

住院人次排名第一的疾病公布！

脑梗，3年来始终霸占全国医保住院结算的“榜首”

你知道吗？有一种病，3年来始终霸占全国医保住院结算的“榜首”，住院人次累计超过4500万。它就是脑梗，我们日常俗称的“脑中风”。日前，国家医保局公布的数据显示：2023年至2025年，脑梗出院人次位居所有疾病之首。

脑梗不是“突然”来的 发病前很多人以为“只是累了”

急性脑梗发生前，身体往往会拉响警报，很多人却以为“只是累了”。识别这些预警，就等于为大脑抢回“黄金救治时间”。河北省人民医院副院长郭艺芳2026年在公众号发文，将这些预警信号分成了三类：

■**第一类：最典型的“报警”信号**
这是一个简单有效的快速识别方法，适用于大多数典型情况，请务必牢记：

1——看 1 张脸：面部不对称，口角歪斜。

2——查 2 只胳膊：双臂平举 10 秒钟，有一侧手臂无力、下垂，甚至根本抬不起来。

0——“聆”听语言：突然言语不清、表达困难，或者听不懂别人在说什么。只要出现以上任何一项异常，别犹豫，立即拨打 120。这个时候，每一分钟都决定着大脑的命运。

■**第二类：容易被忽视的“非典型”前兆**

除了上面这些典型表现，还有一些信号更容易被误诊或忽略，需要高度警惕：

1. 突如其来的眩晕或剧烈头痛：感觉天旋地转、站不稳，或是从未经历过的剧烈头痛，有时还伴有呕吐——这可能是小脑或脑干缺血的表现。

2. 视力突然异常：单眼或双眼视力模糊、眼前发黑、看东西重影，或者感觉某一侧视野突然“缺了一块”。

3. 局部麻木或感觉异常：一侧面部、嘴唇、舌头或肢体出现麻木感、针刺感，好像“半边身体不是自己的”。

4. 平衡失调、走路困难：突然步伐不稳、摇摇晃晃，协调能力明显下降，像喝醉了酒一样。

5. 意识模糊或精神突变：极度嗜睡、神志不清，甚至昏迷。也有些患者会突然性格大变、记忆力急剧下降或判

住院人次由高到低的前10位疾病：

- 1 脑梗死
- 2 肺感染
- 3 动脉粥样硬化性心脏病
- 4 支气管肺炎
- 5 2型糖尿病
- 6 腰椎间盘突出
- 7 高血压
- 8 急性支气管炎
- 9 腹痛
- 10 急性上呼吸道感染

断力失常。

■**第三类：最后的预警“小中风”**

更要命的是，上述这些症状，如果只持续几分钟或几小时就消失了，很多人会以为“好了”“没事了”。请一定记住：这极有可能是“短暂性脑缺血发作”，俗称“小中风”。它不是“病好了”，而是脑梗发生前最明确、最直接的“最后通牒”，随时可能发展为完全性的、会造成永久残疾甚至夺命的急性脑梗。所以，哪怕症状已完全消失，也必须立刻就医，查明原因、及时干预，绝不能被“暂时恢复”迷惑。

科学预防脑梗发生 这几类人尤其要当心

如果你是以下人群，请务必把自己当成重点保护对象：

- 中老年人(尤其是50岁以上)
- 高血压、糖尿病、高脂血症患者
- 有吸烟、酗酒等不良习惯者
- 肥胖、缺乏运动者
- 有脑血管病家族史的人
- 已确诊冠心病、房颤等心脏疾病者

脑血管养护 这八条建议收藏

1. 主动喝水，别等渴了再喝
养成定时喝水的习惯，每天保证 1500 毫升至 2000 毫升的饮水量。

晨起一杯温开水，能有效补充夜间流失的水分，稀释血液。

避免一次性大量喝冰水，以免刺激血管和肠胃。

2. 饮食清淡，要做到“三低一高”

遵循“低盐、低脂、低糖、高纤维”的原则，多吃新鲜蔬果（如山楂、芹菜、木耳、洋葱），适当摄入鱼类、豆制品等优质蛋白质，少吃油腻辛辣食物。

3. 适度运动，不疲劳为宜
天气暖和时，可进行散步、慢跑、太极拳等和缓运动，避开气温最低的早晚时段。强度以微微出汗、不感到疲劳为宜。

4. 天气降温，要护好“两头”
头部：头部散热快，出门戴顶合适的帽子，能有效防止头部受凉引起血管收缩。

脚部：“寒从脚起”，双脚暖

和了，全身血液循环才顺畅。睡前用温水泡脚，是不错的选择。

5. 勤测血压，稳住高血压

高血压是脑血管病最重要的危险因素。要加强血压监测，每天定时测量。如果发现血压波动明显，及时咨询医生调整用药，千万不要自己停药或改药。

6. 戒烟戒酒，降低发生风险
研究明确显示，每日吸烟量越大，脑梗死风险越高。被动吸烟同样会增加风险。吸烟者应尽早戒烟，不吸烟者也要避开二手烟。饮酒者应尽量减少或戒酒。

7. 控制体重，给血管“减负”
超重和肥胖者通过调整饮食、增加运动来减轻体重，不仅有助于降压，也能显著降低脑梗死的风险。

8. 管好情绪，放松别激动
情绪激动、紧张、焦虑都会让血压骤升。学会自我调节，保持心态平和，对预防脑血管意外同样重要。

（据《人民日报》）

关灯看手机伤眼不可逆 三个方法降低伤害



（资料图片）

你不是一关灯就躺着刷手机，越刷越停不下来？黑暗里看手机，伤害都是悄悄累积的，很多人等到难受才后悔，损伤已经不可逆！关灯玩手机有三大致命伤害，三条底线一定要记住。

第一，加速眼底黄斑老化，提升病变风险。

关灯后环境漆黑，瞳孔会从白天 2 毫米至 4 毫米放大到 6 毫米至 8 毫米，进光量翻好几倍。手机短波蓝光没有环境光缓冲，直接照射负责精细视力的黄斑区。

单次短时间不会直接伤眼，但长期每天几小时熬夜刷手机，蓝光会持续产生氧化自由基，慢慢损耗眼底感光细胞。

年轻时只是视物模糊、怕光；等到中老年，容易出现视野中心黑影，看东西扭曲变形，这类损伤无法彻底修复。

第二，高危人群极易诱发急性闭角型青光眼，严重者会永久失明。

瞳孔放大后，眼内房水排出通道容易被虹膜堵住，房水排不出去，眼压会短时间飙升。

这几类人风险极高：40 岁以上、

远视、有青光眼家族史。

一旦急性发作，高压会压迫杀死视神经，视神经坏死不能再生，失明不可逆，这类人群千万别关灯玩手机。

第三，顽固干眼症、睑板腺萎缩。专注玩手机时眨眼次数直接减半，泪液蒸发变快，半小时就干涩、发红、刺痛。

短期热敷、人工泪液可以缓解；长年累月下来，分泌锁水油脂的睑板腺会重度萎缩，变成慢性干眼，没有根治办法。

另外，屏幕蓝光会抑制褪黑素分泌，可能越刷手机越清醒，入睡难、睡眠浅，长期熬夜还会扰乱内分泌、精神变差。

如果实在戒不掉睡前玩手机，守住三条底线，大幅降低伤害：

必须开柔和床头小夜灯，缩小屏幕和环境亮度差，确保瞳孔不会过度放大；

手机开启夜间护眼模式，调低屏幕亮度；

手机离眼睛至少 30 厘米，尽量不要侧躺刷。

（据《北方新报》）

出伏后可以这样养生



新华社发

今年“三伏”共 40 天，8 月 23 日为末伏最后一天。出伏之后，秋意更浓，如何正确养生？老人、慢病人群等有哪些需要注意的问题？

中国中医科学院西苑医院肺病（呼吸）科主任、主任医师樊茂蓉说：“中医养生强调秋冬养阴、顺时摄养。出伏后的饮食调养在兼顾清暑化湿的基础上，应逐步向润、酸、淡、温过渡。润以养肺防燥，酸以收敛肺气，淡以健脾和胃，温以护养阳气。”

秋季养生，很多人想到的是“贴秋膘”。“贴秋膘”有必要吗？如何贴？

樊茂蓉认为，过去人们“贴秋膘”是因为夏季胃口不好，而体力消耗大，需补充蛋白质和脂肪准备过冬。但现代人容易营养过剩、运动不足，夏季空调冷饮不断，脾胃本已虚弱，不宜盲目跟风“贴秋膘”，要因人而异。

如果需要“贴秋膘”，要以平补为主，优质为先。优选白肉，如鸭肉、鱼肉、虾肉等滋阴润燥，脂肪含量低，避免太过滋腻；次选瘦肉，如牛肉、猪里脊等。

秋季食补重要的是润肺、防燥、消食。樊茂蓉认为，宜增加百合、银耳、莲藕、山药、梨等润肺防燥，鲫鱼、鲈鱼、豆腐等平补气血；适当多进补山楂、乌梅、葡萄、苹果、柠檬等收敛生津，开胃消食；少食生姜、辣椒、韭菜、羊肉及油腻厚味，防伤脾助燥。食物烹饪以炖、蒸、煮为佳，忌烧烤煎炸。痰湿、脾虚者先祛湿健脾，不宜骤补。

从夏到秋，自然界阳气渐收、阴气渐长。樊茂蓉建议，晚上入睡比夏季提早半小时，起床相应地比夏季提前 15 分钟至 20 分钟，从而顺应阳气

生发。午休适当缩短时长，控制在 20 分钟以内。此外，秋天早晚有凉意，睡觉要盖好肚子，避免着凉。

出伏后昼夜温差加大，运动时间和强度也应有所改变。可在早晨日出后或下午 5 时前后适当进行户外运动，如快走、慢跑、打太极拳和八段锦等生发阳气，但要注意运动量以微微出汗、精神清爽为度，避免大汗淋漓。晚间 8 时以后不宜剧烈运动，以免扰阳失眠。

出伏之后可能还有炎热的天气，就是所谓的“秋老虎”，特点是中午酷热如夏，早晚凉意袭人，昼夜温差可达 10 摄氏度以上。樊茂蓉提醒，应对“秋老虎”，空调的温度设定在 26 摄氏度至 28 摄氏度为宜，避免冷风直吹身体；可设置定时，入睡后 2 小时至 3 小时自动关闭。洗浴宜用温水，切忌冷水冲凉。冷水会使毛孔骤然闭合，让暑热郁积于体内无法散发，导致发热无汗、头痛身重等症状。饮水方面，宜少量多次，以温开水、淡茶水为主，忌冰镇饮品。

秋季养生，特殊人群要注意。秋季昼夜温差大，老年人晨练要推迟至日出后，避免清晨低温诱发血压波动及心脑血管事件。要注意关节保暖防寒湿。慢性病患者中，高血压、心脏病患者应勤测血压，避晨寒、忌剧烈活动；呼吸系统疾病患者需防秋燥伤肺，保持室内湿度；糖尿病患者秋季食欲增加，需严控饮食以保持血糖稳定；胃病患者忌生冷油腻，防旧疾复发。儿童脾脾不足，需护住肚背，防感冒腹泻，忌食过量生冷瓜果，“秋冻”也应适度，户外活动要注意避免大汗后吹风。

（据《人民日报》）

天天都在补钙 为啥摔一跤还是骨折了？

医生提醒：很多人都在「无效补钙」



补了五六年钙 摔一跤还是骨折了

今年 6 月，郑州市第六人民医院分享了一个让人唏嘘的案例：今年 62 岁的李女士，绝经后一直怕骨质疏松，于是每天雷打不动吃两片钙片，还专门买进口的、最贵的那种。吃了五六年后，她自我感觉良好，觉得骨头应该没问题了。直到最近，她在家中脚底一滑，用手撑了一下地——手腕骨折了。李女士满脸困惑：“我天天补钙，怎么骨头还这么脆？”

随后的骨密度检查证实：她已经骨质疏松。

医生追问生活习惯才发现，李女士平时几乎不出门，更别提运动了。一天到晚在家看电视、做家务，太阳也晒得少。

医生提醒：光补钙不运动，钙根本到不了骨头里，等于白补。

有这 6 个习惯的人 一边补钙一边流失

其实骨骼健康并非只取决于钙的摄入量，还要看身体流失了多少钙。你以为在补钙，实际上可能一边补一边在“漏”。

首都保健营养美食学会理事、中国注册营养师谷传玲

今年 7 月在《健康时报》刊文提醒，有这 6 个习惯的人，一边补钙一边流失：

1. 吃盐太多了，增加钙流失
盐的主要成分是氯化钠，肾脏在排出多余钠的同时，也会排出一部分钙。建议成年人每天盐的摄入量不超过 5 克，并尽量避免“隐形盐”的摄入，如酱油、咸菜、腐乳、火腿肠等。

2. 磷摄入过量，干扰钙吸收
磷摄入过多，不仅会造成钙流失，还会影响维生素 D 活化和利用，降低肠道吸收钙的效率。碳酸饮料、加工肉制品、膨化零食、烘焙食品等磷含量较高，吃时应控制好量。

3. 饮食太油腻，会伤害骨头

长期高脂饮食会提高体内慢性炎症水平，这种持续存在的低度炎症，会干扰骨骼正常代谢，过多脂肪还会影响成骨细胞的功能。建议每天烹调油摄入量控制在 25 克至 30 克，少煎炸，多蒸、煮、炖。

4. 饮料喝得多，骨头会变脆
经常喝甜饮料的人，往往会摄入更多糖和磷。研究发现，甜饮料喝得越多，骨折风险越高。除了少喝甜饮料，还要少吃甜食。

5. 长期饮酒多，骨折风险高

酒精不仅会增加骨吸收，还会引起氧化应激和骨髓脂肪堆积，促进破骨细胞生成；同时抑制成骨细胞的数量和活性，让新骨形成减少。建议尽量不饮酒。如果确实要喝，每天酒精摄入量最好不超过 15 克。

6. 喝浓茶、咖啡，影响骨代谢平衡

茶和咖啡中含有多酚、类黄酮等生物活性成分，适量饮用淡茶或少量咖啡，对骨骼健康并非坏事，但摄入过量咖啡因可能会影响骨代谢平衡。建议每天咖啡因摄入量控制在 300 毫克以内，大约相当于 3 杯咖啡（150 毫升/杯）。

做好 4 件事 帮你把钙锁在骨骼里

防“漏”只是第一步，让吃进去的钙真正留在骨骼里，才是不白补的关键。

1. 日常要做点抗阻训练
骨骼喜欢的运动主要有两类：

抗阻训练：深蹲、弓步、俯卧撑、弹力带、举哑铃，靠肌肉拉力刺激骨骼。

冲击力训练：跳绳、纵跳、上下台阶、快走（有一定速度），落地时的冲击力是强骨的关键。年轻人可以适度跳绳、跳操；中老年人可膝盖不

常年久坐办公、天天喝咖啡、几乎一整天晒不到太阳……不少中年职场人心里清楚，这种生活方式不健康、容易缺钙，于是天天吃钙片“找补”回来。河南的李女士（化名）坚持补钙五六年，最近只是滑了一跤，就骨折了。

一直在补钙，怎么骨头还这么脆？医生一句话戳破真相：很多人都在“无效补钙”。

好的人，优先选择抗阻训练，每周 2 次至 3 次，动作标准、稍微吃力就行。

2. 日常吃够这几种营养
大多数人靠日常饮食补钙就足够，像牛奶、酸奶、豆腐、深绿色蔬菜（如西兰花、小油菜）里的钙，吸收好、又安全。只有经评估确实缺钙严重，才需要按量服用钙片。此外，还要注意维生素 D 和维生素 K 的补充。

维生素 D：帮助肠道吸收钙。除了多晒太阳，还可以吃蛋黄、深海鱼等。

维生素 K：引导钙去骨骼，而不是乱跑。平时可以多吃菠菜、西兰花、纳豆等。

3. 每天晒 20 分钟太阳
每天至少晒 20 分钟太阳才能满足人体需要，阳光中的紫外线照射可促使合成维生素 D 的效率提高。

此外，晒太阳的最佳地点是户外，不要隔着玻璃晒太阳。面部皮肤比较薄，要注意防护；手背、肢端（胳膊、腿）这些地方皮肤厚度适当，是接受紫外线比较好的部位。

4. 40 岁后定期测骨密度
40 岁以上人群建议定期测量骨密度。此外，记得抽血查骨代谢标志物、钙磷代谢等指标。

（据央视新闻）