨、养血乌发和补肝益肾。适用于体质虚弱的中老年人，或思虑过度、华发早生的职场人士。需注意，黄精虽好，但质地滋腻，有助湿之弊，痰湿壅滞、大便溏泄者不宜服用此药膳。黄春和

“眼皮跳”可能是眼睑痉挛

黄女士最近左眼总是莫名跳动，起初也没太在意，但半个月后，症状依然没有缓解，她感觉不太对劲，赶紧就医。检查发现，原来是“眼睑痉挛”在作怪。眼睑痉挛，是由眼轮匝肌等眼部肌肉持续痉挛收缩，引起的一种局灶性肌张力障碍。该病好发于60岁以上的老年女性。眼睑痉挛最明显的特征是双眼皮不停地眨、睁眼困难，严重时甚至无法睁眼。

不少人认为眼皮跳是累了或不良的用眼习惯导致，因此放松了对病情的关注。的确，生理性眼皮跳一般无需特别治疗，眼睛充分休息

后，都能自行缓解。但若是把眼睛眯起来休息，眼皮跳的症状依然持续存在，就需要高度警惕是眼睑痉挛。这种病理性眼皮跳，还会出现眼部有烧灼感、眼干、畏光等现象。

另外，眼睑抽动症、偏侧面肌痉挛、面部舞蹈症，以及眼肌型重症肌无力等很多疾病，都可诱发眼皮异常跳动。因此，一旦发现眼皮莫名持续地跳动，需要到神经内科就诊。

医生一般会建议进行头颅核磁、甲状腺功能、免疫全套、肌电图等检查，然后根据检查报告进行综合判断，寻找引发眼睑痉挛的真正原因。杨怡

究竟什么是支原体肺炎？

作为一种常见的呼吸道疾病，支原体肺炎这些年来频发。那究竟什么是支原体肺炎？它会表现出怎样的症状？是怎样传播，又该如何预防呢？

肺炎支原体是一种可引起呼吸道感染和支原体肺炎的病原体，是支原体的一种。而支原体是介于细菌和病毒之间、能独立生活的病原微生物中的最小者，它没有细胞壁结构，因此针对细菌细胞壁的一些常见抗生素，如头孢类，对它是没有杀灭作用的。

相比于常见的流感，同属于呼吸道感染的支原体肺炎患者同样会出现发热、咳嗽等症状。但一般来说，流感患者的全身症状更重，而支原体肺炎的患者，会随着支原体感染的病情进展出现剧烈的刺激性干咳，这一点是与流感不同的。

肺炎支原体感染者是主要的传染源，潜伏期1—3周，潜伏期内至症状缓解数周内都有传染性，主要通过飞沫传播，在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带病原体。

目前我们在临幊上并没有针对性的疫苗来预防肺炎支原体感染，因此加强日常防护和养成良好的卫生习惯是防治支原体肺炎的关键。在支原体肺炎的流行季，我们应当尽量做到以下几点：



1. 多通风：居家每天室内开窗通风2—3次，每次不少于20分钟。

163.00% 聚集：尽量避免去人员密集的公共场所，避免与有呼吸道症状者近距离接触，必要时戴好口罩。

3. 勤洗手：注意手卫生，外出归家后使用肥皂、洗手液在流动水下清洁双手。

4. 勤锻炼：养成良好的生活习惯，适量运动，充足睡眠，合理饮食，提高机体免疫力和抵抗力。

5. 养习惯：保持良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾或手肘挡住口鼻，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

通过加强个人卫生习惯、日常锻炼提高免疫力、营养支持、避免接触传染源等措施，有效预防支原体肺炎的发生。对于已发生支原体感染的患者，应当及时就医并采取隔离措施，以避免病原体的扩散传播。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

两处“胖”益长寿

人一旦发胖，大多从肚子开始，而腹部有很多重要器官，腰越粗，则代表腹部脂肪越多，从而引发各种疾病。但有两个部位发胖却是例外。

臀部大，脑血管好。臀部肌肉发达，可降低摔倒风险；臀部脂肪多，可降低患糖尿病风险；臀围每增加10厘米，死亡率就会下降；臀部脂肪较多的女性，患心血管疾病风险较低。判断臀部大小和是否属于肥胖时可参考一

个指标：腰臀比(计算方式是腰围/臀围)。男性正常腰臀比小于0.9，女性小于0.85。如果大于1，意味着健康风险较大。

大腿粗，血脂更低。大腿围每增加5厘米，全因死亡风险就会降低。大腿围正常范围是46—60厘米，越来越多研究证实，大腿粗才是“宝藏身材”。平时可适当进行深蹲练习，激活臀腿肌肉，增加下肢活力，保护关节稳定。

秋季养肺 试试百合、冬虫草

百合

药膳方推荐：百合莲子炖木瓜

材料：百合5克、白莲子5颗、木瓜1个、白冰糖适量。

做法：将木瓜对半剖开，把百合、莲子、冰糖放在一半木瓜中，加适量水，再把切开的木瓜合上，一起放在蒸笼中蒸熟即可。

功效：滋阴润肺，对于皮肤干燥、口干舌燥、大便秘结者尤其有效。

冬虫草

药膳方推荐：冬虫草老鸭汤

材料：老鸭1只，冬虫草10枚，生姜食盐少量。

做法：洗净的老鸭放入砂锅，再放入冬虫草，加水，小火炖至鸭肉烂熟即可。

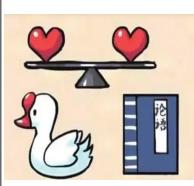
功效：补肾益肺，适合体虚、四肢无力、自汗、腰膝酸软的人群。对于肺肾两虚的人群，有很强的养肺补肾作用。

微信扫一扫
游戏玩起来
看图猜成语

①



②



③



④



⑤



⑥



答案见下期中缝，也可关注“老年生活报”微信，回复“241028”查询本期答案(可扫描本报上方二维码)

10月25日
6版中缝答案
《看图猜成语》：
1、愁眉苦脸；
2、飞蛾扑火；
3、眉飞色舞；
4、想入非非；
5、一波三折；
6、转瞬即逝。