

# 10月29日——“世界卒中日”

主题：“关注脑卒中，立即行动”。  
口号：“防治脑卒中越早越好”。  
“早期发现并控制危险因素，远离脑卒中”。

- 全球每6个人中就有1人可能罹患卒中，每6秒就有1人死于卒中，1人因卒中永久残疾。
- 我国的卒中防控形势非常严峻，脑卒中正以每年近9%的速率上升，发病死亡率甚至高于欧美等发达国家
- 对于高危人群来说，能够及时发现预警信号非常重要
- 管好嘴、迈开腿、开怀笑、用好药“四驱马车”可以有效预防脑卒中

## 脑卒中已成头号健康“杀手” 卫生部推进筛查防治

**本报综合消息** 脑卒中俗称中风，已成为我国第一致病因，致死者占死亡总数的22.45%。10月29日是第6个世界卒中日，卫生部启动“关注卒中——健康中国行”活动，推进脑卒中筛查与防治，倡导国民防控发病风险。

世卫组织最新数据表明，全球每6个人中就有1人可能罹患卒中，每6秒就有1人死于卒中，1人因卒中永久残疾。我国卒中发病率是欧美发达国家的4到5倍，是日本3.5倍。随着慢性病发病年龄的提前和人口老龄化趋势加速，我国卒中防控形势将更加严峻。

29日在中国人民大学举行的启动仪式上，中国工程院院士、中华预防医学会

会长王陇德宣读了由我国心脑血管病专业领域知名专家共同起草、由全国卫生部脑卒中筛查与防治基地医院联合发出的《中国卒中宣言》，呼吁全社会重视卒中防控，并向民众提出5项简单措施：认知高血压、糖尿病、血脂异常等卒中危险因素；进行体力活动及常规锻炼；健康饮食，避免肥胖；戒烟限酒；学会识别卒中预警症状和应对方法。

据了解，在上海、广州等10个城市和全国180余所卫生部脑卒中筛查与防治基地医院，29日共同启动了“关注卒中——健康中国行”活动，使脑卒中筛查与防治工作走进医院，走进社区，走进乡村。

(吕诺)

## 脑卒中免费筛查干预启动

2011年10月29日是第6个世界卒中日，目前，我国心脑血管病患者已经超过2.7亿人，每年新发脑卒中200万，死亡超过150万，脑卒中发病已经扩展到一般人群。为此，卫生部启动了“关注卒中——健康中国行”脑卒中筛查与防治巡讲活动，在全国40家医院开展脑卒中的免费筛查。

脑卒中俗称中风。最新数据显示，卒中目前已成为我国位居第一的致病因，发病率是心肌梗死的4到6倍，而且致死率和复发率也非常高，30%的患者在第一次发病的时候就被夺去了生命。而我国卒中正在以每年近9%的发病率上升，每年新发200万，死亡超过150万，已经超过癌症的死亡率。

卒中中具有发病率高、致死率高、死亡率高和复发率高的特点。一旦发生卒中，有约3/4的患者会留下偏瘫、失语等不同程度的功能障碍，对患者和家庭乃至社会造成巨大的负担。需要注意的是，心脑血管疾病与脑卒中的发生密切相关，心脑血管病人群为脑卒中的潜在高危人群，而发病年龄也从以往的55岁提前到了45岁。

专家提醒，卒中的预防与生活方式密切相关，从年轻时就养成良好的生活习惯尤为重要。此次卫生部启动的“脑卒中筛查与防治巡讲活动”，将在全国180多家医院开展心脑血管高危人群卒中免费筛查，并通过电话随访、定期复查、健康讲堂等形式对高危人群进行积极干预，避免疾病的发生。

(王兴)

## 女人常揉三阴交穴位 终身不变老



爱美是女人的天性，如今日子越过越好，保养的方法也层出不穷。很多人，花了大把的时间和金钱，却眼睁睁地看着衰老爬上自己的脸庞和身体。内心充满了愤怒、失望、怅惘……

其实，三阴交穴就是父母留给我们的巨额财产。可以帮助我们维持年轻，延缓衰老，推迟更年期，保证女人的魅力。

三阴，是三阴经也。交，交会也。三阴交穴名意指足部的三条阴经中气物质在本穴交会。本穴物质有脾经提供的湿热之气，有肝经提供的寒冷之气，三条阴经血交于此，故名三阴交穴。

三阴交穴在小腿内

侧，脚踝骨的最高点上三寸处(自己的手横着放，约四根手指横着的宽度)。三阴交对女人、对人体究竟有什么神奇作用呢？

1. 紧致脸部肌肉，使脸部不下垂。

看看张曼玉和赵雅芝，现在脸部紧紧的，没有松垮下来，因为她们的饮食都很规律，脾没有受到伤害。再看看大美人关之琳，经常在家开party，饮食无节制，喝酒无节制，伤了脾，脸部现在松弛得非常明显，老态骤然显现。经常伤害脾，脸上及全身肌肉都会更快地松弛。如果想在40岁之后，还能对抗地球的引力，保证脸部和胸部不下垂。除了饮食要规律之外，还要经常在晚上9点左右，三焦经当令

之时，按揉左右腿的三阴交穴各20分钟健脾，因为三阴交是脾经的大补穴。

2. 调月经，祛斑、祛痘、去皱。

三阴交是脾、肝、肾三条经络相交的穴位。其中，脾化生气血，统摄血液。肝藏血，肾精生血。女人只要气血足，那些月经先期、月经后期、月经先后无定期、不来月经等统称为月经不调的疾病都会消失。而女人脸上长斑、痘、皱纹，其实都与月经不调有关。只要每天晚上9点到11点，三焦经当令之时，按揉两条腿的三阴交各15分钟，就能调理月经，祛斑、祛痘、去皱。不过，要坚持才有效果。坚持每天按揉，按揉一个月之后，才能看得到效果。如果指望一两天就看到效果，只能是做梦了。

3. 保养子宫和卵巢。

人体的任脉、督脉、冲脉这三条经的经气同起于胞宫(子宫和卵巢)。其中，任脉主管人体全身之血，督脉主管人体全身之气，冲脉是所有经脉的主管。每天晚上5点到7点，肾经当令之时，用力按揉每条腿的三阴交穴各15分钟左右，能保养子宫和卵巢。促进任脉、督脉、冲脉的畅通。女人只要气血畅通，就会面色红润白里透红，睡眠踏实，皮肤和肌肉不垮不松。

(克妙)

## 脑卒中最爱“七高”人群

每到秋冬季，都是心脑血管疾病的高发季节。大量临床统计资料表明，七成以上的中风病例发生在秋末和冬季。因而中风在医学界也有“秋冬季神经科的流行病”一说。脑中风发病为何“青睐”秋冬季？专家认为，一是秋冬时节气温气流等气象要素变化剧烈，气温偏低，人体受到寒冷刺激后，会导致交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，使心、脑负荷加重引起血压升高，脑部缺血缺氧加速了血栓的形成。二是秋冬时节气候干燥，人体消耗水分多，容易造成体内缺水。缺水后，血液黏稠，血流减慢，还会因血容量不足造成缺血性脑中风。三是老年人对外界环境变化适应性差，也很容易成为脑中风的诱发因素。

不管原因多么复杂，引起中风的危险因素始终离不开“七高”，即高血压、高胆固醇、高血糖、高体重、高血脂症、高尿酸、高胰岛素抵抗。作为脑血管病的易发人群——老年人一定要重视防治这些诱发中风的因素，特别要重视高血压的防治。

据临床医学统计，约90%以上的中风病人患有高血压，美国医学界报道，重视高血压的防治，可使中风的发病率降低50%以上。高血压患者除在医生指导下，科学合理服用降压药、降脂药等，还要科学安排生活，注意劳逸结合，保证充足的睡眠，重视防寒保暖，避免情绪波动，防止过度劳累和剧烈活动，日常膳食宜清淡，吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素的食物，戒除烟酒，健身锻炼，防止肥胖。

中风具有发病急、难以预测的特点，但发病前也要经历一个过程，出现一些早期信息，预告近期很有可能发生中风。如能识别这些信号，积极防治，会大大减少危害性，甚至不发病。如突然眩晕或头痛突然加剧；一过性视物不清或失明；突然出现舌根发硬或失语；突然一侧肢体麻木、乏力、活动不便；精神疲乏、频打哈欠或恶心呕吐等；“性格”突变，智力减退，缺乏正常的判断力和理解力；无原因的嗜睡等。发现上述先兆，应及时送医院诊治。

(王华)

## 当心脑卒中年轻化



如果您还觉得中风是老年人才能担心的事，那就错了。“世界卒中日”，专家提醒市民关注脑卒中年轻化问题。

“中风不是老年人的‘专利’，现在中风病人越来越年轻化，二三十岁的人中风并不罕见。”专家介绍，抽烟、喝酒、夜生活过度、高脂肪饮食是年轻人中风的危险因素。此外，工作强度大也是导致中风年轻化的原因，因为长期工作劳累可能会使血压升高，从而加

快脑血管硬化。避免不良生活方式，尽量调整到符合健康的标准，戒烟、限酒、平衡饮食、坚持运动、控制体重、规律作息、保持平和健康心态，对预防青年卒中极为重要。

最近公布的我国居民第三次死因调查结果显示，脑血管病已成为我国居民第一位死因，其中尤以卒中造成的损害为重。专家提醒，要小心身体的“紧急警报”。在很多人的认识中，都觉得卒中发生很突然，没法预防，其实这是一个误区。在发生卒中之前，许多人会有一些“小中风”症状，这些症状就是卒中的预警信号，因为只是出现很短暂的几分钟时间，因此往往容易被人们忽视。

在中风的治疗上，有一句话叫“时间就是大脑”，意思是只有分秒必争才尽可能降低脑部的损伤。如果中风发生了，家人要做的是立刻拨打120，千万不要抱着等等看的心态，以为过一会儿就没事了。中风发生后的3小时内是救治的黄金时间，对病人的康复会比较有利，超过6小时，病人的残疾程度会增加。

(张若凡)

编者按：

据最新统计报告，脑卒中已成为我国国民第一位的死亡原因，居全世界之首，一年死亡约165万人，现每年新发脑卒中患者约有200万例，且还在以每年9%的速率迅速增长。每年的10月29日是世界卒中日，今年的主题是“关注脑卒中，立即行动”。

脑卒中(Stroke)是脑中医学名，是一种突然起病的脑血液循环障碍性疾病。临床表现以猝然昏仆、不省人事或突然发生口眼歪斜、半身不遂、智力障碍为主要特征。

脑中风包括缺血性中风(短暂性脑缺血发作、动脉粥样硬化性血栓性脑梗塞、腔隙性脑梗塞、脑栓塞)、出血性中风(脑出血、蛛网膜下腔出血)、高血压脑病和血管性痴呆四大类。

目前，卒中的发病年龄有降低的趋势。据统计，45岁以下成人发生的卒中即“青年卒中”约占全部卒中的5%至15%，青年人卒中的发病率越来越高，其祸首为不健康的生活方式。我们该如何做，才能远离脑卒中这个头号健康杀手？编者与您共同关注。

## 6步走，远离脑卒中

案例：28岁小伙也卒中

小黄是一个28岁的小伙子，从小就爱吃大鱼大肉，养得自己一身膘。这天晚上，小张和朋友欢聚，在路边餐饮店多喝了几瓶啤酒，醉醺醺地回家倒头便睡。次日早晨，小张醒来发现左侧身完全不能活动，而且麻木不适。被家人送往医院后，医生诊断为缺血性脑卒中，与此同时，小张还伴有严重的高血压和高血脂症。

专家建议：6步走，远离脑卒中

脑卒中，也就是老百姓常说的脑中风，致死率和致残率都极高，因此很多老年人都谈之色变。其实，目前我国脑卒中累计存活者达700万人，只要早发现、早诊断、早治疗，脑卒中中没有老百姓想象的那么可怕。

对于脑卒中，专家特别强调一级和二级预防。

所谓一级预防是指针对致病因素的预防措施。在这一阶段脑卒中并未发生，但是存在引起脑卒中的危险因素，如不健康的生活方式、高血压、糖尿病、高血脂等。一级预防就是通过积极控制这些危险因素，使得脑卒中不发生或推迟发生。高血压、糖尿病和高血脂是目前导致脑卒中的最危险的三大因素。

而所谓二级预防就是指患者已经发生了脑卒中，这时需要采取积极的措施，改善症状、降低病死率，同时防止脑卒中复发。一般来说，首次卒中发生后两年内，25%的患者会再次发生卒中或其他血管性事件，脑卒中发生后5年内，42%的男性患者及24%的女性患者会再次发生卒中。脑卒中二级预防的主要措施有两个，一个是寻找和控制危险因素；另一个是长期药物治疗预防复发，如服用抗血小板、降压和降脂的药物等，这些药物是长期服用，甚至是终生服用，而不是吃吃停停、停停吃吃。

世界卒中协会对于降低卒中的发生提出了6项步骤，包括：

1. 了解自己危险因素：高血压、糖尿病和高血脂；
  2. 进行有规律的活动和锻炼；
  3. 保持健康饮食，避免肥胖；
  4. 限制酒精摄入；
  5. 避免吸烟，如果吸烟应该寻求帮助戒烟；
  6. 认识卒中的预警信号。
- 专家提醒，对于有卒中的危险因素的人群，能够及时发现预警信号也非常重要，如果出现下列情况，就要特别小心：突然肢体麻木或者乏力，特别是出现在身体的一侧；突然言语不清或者言语理解困难；突然单眼或者双眼视物困难，或者视物重影；突然行走困难或者平衡失调；突然眩晕；突然没有原因的剧烈头痛。以上症状只要发生一种都应该立即就诊，即使这些症状在几分钟内消失，也不能排除脑卒中的可能性。
- 特别提醒：预防脑卒中多吃豆和菌**
- 预防脑卒中，首要的是降血压。除了按照医嘱定时服药、切勿自行减药、停药外，高血压患者的饮食应做到限盐、低脂、高钾、高钙和高维生素C。高血压与钠盐的摄入量有一定的关系，每天摄入的总盐量限制在2~5克为宜。烹调尽量少放盐，同时还要当心那些“藏起来”的盐，例如辣酱、豆瓣酱、腐乳、腌制品、方便快餐食品、许多零食都可能含有很多盐，很多加工食品，为了增加口感，可能会加入较多的盐，因而应少吃加工食品。为了限制脂肪摄入，高血压患者不宜吃荤油、肥肉、油炸、油煎食物，还应尽量少吃动物内脏，减少炒菜的用量。
- 钾具有一定的降低血压和保护心脏的功能。高血压患者可多吃含钾丰富的食物。豆类和菌类含钾特别丰富。新鲜蔬菜和水果含钾普遍较多，尤其是芹菜、苦瓜、菠菜、苋菜、油菜等蔬菜，以及水果有枣、石榴、香蕉等。新鲜蔬菜和水果还普遍含有较高的维生素C，尤其是芥蓝、青椒(或辣椒)、大枣(或冬枣)、奇异果(或猕猴桃)、菜花(或花椰菜)等含有较高的维生素C，充足的维生素C具有一定的降血压作用。含钙特别丰富食物有牛奶、黄豆及其制品，对稳定血压也有帮助。
- (伍鸽玲)

小贴士：

“四驱马车”防卒中

随着天气转冷，冬季即将来临，又到了脑卒中的高发季节，专家提醒，脑卒中高危人群日常生活中应做到以下4点：

1. 管好嘴：，高危人群应该注意饮食控制，养成良好的饮食习惯，最主要是清淡饮食，要适应低脂肪、低热量、低糖和低盐的饮食方式；戒烟限酒；多吃含钾较多的食物，如水果、黄豆、海带、蘑菇、蔬菜等；增加谷类、纤维类食物的摄入。
2. 迈开腿：长期坚持运动，多做一些散步类的有氧运动；适当减轻体重。
3. 开怀笑：保持良好的心情，正确面对现实，避免紧张、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪。
4. 用好药：每天坚持服用小剂量阿司匹林可有效预防脑卒中。建议经过评估，脑卒中风险在10%以上的人群，在医生指导下长期服用阿司匹林。

随着天气转冷，冬季即将来临，又到了脑卒中的高发季节，专家提醒，脑卒中高危人群日常生活中应做到以下4点：

1. 管好嘴：，高危人群应该注意饮食控制，养成良好的饮食习惯，最主要是清淡饮食，要适应低脂肪、低热量、低糖和低盐的饮食方式；戒烟限酒；多吃含钾较多的食物，如水果、黄豆、海带、蘑菇、蔬菜等；增加谷类、纤维类食物的摄入。
2. 迈开腿：长期坚持运动，多做一些散步类的有氧运动；适当减轻体重。
3. 开怀笑：保持良好的心情，正确面对现实，避免紧张、焦虑、恐惧、抑郁等不良情绪。
4. 用好药：每天坚持服用小剂量阿司匹林可有效预防脑卒中。建议经过评估，脑卒中风险在10%以上的人群，在医生指导下长期服用阿司匹林。



## 2012 男装 可以让你舒适些

紧随着米兰春夏时装周开幕的2012春夏巴黎男装周，摒弃了浮夸、实穿、舒适重新回到T台，这一季春夏巴黎男装周看上去就像在告诉男人们：脱下重重彰显男性力量的盔甲吧，你们可以再柔软些再闲适些。是的，从高雅到内敛，从闷骚到华丽，这一季巴黎春夏的T台上必有一款适合你。

Hermes 低调优雅

Hermes 2012春夏男装看起来更像是为男士们的午后休闲时光而准备的。从柔软细腻的麂皮纹、鳄鱼纹皮革到紫色印花丝缎，各种华丽的材质隐藏在随和简



约的廓型里，从缎面西装到更偏向休闲、运动感的针织衫+短裤，无一例外地都配了简洁的平底凉鞋，完美绅士们不过分追求光鲜亮丽，而是更加低调、优雅地享受生活。

Givenchy 鲜艳绽放

想来很多人会对之前兰男装周Prada秀场上的小碎花念念不忘，Givenchy 2012春夏男装秀场会让你感觉更惊艳。不只有鲜艳张扬的天堂鸟花朵铺满全身，设计师Riccardo Tisci更让男人们穿上了裙子，前卫、华丽、强势、硬朗，2012春夏的Givenchy男装让男人们



自然而鲜艳地绽放。Lanvin 制服诱惑

看过John Galliano 2012春夏男装秀就会被命名为“Big Splash”，意在向1974年发行的描述英国画家David Hockney与同性恋恋人感情的纪录电影《池畔恋人的画像》致敬。上世纪六、七十年代伦敦艺术家的风采和波普文化的特质，透过那些斜插着羽毛的高帽子、涂鸦T恤、古旧中藏着精致的军装上衣、大胆张扬的撞色西装与领带展示出来。用时装追忆历史的精神与带着颓废的华丽感，令人回味。(晶莹)



John Galliano 致敬波普

看过John Galliano 2012春夏男装秀就会被命名为“Big Splash”，意在向1974年发行的描述英国画家David Hockney与同性恋恋人感情的纪录电影《池畔恋人的画像》致敬。上世纪六、七十年代伦敦艺术家的风采和波普文化的特质，透过那些斜插着羽毛的高帽子、涂鸦T恤、古旧中藏着精致的军装上衣、大胆张扬的撞色西装与领带展示出来。用时装追忆历史的精神与带着颓废的华丽感，令人回味。(晶莹)

