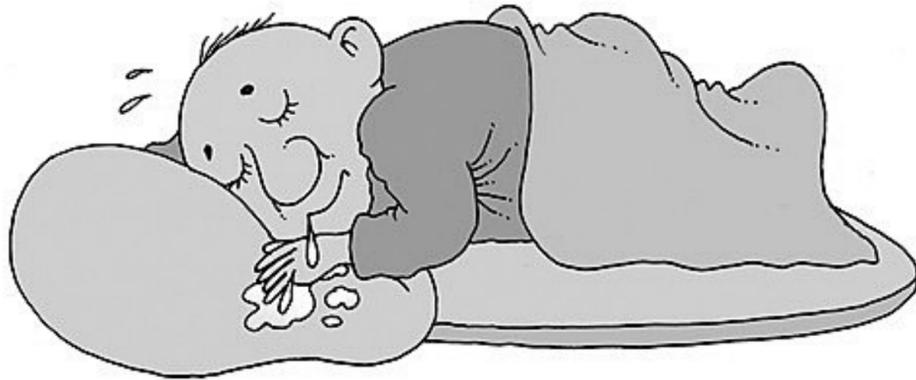


口水流不停 要警惕中风

青年人中风并不少见，建议出现症状尽量3小时内就医



睡觉或说话时偶尔出现流口水的情况，这往往是正常现象。但是如果频繁流口水，而且是在同一个方向，就要引起重视，这可能是血栓来临的信号。不光是中老年人，青年人也要引起重视，现在青年人中风并不少见，出现这些症状，建议及早就疹神经内科。

流口水嘴巴歪听信偏方 完全瘫痪生活无法自理

今年35岁的张达(化名)睡觉流口水，早晨醒来，枕头上经常一摊口水，照镜子时发现嘴巴有点歪，但过一阵子就恢复正常了。连续几天出现这种情况，他觉得不对劲，但没有及时去医院就疹，而是迷信民间偏方，吃偏方两三天

后不但没有好转，病情反而加重了。从刚开始嘴巴歪，一边手脚麻，发展到完全瘫痪，被家属抬进了医院，经诊断为脑中风。

由于已经错过了最佳治疗时间，虽然经过住院治疗 and 康复后，手能稍微抬

起来，可以坐，但从此只能与轮椅为伴，生活无法自理。

厦门大学附属中山医院神经内科朱仁敬博士说，张达长期抽烟，加上生活不规律，经常熬夜，引起大脑中动脉完全堵塞，形成一个异常的血管网，导致中风。

上班时频繁流口水 短暂性脑缺血发作所致

32岁的徐东(化名)在上班过程中突然频繁流口水，且往一边流，同事发现他流口水的时候嘴巴会歪。虽然过一阵就好转，但他还是在同事的建议下到医院就疹，检查结果是脑中动脉的狭窄引发内囊警示综合征。内囊膝部

缺血会导致嘴巴歪、流口水。幸亏就疹及时，只是短暂性脑缺血发作。经过药物治疗，徐东恢复稳定，完全康复出院，也没有留下后遗症。

朱仁敬说，徐东十几岁就开始抽烟，造成血管比较敏感，很容易狭窄，继

而中风。他的生活饮食也不健康，经常熬夜，长期吃油盐含量高的外卖，还喜欢吃甜食，且上班久坐不动，基本没有运动，这些都容易引起代谢综合征，因此他还合并高血压，这和抽烟一样，都是诱发中风的高危因素。

中风有一个溶栓时间窗 出现症状3小时内要就医

朱仁敬指出，中风有一个溶栓时间窗，一般建议出现症状3小时内到医院使用溶栓药物治疗，最长不超过4个半小时。

使用溶栓药物三分之一的机会可能恢复到完全正常，另有三分之一的机会获得很大好转，还有三分之一的可能性

没有变化，有效率到百分之六七十。超过4个半小时，溶栓药物就无法使用，但有些怀疑大动脉闭塞的还可以进行全方位的血管评估，采用血管介入治疗等。

晚上睡觉时流口水容易错过溶栓时间窗，早上起床后一旦发现流口水、嘴

巴歪就要尽快赶到医院。治疗越早效果越好，时间长了脑细胞彻底坏死没办法恢复，就会留有后遗症。有的人以为一二十分钟后好转了，就不肯去医院，没有意识到再拖下去血管有可能完全堵塞，导致瘫痪甚至带来生命危险。

分一级预防和二级预防 坚决戒烟坚持运动

如何预防中风发作？朱仁敬介绍，有一级预防和二级预防，二级预防是指中风后要预防再次发作，长期服用抗血小板、稳定斑块的药物，像徐东虽然复发，但需要终身服药，预防再发作。一级预防则是未发生中风时进行生活习惯的调整，控制高血压、糖尿

病、高血脂等高危因素，特别是要坚决戒烟。

朱仁敬强调，要保持良好的饮食习惯，清淡饮食、适当运动、早睡早起。饮食要均衡，不要油腻及太咸。碳水化合物适当限制，像可乐、雪碧这些饮料里面都含糖，面包、面条、馒头等也

不能食用太多。

运动对于预防中风非常重要，一定要坚持。他主张50岁之前一周进行200分钟至300分钟的中强度运动，慢跑、骑自行车、游泳等都不错，不建议大强度爬山，会损伤关节。50岁以后一般人运动就要缓和一点，可以快走。

案例

提醒

预防

睡不着 搓搓脚底心

目前人口老龄化加速，人们也越来越关注老年人群身心各方面的健康状况。据估计，目前老年人群中约有35%至70%的人存在不同类型、不同程度的睡眠障碍，其中慢性失眠障碍在所有睡眠障碍类型中所占的比例最大。

长期失眠不仅会对人的生理及心理造成诸多负面影响，而且容易导致日间清醒程度下降，主要表现为白天困倦、频繁打瞌睡、乏力、表情淡漠、对既往感兴趣的事失去兴趣、注意力不集中、认知障碍等症。

广州中医药大学第一附属医院康复中心治疗师李子康教大家一招防治失眠的绿色方法。每天晚上睡觉前半小时进行自我按摩，自己以一手的“劳宫穴”擦对侧足底的“涌泉穴”，完成一侧再进行另一侧自我按摩。每侧各擦99遍，持之以恒坚持每天睡前一次。

【涌泉】位于足前部凹陷处第2、3趾趾缝纹头端与足跟连线的前三分之一处。涌泉穴属足少阴肾经，有缓解治疗神经衰弱、精力减退、倦怠感、失眠等功效。

【劳宫】位于手掌，第2、3掌骨之间，偏向第3掌骨处取穴。简便取穴法：握拳屈指时中指指尖处取穴，具有清热开窍、醒神等功效。(据《羊城晚报》)

酷暑时节着装遵循这些原则

酷暑时节，紫外线异常强烈，不少爱美女士为了防晒，都会穿防晒衣，但实在太热又不透气。怎么才能又防晒又不闷呢？广州市红十字会医院急诊科副主任医师刘剑烽支招，“简单、凉爽、美观、能保护皮肤”是着装所要遵循的原则。

要想穿出健康，那就要穿着适当，并注意选择衣料，少穿紧身衣，以利身体内排出的汗气散发。要勤于换衣，防止汗液滋生细菌。很多人认为夏天穿白色、浅色衣服会凉快，其实白色或太浅的颜色会反射紫外线，易伤害皮肤。红色最能吸收日光中的紫外线，所以夏天在户外穿红色衣服最防晒。而黑色，虽然是吸热最快的颜色，但散热也最快。刘剑烽建议，在室内或是阴天时穿黑色衣服，发挥它散热快的功能，能快速排走皮肤表面的热量，让人感觉凉快不少。如果再戴一顶遮阳帽就更能保护周全了。选购衣服时，应选择质地柔软的棉布衣服，款式宽松、色彩鲜艳的衣服能起到凉爽、愉悦心情的作用。(据《广州日报》)

—— 吃出健康 ——

干海产越腥越易致癌 分成小份放冰箱冷藏

海米、虾皮、鱿鱼丝、鱼干等海产干货储存方便，既可以直接吃，又可做菜，是很多家庭必备的食品。但这类干货如果储存不当，会产生致癌物，且味道越腥臭，致癌风险可能越大。

海产干货能长期保存，主要的抑菌因素是水分低、盐分大，两者缺一不可。但平时人们买到的海产干货一般都不是干透的，这种没干透的干货，特别容易滋生细菌。在微生物的作用下，海产干货中的蛋白质会先变成肽和氨基酸，再分解成低级胺和氨气。低级胺是腥臭味的来源；氨气是刺激味道的来源。低级胺类本身有一定毒性，它们非常容易和水产品中少量的亚硝酸盐结合，形成强致癌物——亚硝胺。这类物质会增加多种癌症的风险，比如肠癌、胰腺癌、胃癌、食道癌等。即便水洗之后，也不能完全将有害物去除。因此，如果发现虾皮、海米、鱿鱼丝、干贝、鱼干等出现异味，要坚决扔掉。购买散装干货时一定要要闻一闻，腥臭味大的再便宜也不要买。

海产干货买回家后，建议先放在烤箱或锅里用小火彻底烘干，再分装密封好放到冰箱中保存，每次取出一袋来吃，这样既可以在两三个月内保持正常味道，又能大大延缓蛋白质分解的速度，减少产生致癌物的危险。如果不放心，也可以先用水清洗几遍再烘干，有助于去除一部分致癌物。

上了年纪补钙不吸收？是没补对

全方位补钙最有效



到底哪种补钙方法最有效？专家建议，补钙应注意全方位、多角度。

■食物补充 奶制品、豆制品、虾皮、芝麻、新鲜蔬菜等，这些高钙食物应多食用。

■药物补钙 无机钙(碳酸钙、磷酸钙等)、有机钙都可选择，但需要配合每天半小时以上的户外活动。

常见的两大补钙误区

■误区1 已经吃了两个月钙片了，怎么查了骨密度还是骨质疏松？

事实上，这种短期补钙不会改变骨量，只能对血钙短暂调节。钙的补充有疗程，按年计算。这样观察才能有效。

■误区2 补钙多了会得肾结石、血管硬化，还是不要补了。

恰恰相反，缺钙的人更易患肾结石，其发生风险是正常人的6倍。人每天摄入草酸，进入血液，进入肾循环，和钙结合，钙量稳定，草酸浓度下降；若血钙少，易出现高浓度草酸，更易出现草酸钙形成结石。另外，血管硬化是血脂在血管内膜沉积，不是钙在血管内膜形成了钙结石。

钙流失高危人群

这些人因各种原因都属于钙流失高危人群：青少年发育期的肥胖儿童；吸烟和饮酒人群；运动受伤和手术后患者；孕妇、哺乳期妇女；子宫、卵巢切除的女性；更年期女性；运动过量者。由于微骨折、骨损伤的修

复也会导致钙流失；内分泌系统疾病患者；震颤性麻痹患者；透析患者。

补钙是我们一生需要坚持的事情，也是减缓衰老的过程，即使年龄大了，补钙也是“亡羊补牢，为时未晚”。(据《北京晚报》)

流鼻血时这个习惯性动作 真的能要命

近期有网络新闻报道，湖南一名3岁的小男孩就因为流鼻血后的不当操作不幸离世。原来，孩子在鼻子出血后，仰头止血，结果血液流到嗓子，形成凝块堵住了气管。送到医院时脸色发青，最终没有抢救过来。

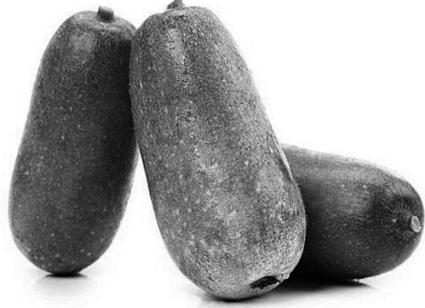
流鼻血时，很多人会习惯性地仰起头，其实，这种做法是错误的。仰头会使血液流入咽喉、胃部等器官，造成不良刺激，发生窒息或呕吐，严重的还会呛入气管及肺内，发生危险。

夏天天气高温，加上长时间开空调，鼻腔黏膜干燥，毛细血管扩张，鼻子容易出血。120北京急救中心医生提示，小孩子因为鼻腔毛细血管比大人脆弱，加上一般小孩子都有挖鼻孔的不良习惯，一旦挖伤毛细血管，导致鼻黏膜的血管破裂，就更容易发生鼻出血。家长们需多加留意孩子的健康。

那么，我们应该如何正确止血呢？急救中心医生介绍，流鼻血时，头部应保持正常直立或稍向前倾的姿势，用手指由鼻子外面压迫出血侧的鼻前部5至10分钟。鼻外伤后24小时内可冷敷鼻上部，以减轻出血，之后改热敷，以减轻淤血和肿胀。如果怀疑鼻骨骨折，则不用填塞止血，只需头部保持前倾、鼻部冷敷即可。

如果是头外伤造成脑脊液鼻漏时，应将伤员置为半卧位，禁止填塞鼻孔和滴药，禁止擤鼻。如血流不止或者经常性出血，应及时到医院检查治疗。(据《北京青年报》)

常腹泻吃蔬菜有讲究 要选少纤维少产气的



常腹泻的人需要格外注意饮食，否则一不小心，胃肠就会“翻江倒海”。而蔬菜的粗纤维较高，选择和烹饪也要讲究一些。

选择时，一选少纤维的，蔬菜中含有的膳食纤维会刺激胃肠蠕动，富含膳食纤维的蔬菜有韭菜、芹菜、笋、绿叶菜、菌菇等。常腹泻的人应选择纤维较少的蔬菜，如嫩叶菜、冬瓜、茄子、西红柿、胡萝卜等。二选少产气的，常见容易产气的蔬菜有土豆、南瓜、卷心菜、西兰花、花菜、芹菜、紫甘蓝等，胃肠不好的注意控制摄入量。三选少辛辣的，大蒜、辣椒、洋葱、姜、韭菜等蔬菜含有较多硫化物，易产生刺激性的气味，常腹泻的人应该少吃。

烹调时，一是将蔬菜切碎，可减少胃肠刺激，促进消化吸收。二是少油少盐。应采用少油的烹调方式，比如蒸、煮、余、炖、烩等方法，把蔬菜做成羹汤、炖菜、饺子等，同时少盐，控制辣椒、胡椒粉、咖喱、孜然等香料的使用，以免刺激肠胃。三是少凉拌。凉拌菜对于常腹泻的人并不友好，很容易引起胃肠刺激，影响消化能力导致腹泻腹痛；凉拌菜如果制作和存放不当，易滋生细菌和微生物感染，从而加重腹泻。(均据《厦门晚报》)