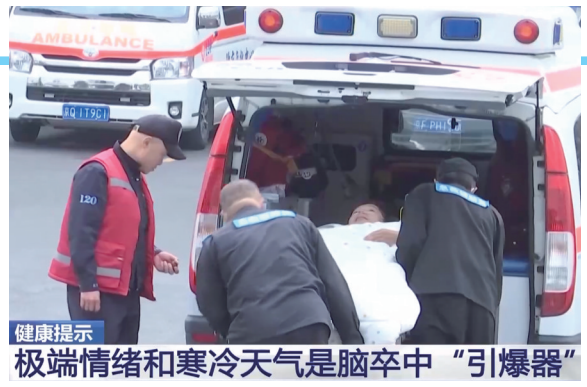
2025.11.11 星期二
责编:杨成 美编:李荣荣
现代快报+

冬季“中风”高发,警惕意想不到的风险

节气已过立冬,冬天是脑卒中的高发季。脑卒中俗称“中风”,是我国成年人致死、致残的首要原因,成年人脑卒中的患病风险接近40%。日常生活中,我们如何预防脑卒中,如何及时救治脑卒中患者?

来源:央视新闻



健康提示

极端情绪和寒冷天气是脑卒中“引爆器”

央视新闻截图

极端情绪和寒冷天气是脑卒中“引爆器”

短时间内情绪大起大落,会使血压骤升,诱发脑卒中。寒冷天气也容易导致血管收缩、血压飙升。血管在极端压力下,已有的斑块可能破裂形成血栓,或脆弱的血管直接破裂。尽管脑卒中发生看似突然,但其病情是一个长期累积的过程。

“打呼噜”可能是脑卒中的加速器

伴有呼吸暂停的“打鼾”,是脑卒中的危险因素。因为呼吸暂停会导致反复缺氧,血压急剧波动,血液黏稠度增加,长期如此会严重损害血管,增加脑卒中风险。如果您打呼噜声音巨大、时断时续,白天总是犯困,应尽早就医。

牙周炎可能会“伤心伤脑”

因为口腔中的致病菌及其毒素可以进入血液循环,引发全身性的慢性炎症反应,损害血管内皮,促进动脉粥样硬化。认真刷牙、定期洗牙,不仅是保护牙齿,更是保护大脑。

脖子不当按摩或剧烈转颈有风险

因为颈动脉和椎动脉是大脑供血的关键通道,粗暴的外力可能造成动脉内膜撕裂,形成血栓,堵塞脑血管。这是年轻人脑卒中常见原因之一。

专家提醒

警惕“小中风”,即短暂性脑缺血,其表现为突然一侧肢体麻木无力、看东西模糊、口齿不清。症状可能仅持续几分钟到一小时,然后恢复正常。其实这并不是痊愈,而是大脑发出的强烈警告。因为大约1/3的“小中风”患者最终会发展成严重的脑卒中。所以这样的症状一旦发生,应立即就医。

静脉溶栓通常在发病4.5小时内进行。脑卒中可能导致偏瘫、失语、吞咽困难等后遗症,康复治疗的最佳时间是发病后3个月以内。在生命体征稳定和病情无进展情况下,卒中患者应尽早开展康复治疗。

运动指南

越“冻”越要动,但是别乱动

立冬过后,天气渐寒,昼夜温差增大。冬季运动好处多多,既能增强抗寒力,还能提升免疫力。冬季运动需留意哪些事项?收藏这份《冬季运动指南》请收好。

冬天为什么要运动?

帮助燃脂

有研究显示,在冬天寒冷环境下,更容易激发人体中消耗热量的脂肪,进而帮助燃脂,对减肥有利。

提高免疫力

冬季运动可以加快机体新陈代谢。机体受寒冷刺激,会使血液中抵抗疾病的抗体增多,身体对疾病的抵抗力也会随之增强,减少患感冒、支气管炎和肺炎等疾病的概率。

减轻疲劳

适当运动可以加快血液循环,增加大脑氧气的供应量,增强血管弹性,消除大脑因工作学习带来的疲劳感,提高效率。

促进钙吸收

对老年人而言,冬季进行户外运动,可以充分享受阳光,促进身体对钙的吸收,可以有效预防骨质疏松症。

充分热身,别“大汗淋漓”

冬季不宜进行太过剧烈、消耗过大的活动,只要做到微微出汗、身体发热、呼吸加快的程度,就能收获健康效益。

宜缓不宜猛

国家体育总局发布的《国民健康指南》指出,一次完整的体育健身活动应包括准备活动、基本活动和放松活动。尤其是在冬天,人体肌肉较为僵硬,如果缺少必要的准备活动来预热身体,运动损伤的概率会大大提升。在运动前要先热身5~10分钟,循序渐进,避免突然“发力过猛”。活动肩颈、膝踝关节,做些小幅度拉伸,可有效预防运动损伤。运动后要有5~10分钟整理运动,帮助肌肉放松。

宜暖不宜寒

冬季晨起气温低,空气湿度大,容易刺激呼吸道和心血管系统,尤其对老年人和慢性病患者不利。建议老年人、心脑血管疾病等人群等太阳出来、气温升高后再外出锻炼,最佳时段是上午9点到11点,或下午3点到5点。若遇到雨雪或空气质量不佳的天气,应尽量避免户外运动,可选择在室内进行原地踏步、健身操等项目,确保安全。

宜护不宜露

秋冬季早晚温差较大,运动前检查保暖衣物、运动配件、鞋子及运动器材是否正常,户外运动时要注意衣物轻软宽松,不宜过紧。热身后,身体微微出汗,再脱去一些厚衣服。

提倡“洋葱式穿衣法”(内层穿吸湿排汗的贴身衣物,中层加毛衣或抓绒保暖,外层穿防风防水的外套)。运动过程中可根据体感适时增减衣物,防止出汗后受凉。需要注意的是,感冒的人不宜进行剧烈运动,建议彻底恢复后再开始锻炼。

冬季运动选哪个?

慢跑

适当跑步可以提高心肺功能,增加身体免疫力。不过需要注意的是,为了防止呼吸道损伤,不建议在空气质量不佳或过于寒冷的天气下在室外长时间跑步。

跑步时可采取鼻、嘴一起呼吸,但不可张口过大,以防大量冷空气进入肺部引起不良后果。运动时随时关注身体感受,若有不适或疲劳,应及时调整。

冬泳

合理冬泳能提高免疫力、强化心血管功能,有益呼吸系统、愉悦心情,但也可能带来冷休克、肺水肿和心脏问题,甚至发生溺水等致命危险!

尝试冬泳,重要的是基于个人健康状况,且始终将安全放在首位,冬泳前一定要进行充分热身活动,做好防护,不在禁止游泳的水域下水。

瑜伽

除了户外运动,也可以在室内做一些简单舒适的运动,比如瑜伽。

经常练习瑜伽可以提高身体的柔韧性、力量、平衡感,有助于减少压力和焦虑,是一种提升整体身心健康的运动方式。

太极、八段锦

对老年人来说,建议以中低强度有氧运动为主,选择快走、慢跑、太极拳、八段锦等运动方式。

来源:国家应急广播

养生必看

为什么“冬吃萝卜夏吃姜”

立冬的“立”指开始,“冬”是一年四季中最后一个季节。古人认为,立冬时节,水始冰,地始冻,万物收藏。此刻象征着冬季的来临,一年的时光已进入尾声,大自然开始进入水冰地坼的闭藏之季。

北风日盛,寒气渐起。除了增添衣服,人们还习惯食用一些滋补之品。餐桌上,热气腾腾的火锅、汤面等,不仅愉悦着味蕾、温润着脾胃,也提供着抗风御寒的能量。“夏食寒”“冬食热”,是古人“观天象”而察人事得出的饮食之道。但“滋补”不能“蛮补”,一句“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”的谚语,蕴藏着对中医药理论的独到见解,点明了平衡进补的道理。

“冬吃萝卜夏吃姜”的“萝卜”一般指白萝卜。中医认为,萝卜性凉。“冬天”与“萝卜”乍看似乎不搭,细想却有奥妙。在古人看来,立冬之时,天地间阳气收敛,阴气渐升,人体的生理状态随之调整,腠理闭合,内敛阳气。此时,人们喜欢在有取暖设施的室内“猫冬”,运动量减少,若是再过度食用温热补品,反而容易导致气血壅滞,出现体内积热郁火、体外畏寒肢冷的“外寒内热”之状,产生腹胀、口干等“冬燥”或“食积”的情况。作为冬季常备菜蔬,萝卜恰好可以平衡滋腻。从中医药理属性的角度看,萝卜“散服及炮煮服食,大下气,消谷,和中,去痰癖”,可以起到解积滞、助消化、化痰热等作用。这犹如为壅塞的室内打开一扇窗,通过消解“燥热内滞”使身体机能保持通畅状态。熟的萝卜“补而不滞”,既抑制了“虚不受补”,又可防止“补过头”。“冬吃萝卜赛人参”的俗语,强调的也是萝卜在特定时节“以通为补”的独特价值。

与冬吃萝卜形成巧妙呼应的是“夏吃姜”。夏季湿气重,湿邪困脾会导致食欲不振、腹胀腹泻。天气炎热时,很多人又偏爱冷饮冷食、喜欢吹空调,这也容易损伤脾胃。身体腠理开放,阳气外浮,而体内阳气不足,就会形成“外热内寒”之态。生姜性温,味辛,有解表散寒、醒脾开胃、温中止呕、化痰止咳等作用。所以,夏天适当吃姜,可以驱散寒湿,防止“内寒”伤身。

如果望文生义,把“冬吃萝卜夏吃姜”简单理解为字面意义上的“菜品推荐”,并不恰当。《黄帝内经》云:“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根。”一冬一夏,一凉一温,萝卜与生姜的搭配,是中医“天人相应”“以平为期”观念的具象体现——饮食调整与自然变化同频,以应季食材的性味弥补外界环境对身体的影响,让人体内的阴阳之气处于动态平衡之中。“因时制宜”的中医养生之道,是顺应时节、读懂身体信号的生活方式:不与自然对抗,而是与天地共舞;不追求单一元素的强化,而是维持着整体系统的平衡。

来源:人民日报



注意防范

全国整体进入流感流行季

国家疾控局11月10日举行新闻发布会,介绍秋冬季急性呼吸道传染病防控。专家介绍,当前,全国整体进入流感流行季,流感活动水平明显上升,并总体呈现南方高于北方态势。

流感病毒预计是今冬明春我国呼吸道传染病主要病原体。除了流感,其他多种急性呼吸道病原体也会有传播的风险。急性呼吸道传染病多病原监测结果显示,当前急性呼吸道传染病疫情总体呈现上升趋势。流感病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒是急性呼吸道感染的主要病原体。现阶段,检出的病原体均为已知常见病原体,没有发现未知病原体及其导致的新发传染病。

冬春季是急性呼吸道传染病的高发季节,公众要保持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风等良好卫生习惯,当好自身健康第一责任人,及时就诊就医,遵医嘱科学安全用药。如身边出现呼吸道传染病患者,与其近距离接触时做好个人防护。此外,接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段,随着流感活动水平上升,未接种流感疫苗的适龄人群应尽早接种。

来源:央视新闻

南京高淳儿医职工技能赛获佳绩

现代快报讯(通讯员 高伊轩)近日,南京市卫健委公布2025年度全市职工技能大赛儿科应急救援技能竞赛结果,高淳区卫健委荣获团体三等奖,高淳人民医院儿科医师全瑶荣获个人二等奖(医师组第二名),该院新生儿科护士邢青青荣获个人三等奖(护理组第三名),充分展现高淳区儿科医护工作者精湛的技术水平和应急救援能力。

本次竞赛由南京市总工会、市人社局、团市委联合主办,市卫健委、市科教卫体工会联合会承办,南京市儿童医院协办。竞赛汇聚了来自南京各级医疗机构的29支参赛队伍、共计132名儿科技术精英同台竞技。通过严格的理论知识考核和模拟真实的技能操作比拼,全面考验参赛者在突发状况下的快速响应、精准判断及团队协作能力。高淳区卫健系统代表队凭借扎实的专业功底和出色的临场发挥,斩获优异成绩,高淳参赛儿医所获奖项含金量受到评委高度认可。

高淳人民医院将以儿科医疗服务年和本次竞赛为契机,将竞赛成果转化为提升日常医疗服务的动力,加强儿科人才队伍建设和应急救援体系建设,为守护儿童生命健康保驾护航。