

手麻脚麻就是脑梗？

脑卒中防治十大常见误区请注意

据央视新闻客户端报道 脑卒中，俗称“中风”。近年来，公众对脑卒中的认识不断提高，但在日常生活中，仍然存在许多认识误区。有些人认为“吃阿司匹林会伤胃，不能长期吃”；还有人认为“手麻脚麻就是脑梗”。这些误解不仅会增加焦虑，也可能延误疾病诊治。下面，针对临床中常见的十大大脑卒中防治误区进行解答。

 **脑卒中（中风）**



图片由AI生成

误区一 阿司匹林、他汀 不能长期吃

解答：对于有明确适应证的患者，通常需要长期规范服用。

阿司匹林和他汀类药物是心脑血管疾病预防和治疗的重要基础药物。对于已经发生过缺血性卒中、冠心病，或属于高风险人群的患者，在医生评估后，通常需要长期坚持服用，不能因为“没有症状”就自行停药。

他汀类药物主要用于降低低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C），稳定动脉粥样硬化斑块，从而降低卒中复发风险。发现副作用包括肌肉酸痛、肌酸激酶升高以及肝功能异常等，多发生于开始服药阶段。因此，首次使用他汀时应注意是否出现肌肉不适，并按照医生建议定期复查肝功能、肌酸激酶等指标。

误区二 “腔隙性脑梗死”就是严重脑梗死

解答：腔隙性脑梗死是一种影像学概念，并不一定意味着发生了严重卒中。

临床上所说的脑梗死，通常是指由于脑组织缺血缺氧导致局部坏死，并出现相应神经功能缺损症状，例如偏瘫、言语障碍等。而“腔隙性脑梗死”更多是影像学上的描述，指

发生于大脑深部白质、基底节区或脑桥的小梗死灶，直径通常为2~20毫米，多由于供应皮层下区域的小穿通动脉闭塞造成。不过，腔隙性脑梗死提示脑小血管已经受到损害。因此，发现腔隙性脑梗死后，更重要的是积极控制危险因素，规律随访，预防进一步进展。

误区三 手指麻、脚趾麻就是脑梗

解答：并不是所有麻木都是脑卒中的表现。

大脑是人体的“司令部”，左右半球分别控制身体对侧的运动和感觉。脑卒中发生后，典型症状通常表现为一侧身体的问题，例如：一侧肢体无力；一侧面部麻木或口角歪斜；一侧视野缺损；言语表达或理解障碍。

而单纯出现手指、脚趾或者嘴唇周围局部麻木，更多见于周围神经疾病，例如颈椎病、腕管综合征、糖尿病周围神经病变等。

当然，如果麻木突然出现，并伴有肢体无力、言语不清、面部不对称等表现，仍需要高度警惕脑卒中，及时就医。

误区四 出现卒中症状立即服用阿司匹林

解答：卒中类型未明确前，不建议自行服用阿司匹林。

卒中主要分为缺血性卒中和出血性卒中。阿司匹林适用于部分缺血性卒中患者，可以降低血栓形成风险。但对于出血性卒中患者，阿司匹林可能增加出血风险，使脑内

血肿进一步扩大。

因此，当出现突然的肢体无力、言语障碍、面瘫等卒中症状时，最重要的是立即就医，由医生通过头颅CT或MRI等检查明确卒中类型后，再决定是否使用抗血小板药物。

误区五 卒中发生后发现血压高立即服药

解答：卒中急性期降压需要根据具体情况决定。

在出血性卒中中，由于颅内压力升高以及机体应激反应，血压可能明显升高，医生可能会根据情况

给予降压治疗。但在缺血性卒中中，如果脑血管存在严重狭窄，身体可能通过升高血压增加脑部血流供应，此时过快降压反而可能导致脑组织缺血加重。

误区六 卒中治疗后症状不会继续加重

解答：卒中治疗后仍需要密切观察。

多数卒中患者经过规范治疗后，症状会逐渐稳定，部分患者甚至能够明显恢复。但是，并不是所有患者都会立即

好转。有些患者可能出现“进展性卒中”，即神经功能缺损进一步加重；出血性卒中患者还可能出现血肿扩大。因此，卒中发生后的早期监测、规范治疗以及康复训练都非常重要。

误区七 经常运动不会得卒中

解答：运动可以降低卒中风险，但运动方式也很重要。

规律体育运动确实是预防卒中的重要措施，但运动并非越多越好。例如，大量运动后大量出汗，如果饮水不足，可能导致血容量下降，使脑部血流

供应不足，诱发缺血性卒中。一些过于剧烈或危险的运动方式，例如快速反复蹬起、剧烈撞击等，也可能造成血压剧烈波动或头部损伤，增加卒中风险。

因此，建议选择适合自身情况的运动方式，坚持规律、适度原则。

误区八 血压控制好就不会发生脑出血

解答：控制血压可以降低风险，但不能完全避免脑出血。

高血压是脑出血最常见的原因之一，长期血压控制不佳会导致脑内小血管结构损害，增加破裂风险。但脑出血还有其他原因，包括脑动脉瘤、脑血管畸形、凝血功能异常以及抗栓药物使用

等。

近年来，随着房颤等心脏疾病检出增加，抗凝药物应用越来越广泛，抗凝相关脑出血也需要引起重视。尤其是使用华法林等抗凝药物的患者，应按照医生要求定期监测凝血指标，并及时调整药物剂量。

误区九 及时溶栓就一定能完全恢复

解答：溶栓能够提高恢复机会，但不是“万能药”。

急性缺血性卒中发生后，尽早进行静脉溶栓治疗，可以挽救尚未完全坏死的“缺血半暗带”，减少脑组织损伤，降低致残率。但溶栓并不意味着所有症

状都会立即消失，也不是所有患者都能完全恢复。治疗效果受到很多因素影响，包括就诊时间、梗死范围、血管情况、年龄、基础疾病以及既往用药情况等。此外，溶栓治疗本身也存在出血风险，因此必须经过专业医生严格评估。

误区十 卒中症状很快缓解就不用去医院

解答：短暂缓解的症状同样需要高度重视。

部分患者出现突然的肢体无力、言语不清，但很快自行恢复，认为“已经好了”，因此没有就医。实际上，这可能是“短暂性脑缺血发作”（TIA）。TIA通常

由于脑血管狭窄、不稳定斑块脱落导致短暂性脑供血不足，是脑梗死的重要预警信号。有些患者可能反复发作，最终发展为真正的脑梗死。因此，即使症状完全恢复，也应尽快到医院评估，寻找病因并进行预防治疗，避免发生严重卒中。

不出门就不会中暑？
密闭闷热的室内更危险

并非长时间户外暴晒才会诱发中暑，居家、密闭室内等非暴晒的高温高湿环境同样存在巨大隐患。

温度大于等于32℃，相对湿度大于等于60%时，人体散热大幅受阻，热射病发病风险显著上升。热射病可能危及生命，应将患者转移至阴凉通风处，迅速给患者降温，同时立即拨打急救电话。

穿越少越凉快？冲冷水澡降温？

桑拿天这样科学防暑

据人民日报客户端报道 当前正值三伏天，天气闷热，防暑第一。以下这些防暑误区，看你“踩坑”了没？别让错误“常识”在高温天里伤害你。

高温天穿得越少越凉快？
反而更易晒伤、吸热

当环境温度接近或超过37℃时，人体热量的散发就几乎全靠出汗来完成了，此时皮肤不但不能散热，反而会从外界环境中吸收热量。因此，穿得越少，从外界吸收热量的面积也就越大，反而使人感觉更热。穿得少还会

让皮肤暴露在紫外线之下，增加灼伤的可能性。气温较高、阳光较强时，建议穿宽松的长衣长裤，减少紫外线对皮肤的损害。

冲冷水澡能快速降温？
使血管收缩，反而不利散热

高温环境里，皮肤毛细血管会处于舒张状态，此时如果突然用冷水冲

澡，剧烈的温差会让血管急剧收缩、血压骤升、心率波动，甚至诱发心血管疾病。此外，冲冷水澡也没法真正起到消暑降温的效果。当冰凉的水流大面积接触皮肤时，体表的温度感知器官会向大脑传递外界气温骤降的虚假信息。人体会收缩毛细血管，阻碍身体向外散热的通道，反而导致体内热量无法排出。

爆火的《王之猜想》

让我看到了传统媒体应有的模样和力量

生活报首席评论员 静伟

我很欣慰啊！作为一个传统媒体人，看到《广西日报》因《王的猜想》一篇报道火爆全网，竟让我想到了郭德纲这句颇为古早的台词，想当年，也正是传统媒体的黄金时代啊。

如今这篇因匠心打磨而令“广西纸贵”的《王的猜想》，也让我看到了传统媒体应有的模样和力量。

这篇报道的出圈，早已打破了纸媒和新媒的边界：不只是久违的“一纸风行”，更是真正的“全网刷屏”。7月24日《广西日报》官微首发特稿，25日《广西日报》头版头条刊发《王的猜想》。随后澎湃新闻以“《王的猜想》，为啥令‘广西纸贵’”推至高潮，原价1.35元的报纸在二手平台炒到20—65元；29日15时，广西日报在广西云客户端“21号铺”按1.35元原价开售加印版（限购3份），上线4小时售出21066份，一度挤崩客户端，截至7月30日上午销量已逼近5万。官微端点赞、转发均破10万+，爱心近9.6万，留言300多条。可见只要是真正有质量、有深度、有温度，能够扎根现实、触动人心的优质内容，永远不缺读者的追捧，无论是在纸上，还是在网上。

客观地说，这篇报道无论是行文还是标题，虽然值得称道，但若放在传统媒体的黄金时代，其实本是优秀新闻机构和媒体人的基本操作，如此看来，我们也是好多年没吃过细糠了。这篇报道的火爆，首先离不开王虹作为现象级

人物自带的流量加持，更在于它占据了天时、地利与人和。所谓天时，恰逢王虹斩获菲尔兹奖的高光时刻，又正好赶上了全民关注的高考升学季，她的成才与成功，正好契合了大众对于成功和“望子成龙”的朴素想象与愿望；所谓地利，是家乡媒体的独家视角与亲近温情，提供了那些在网络上被反复翻炒的内容中从未出现的细节；所谓人和，是广西日报从一线记者、部门主任、编辑再到报社管理层，都能够秉持着匠人精神与真正新闻人的格局，让一篇稿件得以精致打磨、完美呈现。

让“广西纸贵”的《王的猜想》，首先贵在它的独家和在场。虽然网上关于王虹的碎片化资料铺天盖地，但大多是人云亦云的翻炒。作为家乡媒体，即便在王虹本人及其家人婉拒采访的情况下，记者依然通过走访班主任、高中同学等周边人物，用多方视角拼凑出一个鲜活、立体的王虹。这些带着泥土芬芳的第一手素材，是那些靠AI速成和流水线拼凑的网络内容无法企及的。

这份“贵”，更在于对内容的极致追求与精心打磨。记者初写了近6000字的稿件，细节丰富、情感饱满，但在深夜的复盘会上，采编团队敏锐地发现问题：情绪太过，反而容易失真。为了克制平实地讲好一个数学家的故事，他们开始对着稿子“动刀子”：删废话、删形容词、删主观议论，不造神、不贴标签、不贩卖苦难。哪怕句子再漂

亮，只要对叙事无益，便坚决拿掉，最后把文稿定格在3400字。“王的猜想”这个双关精妙的标题，出自广西日报记者部主任魏恒的苦思冥想，吃饭想，睡觉想，走路想，看手机时也在想，就在采访团队即将出发的前一天，他从电梯里跳出来，边拍腿边转圈：“标题定了，就是它了。”在AI一键生成、自媒体粗制滥造的年代，这种为了一字一句煞费苦心的传统匠心，让人感动，也让人看到了纸媒上行时期的美。

更知足珍贵的是，这篇报道与标题所体现出的审美与克制，与当下新媒体环境中常见的夸张与粗鄙形成了鲜明对比。没有那种“天才少女开挂”“小镇逆袭封神”的夸张渲染，更不是概念化、高大上的空洞塑造，而是平实地娓娓道来其在童年烫伤后被家人温柔守护的日常；从成绩在年级百名开外徘徊，到高三冲进前十的蜕变；以及转专业时期的自我怀疑……正是这些充满“活人感”的细节，让我们看到了一个有血有肉、在挫折中成长的王虹。王虹高三毕业前曾写下作文《数学之美》，而提到这个细节的这篇报道，则让我们真切地感受到了新闻之美、文字之美、真实之美。

尤为可贵的是，广西日报决策层在版面安排上，展现出的坚持新闻价值判断的勇气与担当，让真正有分量、有温度的人物故事登上头版头条，而不是惯常的会议和领导活动，这种尊重新闻传播规律、敬畏内容本身的做

“长辈模式”又遭吐槽 电视乱象何以屡禁不止

冯海宁

电视问题遭集体吐槽。近日，罗永浩发文：给老太太换了两次电视机她都看不懂，包括所谓“长辈模式”。最后只好加装了一个巨垃圾但是老人至少会用的IPTV机顶盒。明明网络节目上有看不完的电视剧，还是只能让她看传统电视频道。相关言论迅速引发讨论，词条登上热搜，引发不少网友共鸣。

罗永浩此次吐槽电视又引发网友共鸣，能否引起电视机厂商的重视，产生良好反应，还有待观察。可以肯定的是，无论是罗永浩吐槽的“长辈模式”难操作、网络节目看不了，还是网友反映的开机先看广告、追剧要看各种软件、付费会员窗口乱弹等问题，都客观存在。

如今很多人看电视主要是为了娱乐消遣，儿童看动画片、老人看电视剧、年轻人看球等，目的简单而朴素，

给观众体验仍不理想。虽然说2021年以来围绕电视适老化出台了多部行业标准、团体标准，实现了放大大字体、增大按键、增加对比度界面等效果，但许多老人面对数字电视仍“不会用”“不敢用”。

种种吐槽与其说是大家对电视不满情绪的宣泄，不如说是对电视机厂商、有线电视运营商等方面的一种提醒：要想止住电视开机率下滑的颓势，务必将观众看电视的难点、痛点，视为改进技术、服务进而赢回观众的契机。

说到底，相关商家没有从便民利民、适老化等角度彻底改进，根本原因是只算眼前“小账”。比如电视机厂商推出“长辈模式”，只是一种表面化、应景式的改进，没有花更大成本从老年观众操作逻辑出发，所以子女给老人换再多电视也没有用。至于开机广告，更是商家的黄

金赚钱时机，自然不愿意错过。但算眼前“小账”将会导致更多观众远离电视，损失只会更大。可以说，在短视频冲击下，老年观众是最有希望留住的一批电视观众，如果电视业连这批观众都服务不好，电视开机率、户均收看时长等指标只会进一步缩水。

被吐槽的问题既需要引起商家重视，也要引起监管层面高度关注。我国目前正在推广一体化电视，即一台电视机即可畅享海量直播、时移、回看、点播等全类型电视业务，具备开机看直播、一个遥控器看电视、智能语音交互、超高清呈现功能，实现极简操作、极致体验再升级。显然此举前景可期，但结合此番舆论，必须提醒的是，推进与电视相关的任何改革，都应重视以回应观众“槽点”作为改进的务实方向。

据《南方都市报》

出租出售
☎13946092977

出租库房

库房使用面积1200平米，举架高7米，宽敞明亮，屋内无障碍，有取暖设施，仓储优选，交通便利，临近三环路。

地址：南岗区王岗镇前兴隆村工业区

18904515815
15846048899

百业信息
☎13946092977

金福来全屋定制
家装工装一体化

承接家庭装修、办公场所装修；家装、工装整屋家具定制；承接同行二手单柜体定制；工厂一站式服务—设计—加工—安装。

橱柜门、衣柜柜门定制加工（种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等）；免漆板材加工定制柜体（材料与环保等级自选）。

工厂设有样板展厅，欢迎参观选购。

定制热线
18904515815
15846048899

工厂地址：哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号，金福来家具有限公司

生活报中缝广告

银行催收公告
银行变更公告
保险公司公告
债权转让公告
解除合同公告
房产公示公告

受理地址：哈尔滨道里区段街1号生活报一楼103室
刊84681180
登13104659009
电13613600156
话18686821585