



酒局少一点 健康多一点

春节期间如何远离“无声杀手”脑卒中？

■ 记住十点脑卒中预防措施

为了让大家度过一个健康平安的春节，专家提醒注意以下十点脑卒中预防措施：

- 1.避免暴饮暴食：春节期间美食众多，要控制食量，每餐八分饱为宜。暴饮暴食会使胃肠负担加重，血液大量聚集在胃肠道，导致心脑血管等重要器官供血相对不足，增加脑卒中风险。
- 2.适量饮酒：酒精会影响血管舒缩功能，升高血压，所以饮酒要适量，若平时不饮酒，不要刻意饮酒。亲朋好友聚会要文明饮酒，不劝酒、不斗酒，更不要酗酒。
- 3.控制油腻食品：油炸食品、动物内脏、奶油糕点等含有大量脂肪和胆固醇，会升高血脂，加速动脉粥样硬化，增加脑卒中发生几率，须控制摄入量，建议选择清蒸、煮炖等健康烹饪方式。
- 4.保持充足睡眠：熬夜娱乐打乱生物钟，会导致内分泌失调及血压波动，增加脑卒中风险。每天应保证7—8小时睡眠，晚上尽量在11点前入睡。
- 5.适当运动：不要长时间久坐看电视、打麻将，可选择散步、慢跑、太极拳、瑜伽等适合自己的运动方式，促进血液循环，增强血管弹性，降低脑卒中风险。避免清晨寒冷时段运动，此时血压较高，易诱发脑卒中。最好上午10点后运动，运动强度以微微出汗、稍感疲劳为宜。
- 6.保持情绪稳定：过度兴奋、激动、愤怒等，都可能导致血压急剧上升，引发脑卒中。要保持平和心态，避免情绪大起大落。打麻将、打牌等娱乐活动时，不要因输赢而情绪激动。若与家人有意见分歧，应心平气和沟通，避免争吵。
- 7.避免劳累、久坐：走亲访友、长途旅行要合理安排行程，避免过度劳累，感到疲劳及时休息。旅行中乘车久坐不动，有的老人尽量减少去厕所的次数，尤其是高血压患者，劳累、憋尿，再加上忘记吃药等，身体处于应激状态，血压突然升高，易引发脑卒中。
- 8.注意防寒保暖：冬季寒冷容易导致血管收缩，血压升高，增加脑卒中的风险。出门时要穿好保暖衣物，戴好帽子、围巾和手套，避免在寒冷的环境中长时间停留。
- 9.按时服药：患有高血压、糖尿病、高血脂等慢性病的患者，春节期间不能自行停药或减药，应按时服药，控制好血压、血糖、血脂水平。
- 10.定期检测：备有血压计、血糖仪的患者，要定期监测血压、血糖。如发现血压、血糖波动较大，及时就医调整治疗方案。

■ 中风“120”口诀快速识别脑卒中

如何及时发现脑卒中？如果身边的人出现以下症状，要高度警惕脑卒中的发生：

突然出现一侧头面部、手脚麻木；突然走路不稳，感觉眩晕；突然视物模糊；突然说话不清楚、流口水、口角歪斜；突然剧烈头痛；突然出现一侧肢体无力等。

关于快速识别脑卒中，有个简单中风“120”口诀：

- 1: 看一张脸，有没有两侧不对称，口角歪斜。
- 2: 看两只胳膊，平行举起有没有单侧无力下垂的状况。
- 0: 聆听语言，有没有口齿不清、言语表达困难。

如果您的家人或朋友有这3个症状之一，马上拨打120，送到就近的具有救治能力的医院，尽早诊治。在等待救护车到来的过程中，要让患者平躺，头部稍微抬高，保持呼吸道通畅，避免给患者随意服用药物。

■ 脑卒中可防可控，关键要重视

脑卒中可防可控，关键在于自己要重视，应尽早采取预防措施。脑卒中高危人群包括有脑卒中家族史、具有脑卒中危险因素（比如高血压、糖尿病、高脂血症、肥胖、长期吸烟等）和既往得过脑卒中的人群，应定期进行相关检查，包括颈动脉超声和血脂、血糖、血压检测，严格遵守上述十点措施，避免脑卒中发生。

记住以下几个要点，保障您和家人春节健康平安！

- 2个坚持：坚持服药，坚持检测。
- 5个多：多吃蔬果，多睡眠，多走路，多养生，多开心。
- 5个少：少饮酒，少吸烟，少油腻，少熬夜，少久坐。

(据新华社)

脑卒中，俗称“中风”，是一组急性脑血管病，包括缺血性脑血管病(脑梗塞、短暂性脑缺血发作)和出血性脑血管病(脑出血、蛛网膜下腔出血)，可导致肢体瘫痪、言语障碍、吞咽困难、认知障碍、意识障碍等，具有高发病率、高致残率和高死亡率的特点，严重威胁人们的健康。我国脑卒中患者中，缺血性脑卒中占72%，脑出血占22%，蛛网膜下腔出血占6%，城市居民脑卒中死亡率已上升至第二位。

春节期间，大家走亲访友、喝酒打牌、旅游休闲，生活规律被打乱，会出现饮食、睡眠、情绪、运动等一系列问题，再加上今年春节时间长、气候忽冷忽热，脑卒中的风险相对增加。那么，该如何预防？如何及时发现？

欢迎刊登/分类信息

刊登热线:0951-6014331

宁夏大禹新材料科技有限公司年产30000吨高性能氨基树脂、10000吨脲醛树脂项目环境影响评价征求意见稿公示

依据《环境影响评价公众参与办法》，将“宁夏大禹新材料科技有限公司年产30000吨高性能氨基树脂、10000吨脲醛树脂项目”征求意见稿公示如下：

- 一、征求意见稿全文链接及纸质报告查阅途径：https://pan.baidu.com/s/1VBlz3Vc_6lV2YnPFKqkFmA 提取码：sqdw
- 二、征求意见稿范围：项目区周边居民、企事业单位及相关单位。
- 三、公众意见网络链接：链接<https://pan.baidu.com/s/1zdl-j030CBi-kd9zw8mbEw> 提取码：84iw
- 四、公众意见提出方式及途径：下载并填写公众意见表发送至3200488525@qq.com
- 五、公众提出意见起止时间：2026.2.3至2026.2.14(十个工作日)

宁夏建龙特钢有限公司贺兰山东麓酒庄历史遗留废弃矿山生态修复及20MW分布式光伏发电建设项目环境影响评价征求意见稿公示

依据《环境影响评价公众参与办法》，将“宁夏建龙特钢有限公司贺兰山东麓酒庄历史遗留废弃矿山生态修复及20MW分布式光伏发电建设项目”征求意见稿公示如下：

- 一、征求意见稿全文链接及纸质报告查阅途径：链接 <https://pan.baidu.com/s/13w6k3kXg1DlTV4XnUvqpsA7pwlundn> 提取码：unda
- 二、征求意见稿范围：项目区周边居民、企事业单位及相关单位。
- 三、公众意见网络链接：<https://pan.baidu.com/s/1122N7G1U-JzpCsNlKO2aA7pwlundn> 提取码：rbeb
- 四、公众意见提出方式及途径：下载并填写公众意见表发送至1060697224@qq.com
- 五、公众提出意见起止时间：2026.2.9至2026.2.27(十个工作日)

注销公告

宁夏民办教育协会，统一社会信用代码：51640000MJX1573142，拟向登记机关申请注销，请与本协会有债权债务的单位及个人自公告之日起45日内来本单位办理清算手续。特此公告。
宁夏民办教育协会

遗失声明

●代星遗失和平新村小区11-7-401房屋押金收据，金额：3000元，票号：0028347，特此声明。

●惠宁强(统一社会信用代码：92640100MA771JHB1P)遗失公章、法定代表人章各一枚，声明作废。

登广告 办挂失 登公告 今日有



刊登热线:18909588251(微信同号)

