

脑出血:一个被低估的“健康杀手”

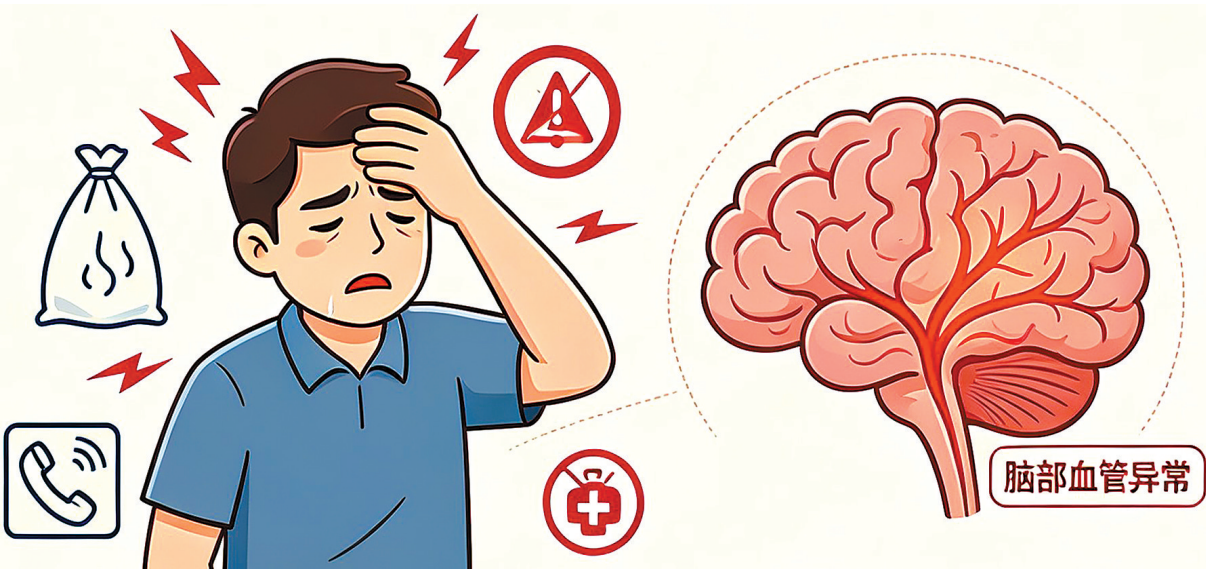
健康提醒

提到“脑卒中”，大多数人第一反应是“脑梗”——血管堵了。但在脑卒中里，还有非常凶险的“脑出血”——血管破了，起病急，也最容易因为“不知道”而被耽误的疾病。

2025年，国家神经疾病医学中心发布《中国神经系统疾病报告2024》中指出，脑卒中已成为我国成人致死、致残的首位病因。每5位死亡者中至少有1位死于脑卒中，我国因脑卒中死亡人数约占全球脑卒中患者死亡总数的1/3。

其中，出血性脑卒中(俗称“脑出血”)是外伤引起的脑部血管破裂、血液积聚造成脑组织损伤的急性脑血管疾病。

为什么说脑出血是一个被严重低估的“健康杀手”？因为它的可怕之处，除了致死，还在于致残。很多人虽然被救了回来，却再也回不到从前。脑出血患者中，不少人会留下不同程度的运动、认知或语言障碍——有人偏瘫，有人说不清话，有人记不住事；严重的生活不能自理，甚至长期卧床，需要家人全天照顾。



脑出血前兆。(AI制作)

A 医生：脑出血来临，身体会发出5个危险信号

脑出血常有以下几个明显的信号。

- 信号1:剧烈头痛
这种头痛往往突如其来，感觉非常强烈，和平时普通头痛完全不一样，像是脑袋要炸开了一样。
- 信号2:喷射性呕吐
和普通胃肠炎引起的呕吐区别很大。
- 信号3:不同程度的意识障碍

可能从嗜睡逐渐发展到昏迷，患者的意识会越来越不清楚。

- 信号4:肢体麻木无力
突然感觉一侧身体不听使唤，比如拿东西拿不稳，走路突然摔倒，一侧肢体活动变得迟缓。
- 信号5:言语不清
想说的话无法清晰表达，说出来的话含糊混乱。

B 怀疑发生脑出血,该如何自救?

如果怀疑发生脑出血,应如何自救与互救?记住以下四步骤,把握黄金救援时机。

- ① 立即拨打120
说清“疑似脑出血”、地址和发病时间,别自行驾车送医。
- ② 侧卧防窒息
意识不清或呕吐时,侧卧位、头偏一侧;清醒者可平卧、头垫高15至30度。

③ 清理气道
解开衣领腰带,取出假牙,清除口腔呕吐物。

- ④ 头部冰敷
毛巾包裹冰袋敷额头或颈侧,减少搬动。
- 此外,记住“三不要”:不要喂水喂药(尤其是阿司匹林)、不要摇晃搬动、不要掐人中放血。

C 预防脑出血,做好这几件事

脑出血虽然凶险,但大部分是可以预防的,《中国神经系统疾病报告2024》指出,脑出血,也就是出血性脑卒中,是一种可防可治的疾病。超过85%的脑出血,都能通过控制危险因素来提前预防。

1. 控好血压:高血压是脑出血的首要诱因,需规律服药、定期监测血压,避免血压骤升骤降。
2. 健康饮食:避免高盐、高油、高糖饮食。
3. 戒烟限酒:摒弃不良的生活习惯。
4. 控制体重:避免超重、肥胖。
5. 控好血糖:减少血管硬化、斑块形成的风险。
6. 规律运动:坚持散步、太极等温和运动,增强血管弹性。
7. 定期体检:40岁以上人群定期做头颅CT、脑血管筛查,早发现血管异常、早干预。
8. 情绪稳定:避免暴怒、焦虑等。把这些因素控制好,不仅能预防或推迟脑出血,还能降低它复发的风险。简单说,管理好血压、饮食、体重和血糖,少抽烟,就是在保护脑血管。

(胡华)

秋季润燥,别忘玉竹

药食同源



玉竹

玉竹味甘,性平,入肺、胃经,具有养阴润燥,生津止渴的功效。秋季气候偏干燥,玉竹味甘质润,正好缓解秋燥带来的

口干、咽干、干咳少痰、皮肤干痒等常见不适。它平和微寒,补而不腻,不容易像其他润燥食材那样给身体添负担,适合普通人群秋季日常温和调理。

日常养生干玉竹每日用量建议控制在6至12克,不要过量,否则可能引发轻微腹胀或腹泻。

脾胃虚寒、平时容易拉肚子、怕凉的人群,不建议单独大量食用玉竹。

风寒感冒初期、痰多湿气重的时候,暂时不要食用玉竹。

推荐食谱

▲沙参玉竹老鸭汤

食材:半只老鸭、玉竹15克、北沙参15克、生姜3片。

▲玉竹沙参百合瘦肉汤

食材:猪腱子肉250克、玉竹20克、北沙参15克、干百合20克、麦冬10克、无花果2枚、陈皮1瓣。

做法:瘦肉切块焯水,所有泡好的食材一同入砂锅,大火烧开后转小火煲1小时,加盐调味即可。

该汤口感清甜不腥,老人小孩都能喝,润燥还能清心安神,适合秋夜睡不安稳的人。

▲玉竹排骨汤

食材:前肋排500克、玉竹20克、枸杞5克。

做法:排骨冷水下锅加料酒焯水,和泡好的玉竹一起入砂锅,加水炖1小时,最后10分钟放枸杞,加盐调味即可。

需注意的是,脾胃虚寒、平时容易拉肚子的人,汤里多加2片生姜,中和玉竹的微寒属性;风寒感冒、痰多白稀者,暂时不要喝这类润燥汤,避免拖长病程;糖尿病人饮用时,不要放蜜枣、红枣这类甜料,只喝清汤就好;玉竹用量别超过20克,每周喝2到3次就足够,不用天天煲。

(朱玲)

喝错了茶或伤肝

中国人爱喝茶,“喝茶养生”深入人心。但近年医院肝病科接诊了不少“喝茶喝出问题”的患者——转氨酶飙升、肝区不适,甚至急性肝衰竭。难道喝茶真的会伤肝?其实,问题不在茶本身,而在“喝错了茶”。

4种茶不要喝

茶是个养生好物,但如果选错了茶,则会起到适得其反的效果。

×通便、排毒茶

市面上有一类打着清肠通便旗号的茶,往往添加了大量、番泻叶、决明子等刺激性泻药成分,长期喝这类茶,不仅可能造成肝损伤,还会让肠道产生依赖,越喝越便秘,不喝拉不出。肠道菌群也会被破坏,消化功能反而越来越差。

×不明成分的中草药茶

虽然中草药听起来就很养生,但它们或多或少都具有一定的药性,饮用不当很容易伤肝肾。早前,杭州一位62岁女性,就曾因连续服用含何首乌的中草药偏方半个月后,总胆红素、谷丙转氨酶等指标全部爆表,被诊断为“药物性肝损害、急性肝衰竭”。

如果需要通过中草药茶饮调理身体,建议先咨询专业中医师或营养师,了解自己的体质和需求,选择经过安全验证的合规产品。

×隔夜茶、浓茶

茶水放置隔夜,空气里的细菌、灰尘会进入到茶水里,喝容易引起胃肠不适,不建议饮用。而浓茶刺激性较强,咖啡因和茶碱含量高,过量摄入会增加肝脏代谢负担,时间长了也容易出问题。

想要判断一杯茶是不是浓茶很简单,若茶汤颜色深暗浑浊、口感苦味盖过清甜,那就是浓了。

×霉变普洱茶

霉变的普洱茶内可能含有黄曲霉素,该物质具有很强的致癌作用,仅是1mg/kg的剂量就能诱发癌症。

正规发酵的普洱茶一般不会发生霉变,很多被检出黄曲霉素的普洱大多是因为后期储存不当。尤其是熟普洱需要在仓库内陈化,湿仓陈化控制不好的话很容易发霉。

日常选购普洱茶一定要认准正规品牌,发现外包装有水渍、茶饼发霉不要购买,冲泡时茶汤浑浊也要及时丢弃。

适量饮茶才健康

有研究指出,每日3杯绿茶可减少大脑蛋白质病变,对预防认知功能下降和痴呆有帮助。具体来看,相较于每日饮用1杯(200ml)的人,每日饮用3杯的受试者,脑蛋白质病变体积显著减少了3%。而脑蛋白质

病变是脑小血管疾病的征兆,与认知功能下降、痴呆等相关。

研究人员认为,这主要归功于绿茶中的儿茶素,该物质有抗氧化、抗炎、抗高血压等作用,还能抑制脑内淀粉样蛋白β的聚集等相关。

2026年哈佛大学的研究也证实,每日饮用2到3杯茶或咖啡的人(1杯茶约240毫升),痴呆风险降低16%,认知功能保护效果最佳,但超量后保护作用不再增强。

研究还发现,这种保护作用在高、低遗传风险人群中效果一致,无论你基因上容不容易得痴呆,适量喝茶都可能获益。具体为每天饮用5到6杯茶为宜(1杯茶约是4克茶叶加200毫升的水),如若饮用量大于13杯,罹患阿尔兹海默病的风险相较于不饮茶的人则会高出67.4%。研究人员推测,这主要与咖啡因过量有关。咖啡因摄入过多会导致睡眠不足、失眠,进而损害认知功能,反而促进痴呆发展。

也就是说,适量饮茶护脑,过量才伤脑。

老年人喝茶有讲究

大多数老年人都有喝茶的习惯,喝茶确实能带来不少好处,如提神醒脑、促进消化、补充水分,还能在品茶的过程中放

松心情。

但老年人的肠胃功能不如年轻时,代谢也慢一些,喝茶这件事更得讲究方法。建议选择温和的一些的茶,每日控制饮用1到2杯即可,别从早喝到晚。茶叶量不要太大,泡得淡一些。喝得太多,咖啡因摄入量会影响睡眠,反而得不偿失。此外,还要选对茶。不同的茶适合的人不同。

●绿茶:不建议空腹喝,否则很容易茶醉。肠胃功能不好的人建议少喝绿茶,因茶叶内的鞣酸含量较高,会与食物内的铁分子结合形成大量沉淀物,影响铁吸收。

●红茶:属于全发酵茶,很适合老年人,可起到促进食欲、促进消化等作用,可以每日饮用1到2杯。

●黄茶:适合需要清火的人群,可以每日饮用几杯。

●乌龙茶:发酵轻的会更像绿茶,适合体质较热的人,发酵重的则像红茶,适合大部分人群。

●黑茶:性质温和,寒性体质的人也能喝,可起到调节消化功能、增强食欲等作用。

●白茶:性质微寒偏平和,适合大部分人群,但如果体质明显偏寒、偏热,不建议喝。

茶是好东西,但最重要的,是找到适合自己的那一杯。别人喝着好的茶,不一定适合你。别跟风,别贪多,选对茶、控好量,才能真正喝出健康。

(刘宜)

漫说健康

健康教育

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。用药要遵循能不用就不用,能少用就不多用,能口服不肌注,能肌注不输液的原则。必须注射或输液时,应做到“一人一针一管”。任何药物都可能产生不良反应,用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

购买药品要到合法的医疗机构和药店,处方药是指凭执业医师和执业助理医师处方方可购买、调配和使用的药品;非处方药是指由国务院药品监督管理部门公布的,不需要凭执业医师和执业助理医师处方,消费者可以自行判断、购买和使用的药品。

非处方药分为甲类非处方药和乙类非处方药,分别标有红色或绿色的“OTC”标识,红底白字者为甲类,绿底白字者为乙类。甲类非处方药可在社会药店和医疗机构药房购买,但须在药师指导下使用;乙类非处方药既可以在社会药店和医疗机构药房购买,也可以在经过批准的普通零售商业企业购买。乙类非处方药安全性更高,无需医师或药师的指导即可购买和使用。

抗微生物药物即抗感染药物,包括抗菌药物,抗病毒药物,抗滴虫、原虫药物,抗支原体、衣原体、立克次体药物,抗寄生虫药物等。只有明确或高度怀疑是细菌感染时才使用抗菌药物。一般针对细菌感染的抗菌药物对病毒引起的上呼吸道感染无效。为有效进行治疗,避免药物滥用和耐药药的发生,减少不良反应,必须在医生的指导下规范、合理使用抗微生物药物。

(康元)

■下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第44条解读——“遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物,预防药物依赖。”敬请关注。

禁烟控烟
健康你我

穴位养生

手臂上的“妇科奇穴”:温溜穴

专治结节、肌瘤、囊肿和包块



温溜穴

不少女性朋友在看到体检报告单上的“结节”“肌瘤”“囊肿”这些字眼,都会心里咯噔一下。虽然医生大多说“良性,定期复查就行”,但总让人心里发悬。更让人焦虑的是,这些东西好像割韭菜一样,切了又长,反反复复。

中医看来,结节、肌瘤、囊肿的形成,核心问题是“气血瘀滞”。气推不动血,血就慢慢变慢、变黏、变堵,堆在一起成了个疙瘩。堵在甲状腺就是甲状腺结节,堵在乳腺就是乳腺结节,堵在子宫就是子宫肌瘤。想要调理这些问题,关键在于疏通经络,行气活血。

今天,就为大家分享一个手臂上的“妇科奇穴”——温溜穴。每天花上几分钟按一按,帮你把堵住的气血推开,让结节、肌瘤、囊肿失去生长的土壤!

温溜穴为手阳明大肠经之郄穴。“郄”即气血汇聚之处,有通经活络、行气化瘀的作用。大肠经走行于颈项部、锁骨上窝、面颊等处,而这些地方正是甲状腺病、乳腺病和淋巴结炎等妇科疾病的多发区。刺激温溜穴就相当于给这几个地方的气血运行增加一个“推力”。气血畅通之后,血液也就随之通畅了,而有了血液供应后,结节也就没有了生长的条件。

温溜穴位于前臂背侧,先找到曲池和阳溪,温溜在二者连线上,腕横纹上约5寸(约自己六横指宽度)。按压有明显酸胀感,并向手臂上下放射为宜。

用对侧拇指指腹垂直向下按压,顺时针按揉,每次每侧3至5分钟,每天1至2次。左右手交替进行,先左后右。体质偏寒、包块触感偏硬者,可配合艾条悬灸,每侧10至15分钟。

合谷穴是大肠经的原穴,有行气活血、通调全身气机的作用。与温溜穴相配,能起到相辅相成的效果。

除了按摩温溜穴、合谷穴之外,在食指外缘沿大肠经向手背方向进行推拿。主要就是前臂部分,即从温溜穴到合谷穴之间的一段。此法可以调节气血运行,对于气滞血瘀等病症有一定的疗效。

如果家里有刮痧板或者小陶勺的话可以蘸一些香油、刮痧油,在手腕到手肘之间进行刮痧。大约30~50次为宜,直到局部皮肤出现红色、微出血为止效果最好,左右手都应做。

对体虚畏寒、包块质地较硬的人来说,可以用艾条进行艾灸,在温溜穴和合谷穴上各灸15到20分钟,这样可以起到温经散寒的作用。

按揉期间少吃生冷和甜食。一边按揉温溜穴,一边照常吃冰淇淋、喝奶茶、吃肥肉,效果会慢很多。这些食物会加重痰湿,抵消穴位的作用。结节不是一天长出来的,也不可能一天消失。如果按揉了一周没什么变化很正常,至少坚持一个月再有效果。

温溜穴对良性结节效果明显,对恶性肿瘤无效。如果摸到的结节质地坚硬、边界不清、推不动,或者在短时间内迅速增大,多半是恶性的,应尽早去医院治疗。

(黄名)