

牢记两个口诀 快速识别卒中

昨天是“世界卒中日” 专家呼吁越早发现越早治疗效果越好

本报10月29日讯 每年的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”。市疾控专家呼吁市民关注卒中，将体育锻炼与医疗服务紧密结合，重视学习卒中的预防和康复知识。

卒中俗称“中风”，是一种急性起病、迅速出现局限性或弥漫性脑功能缺失的脑血管病，可分为出血性卒中和缺血性卒中两种类型。出血性卒中(脑出血)是由于脑部血管突然破裂引起出血造成，包括脑出血和蛛网膜下腔出血；缺血性卒中(脑梗死)是血管阻塞导致血液不能流入大脑引起缺血，包括脑血栓形成和脑栓塞，两种情况均可造成脑组织损伤，导致残疾甚至生命危险。

卒中发病急、病情进展迅速，可导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等，具有发病率高、复发率高、致残率高和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。

根据《中国心血管健康与疾病报告2022》显示，2019年我国卒中年龄标化患病率为1468.9/10万，与1990年相比，卒中年龄标化患病率上升了13.2%。2024年10月，著名学术期刊《柳叶刀-神经病学》发布研究结果，根



“卒中地图”微信小程序操作方法。

据全球疾病、伤害和风险因素负担研究的数据显示，卒中已成为2021年的第三大死亡原因，共造成730万人死亡，占总死亡的10.7%。因此，制定有效的预防策略并广泛实施，减少卒中发生、死亡，改善卒中幸存者生活质量和预

后，对于减少我国公共卫生支出非常重要。

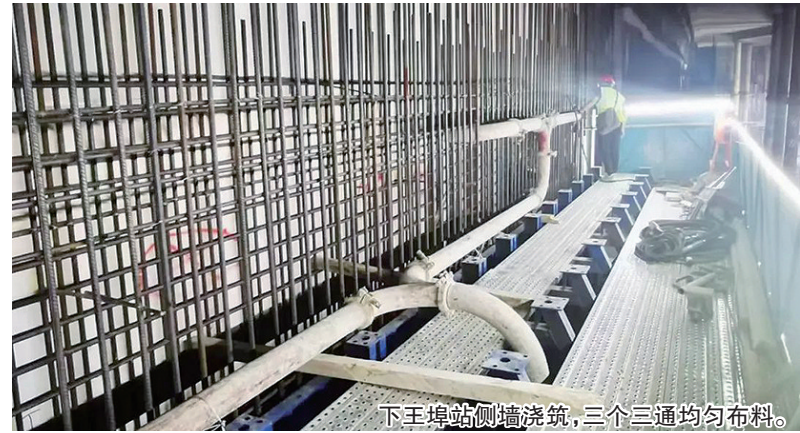
如何快速识别卒中？专家指出要牢记两个口诀——“中风120”和“BE FAST”，可以迅速识别自己或身边的人是否发生卒中并采取即刻行动。“中

风120”口诀：“1”代表“看到1张不对称的脸”；“2”代表“2只手臂是否出现单侧无力”；“0”代表“聆(零)听讲话是否清晰”。“BE FAST”口诀：“B”——Balance是指平衡，平衡或协调能力丧失，突然出现行走困难；“E”——Eyes是指眼睛，突发的视力变化，视物困难；“F”——Face是指面部，面部不对称，口角歪斜；“A”——Arms是指手臂，手臂突然无力感或麻木感，通常出现在身体一侧；“S”——Speech是指语言，说话含混、不能理解别人的语言；“T”——Time是指时间，上述症状提示可能出现卒中，请勿等待症状自行消失，立即拨打120获得医疗救助。

如果发生卒中怎么办？时间就是生命，及时发现脑卒中的早期症状极其重要，越早发现，越早治疗，效果也就越好。专家表示，当发现自己或身边有人发病，首先要立即拨打120，不要浪费时间给亲戚、朋友、子女打电话，若讲话不清晰可以抓住周围的人求助。其次，可以通过“卒中地图”微信小程序功能找到距离最近的、有卒中急救能力的卒中中心医院，立刻进入医院卒中急救绿色通道，及时得到溶栓、取栓等急救，减少卒中致死致残的发生。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 璩骊僮）

单个三通改三个三通 浇筑更畅通

“金点子”助力地铁施工



下王埠站侧墙浇筑，三个三通均匀布料。

本报10月29日讯 “通过3个三通4个布料口的设置，车站的肥槽混凝土浇筑施工工效提高了50%，有效解决了先前需频繁拆装泵管的问题，工人的劳动量也减小很多，并且有效解决了长时间架体作业的安全风险，的确是一举多得。”在一次顺利完成肥槽浇筑后，2号线二期下王埠车站混凝土班组长兴奋地说。

下王埠车站采用明盖结合、半幅盖挖顺做法施工，盖挖部分肥槽施工面积共计8690平方米。开始采用的浇筑方案是从半幅明挖段采用天泵和地泵互相配合方式作业，“单个三通双向布料”的传统浇筑工艺。浇筑过程中，为保证工程质量、均匀布料的问题，需对泵管进行频繁拆装、不断更换泵管浇筑位置。因单次浇筑量大、时间长，振捣工作难免会跟不上，从而导致肥槽混凝土浇筑分层厚度过大、“驼峰”布料、“三角形”布料和“不规则折线”布料等质量问题的出现。

怎么解决？项目部“两进”人员与班组成员坚持问题导向，从分析当前采用的“单个三通双向布料”方法的弊端，到“3个三通2级不对称管路4个出料口”和“3个三通2级对称管路4个布

料口”的管路设计方案，对安全管控力度、混凝土水平分层和层厚效果、施工工效、工人劳动强度和可操作性等方面进行综合比选，经过多轮思想碰撞和可行实验，选定“3个三通2级对称管路4个布料口”管路设计方案作为车站盖挖部分后续肥槽和侧墙混凝土施工的最终施工方案，经过实践，该方案施工过程中基本不进行二次拆装，肥槽浇筑工效提升50%，“驼峰”“三角形”“不规则折线”等表观问题基本消失，气泡、蜂窝麻面等现象减少30%。

一个小创新，带来的是工效、质量和安全提升的大改变。在工地上，围绕建设世界一流地铁“不渗不漏、内实外美”的目标和系统推进饰面高性能混凝土落地落实，项目“两进”人员与班组成员共同探讨、研究、实践的场景时时发生，从要我安全到我负责安全，从服从命令听指挥到大家商量怎么干，一种民主和谐的管理氛围正在悄然形成，这种氛围的改变极大提升了班组的积极性、主动性、创造性，为建设世界一流地铁的宏伟目标夯实了班组建设的根基。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中）

乘317路感受青岛魅力

这条全省最美公交线路打造出行新体验



驾驶员崔金龙精心制作的手册。

本报10月29日讯 为方便游客在短时间了解并游览岛城美丽风景，317路公交车驾驶员崔金龙用实际行动为游客们送上了一份贴心礼物：不仅详细梳理了317路公交车沿途的景点，还精心制作了一版精美折页手册。手册设计简洁大方，内容丰富，涵盖了每个景点的历史背景、自然风光、文化特色以及换乘信息，为游客出行提供了极大的便利。手册中这些生动有趣的描述，不仅让游客对景点有了直观的认识，也激发了他们探索美景的热情。

据了解，317路公交车作为一条旅游线路，其设计本身就极具特色。从天泰体育场发车，途经多个知名景点和商业圈，如中山公园、八大景区、五四广场、奥帆基地以及海信广场等，为游客提供了丰富的旅游体验。



凭借优美的线路设计、便捷的交通服务以及员工的辛勤付出，317路在2023年被评为山东省“最美公交线路”。在这个金秋时节，不妨乘坐317路公交车，一同感受岛城的美丽与魅力。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中）