

健康妙招

中风“报警”，避险有哪几招？

魏星



进入冬天之后，稍不注意，就容易着凉伤风，甚至引起中风。神经内科专家提醒大众，如果你是中风的高危人群，担心自己中风，请立即调整生活方式，并且降压、降糖、降脂、抗血小板，有效降低卒中(又称中风)的发生率。

第一。同时，卒中中也是目前我国位于首位的致死原因。6人中有一人死于卒中中，75%存在肢体偏瘫和功能残疾，17.7%还会复发。

那么这么危险的疾病我们如何预防呢？这就从引起脑卒中的原因说起了。专家指出，虽然像年龄、遗传因素(早发脑血管疾病家族史)不可由自己控制外，而像高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、肾功能受损、肥胖等脑卒中的危险因素却是可控的，是可以由自己把控的。

专家认为，卒中中预防远比治疗重要。通过早期的预防，至少80%的卒中是可以避免发生的。

担心中风，需改变不良生活方式

不健康的饮食、吸烟酗酒、缺乏运动，针对这些生活的不良习惯，我们要对症下药。专家认为，降低得卒中中的风险，需要综合对自己的身体状况进行管理。拿专业术语来说，综合管理=生活方式干预+药物治疗。而生活方式的干预是综合管理的基础，比如合理饮食、戒烟限

酒、适当运动，保持心态平衡。如果你担心中风，就必须立刻做到上面几件事。

专家认为，病从口入，很多时候平衡膳食，让我们的血压、血糖、血脂更接近正常。中国居民膳食指南中提出，食物多样、谷类为主；吃动平衡，健康体重；多吃蔬果、奶类、大豆；适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉；少盐少油，控糖限酒；细嚼慢咽，少食多餐七分饱。

其中，还特别强调，长期坚持每天坚持至少30分钟以上的中等强度的有氧运动。推荐每天进行累计相当于快走6000步以上的身体活动，同时每周适当进行至少2次抗阻训练(如负重训练)，每次每种运动重复5-10次。

控制危险因素，让自己的“三高”都达标

除了生活方式的调整，对于危险因素的治疗，是预防卒中中发生的一级预防措施。专家说，最重要的要属降压、降糖、降脂和抗血小板治疗，让自己的“三高”都达标。

如果你的血压长期大于140/90 mmHg，可对血管造成损害，增加卒中风险，所以应该把血压降到目标值，保护自己的血管和大脑。另外，血脂太高，也会容易形成血栓而堵塞血管，因此也需要通过他汀类的药物来降脂治疗，这将让缺血性脑梗死下降24%。

专家特别强调，对于有动脉粥样硬化的人群，还应抗血小板聚集，需长期服用肠溶阿司匹林、氯吡格雷、铝镁匹林等防治血栓形成。一项24年的研究显示，长期服用，持续获益。在超过20年的患者中，降低脑血管时间风险高达32%。

Tips：监控自己中风的危险因素

如果你是中风的高危人群，医生建议，需要进行常规检查来监控自己的中风风险：1、血压、血脂、肾功能；2、血糖、糖化血红蛋白；3、胸片、心电图；4、颈动脉彩超、脑彩超；5、头部CTA、MRA；6定期看医生，随访。

世相杂侃

我与朋友圈

李珏

朋友聚餐，聊点八卦，说着说着就说到微信，气氛顿时变得热烈起来，有说“仅显示三天朋友圈”的非语族类，须果断拉黑；有说只为老板点赞的太过势利，人品可疑；最多的，还是说朋友圈信息太多太杂，干脆屏蔽图个清静。总而言之，对微信的各种吐槽，其槽点之多、之类似，每每都能赢得众人认同。

先诚恳认错：我就是那个广发朋友圈之人。公司的营销活动、个人的旅游心得、再加之吃个大闸蟹、喝个下午茶，都可以美美地发上一组九宫格。

俺人气旺还有一个重要理由，那就是游记得比较出色。旅游的舟车劳顿大家都是懂的，但就是在精疲力竭躺在床上之际，别人都在呼呼大睡，俺却在兢兢业业地写旅游心得呢：将沿途的趣闻轶事、名胜古迹、美食攻略，一一详细交待明白，以至于很多朋友都会在微信留言：仿佛身临其境，同享聚餐。也有的干脆走捷径，约了下次一同出游，这个是最好的，旅途最要紧的就是有三观相同的伙伴，那必定会增趣不少。

说到朋友圈的信息，有几类我是比较感冒的。第一类是盲目转发可疑视频，却又惜字如金的。你至少得告诉吾等这是啥情况吧？据此，俺方能做出是否阅读的选择，毕竟流量和时间都是宝贵的呀。第二类是“心灵鸡汤”，堆砌起若干模棱两可的句子，仿佛人类导师，总是叫人心里别扭。第三类是“再忙也要看”，“快看！马上就要被删”之类用词偏执的，搞得俺逆反心理大作，从不打开看的。

还有一类，是要因人而异的，那就是铺天盖地的“微商”。朋友圈里有好几个朋友在做“副业”，卖个鞋子、衣服、吃啥啥的，或许有人觉得厌烦会屏蔽掉，但俺却是“多多益善”的心态。俺喜欢看这些有个性的产品，俺更喜欢买那些天然不事雕琢的美味，今天是小番薯，明天是鸡头米，都是时鲜食品，往往也是货真价实，所以也常常会与大家分享胜利果实，发个实物照片炫耀一下子，从而为店家带来更多的生意(俺绝对不是托儿，是真真心喜欢)。俺常常想：或许就是因为越来越多的人喜欢这样直观的、口口相传的购买方式，微商才会日益兴旺的吧？

据俺仔细琢磨：但凡广发朋友圈，且普遍受到欢迎的，大多都是睿智之人。首先，因为是深思熟虑的原创，所以不会每日三连发，搞得人审美疲劳；其次，他懂得审时度势，深谙朋友圈的游戏规则，不会故作高深，亦不会媚俗吸睛；最重要的是，他能够真诚地袒露心扉，与你分享所思所感，给予你阅读的快乐。这样的智者，无疑是朋友圈中的佼佼者，也是俺最喜欢的约茶、交往之人。当然，对于此类“优秀原创作品”，诸位看客最好不要应付性地点赞了之，而是要写上几句感想，这样，彼此之间有了互动，感情自然是更为深厚！

餐桌佳肴

萝卜烧带鱼

王志良

民间一直有这么一个说法：冬吃萝卜夏吃姜，冬天的萝卜赛人参。那天，一进家门，就闻见一股浓浓的鱼香味扑鼻而来，好香啊！我询问妻，今晚烧什么鱼？这香，妻神秘地对我莞尔，先不告诉你，等一会儿吃晚饭你就知道了。我对妻说道：你不告诉我我也知道，是萝卜烧带鱼。妻诧异道：你又没看见菜，怎么就知的？其实这萝卜烧带鱼特有的香味，五十多年前我就知道。

那一年，记得是农历腊月廿八，眼看着到年根了，外面依稀可听到时不时响起的鞭炮声，年的味道是愈来愈浓，家中的年货与各类菜肴“尚未备齐”。尤其是家中一道大菜，一道每年必备的浙江家常菜，萝卜烧带鱼。可菜市场去了两次带鱼还未买到。在那个物质极度匮乏的年代，每当逢年过节，居委会让居民小组长通知每家每户凭购粮证，到居委根据人口多少领取鱼票、肉票、蛋票等，四人以上为大户，以下则为小户。大户可买些花色鱼，小户因数量少则不然。晚餐时，望着眼角已堆上些许鱼尾纹的母亲，我对母亲说道：明天我早点去菜场排队，您“开秤”前来换我。

翌日凌晨，三点不到，天空阴沉沉的，一片青灰色，看似就要下雪的样子。我穿一件深色的长至膝盖的人民装棉袄，头戴一顶雷锋帽，脖子上围了条线围巾，顶着凛冽的西北风来到菜市场。昏暗的灯光下，只见稀稀拉拉二三十个人排着队，心中暗自窃喜，思付着今天一定能买到带鱼，于是就排在后面等天亮“开

秤”。盼星星盼月亮好不容易熬到营业员来上班，其将摊位前的木板门从上而下一块块卸下后，只见哗啦一下，不知从何处突然冒出了一大群人纷纷挤进刚刚还排得好好的队伍中来，后面的人见状纷纷指责他们“插队”，可他们不是举着一个破篮子就是拿着一块砖，理直气壮说自己早就排在前面是有据可依的。更为恼人的是，为维护排队次序原先从队伍中推选出的管理员，也将熟人插到前面，这样我前面原先只有二三十个人的队伍，一下子超过百人。待“开秤”后轮到母亲时，只有1角7分一斤的小带鱼……

尽管如此，回到家后，母亲把鱼一条条洗净沥干，一段段切下，拣中段放进油锅煎至两面略黄装碗，头与尾则放进油锅中略微煎一下，同时将原先盛入碗内的中段鱼放入一部分，多余的则贮藏起来，留着招待客人或节后吃，而后将预先切成长条状的白萝卜倒入铁锅内，放上姜、酒、盐、糖、酱油、味精等各类调料，盖上锅盖焖烧二十分钟左右，把葱放进去起锅后盛了满满四大碗。

年三十晚上，一家六口围坐在一起，待各色菜肴(其实也没几个菜)上桌后，母亲端上四大碗萝卜烧带鱼，指着其中一碗说道，这一碗不要动筷，要吃剩有鱼(余)，其它三碗你们兄妹四人敞开肚子吃。时年我九岁。

如今，萝卜烧带鱼只是家中一道最普通不过的日常菜，可母亲已经不在。真想再吃一次母亲做的萝卜烧带鱼，真想再做一次萝卜烧带鱼给母亲吃。



红柿满枝

李宗宪 摄



闲情逸致

霜叶红于二月花

汪洁

秋末冬初，驾车回乡闲居，清晰可见远远的一抹亮色的红，若丹霞的艳，似火焰的嫣，如胭脂的妍，更是红酒的浓。不辨，红与绿，天与地，仿佛已融为一体，也偏爱，草地上厚厚的落叶，彼此衬托掩映，好一派色彩之美，一种临仙境般的感受，任它身到扑来。

等闲在红尘中，多久都可以，为的是那醉人的红，槭叶霜红百色浓，冷风瑟瑟中，是那么鲜明独立。再次邂逅槭树之色，方知是缘分之约。最爱的槭树枫叶，三角槭，鸡爪槭，在秋季，叶片已渐渐变为红色，还有黄色、青色、紫色。古人爱把槭树唤作枫，三角枫别名三角槭，鸡爪槭别名青枫、红枫。伫立在红枫边，默默无言，等叶慢慢凋落，心疼那每一片红叶的离去，空惹一丝无奈。

乡村人家门内，小道，池边，草坪，零星分散着不同的枫树，它们正打开爱的怀抱，显眼的美态，如少女的婀娜，少妇的妖娆，等待人们爱的表达。你看，池后隐蔽处，双株丹枫相依，交互的美态，晨光熹微中，深情款款；你看，溪水潺潺而流，黄枫的烂漫，夺目，忧心，高高的水柳纷纷垂丝怜爱



呵护，俯身弯腰的姿态如此虔诚。杜公诗云：“远上寒山石径斜，白云生处有人家。停车坐爱枫林晚，霜叶红于二月花。”秋叶流丹盛过春花火红，恰如眼下灿烂夺目之境。枫，美丽既往，给乡居以斑斓，给爱情以遐想。命中注定要遇见枫，然后转身阔步走远。为槭，欢喜灿烂，为枫，也哭泣飘落。谁堪？望纷纷飞红已坠落，往日艳彩总会褪色，闻悠悠流水匆匆过，片刻也不能挽留。从来，灿烂事物往往一瞬，只短暂；从来，留住灿烂画面在心间，密密绵绵，才久远。

养生之道

骨刺怎么治疗

周晋安

“医生，骨质增生吃药能消除吗？”“拍了片了，颈椎骨质增生很严重，能治疗吗？”骨科专家经常被问到这些问题，这说明很多人对“骨质增生”、“骨刺”还有很多误解。

骨刺未必都是病
骨质增生，又称骨刺、骨赘。专家称，骨赘是骨科门诊很常见的一种影像学表现，是人体骨骼老化过程中伴随的一种自然退化现象。所以骨质增生并不意味着是病，而是一种生理性的组织退变反应，如同人老了头发变白、皮肤松弛一样，是机体的正常修复过程。除了老年人外，倘若平时生活中姿态不正确(如久坐久站、长期低头、弯腰等)或存在较重的工作负担，骨质增生也会光顾年轻人群。

不是骨刺都会引起疼痛
大部分骨赘是没有症状的，通常只是在体检中发现。只有当“骨赘”压迫神经或者对周围软组织产生刺激的时候才会产生疼痛，例如跟骨骨赘引起的足跟痛，腰椎小关节增生形成的“骨赘”或椎体后缘“骨赘”压迫刺激神经根引起的肢体麻木疼痛。

没有消除骨刺的特效药
很多人体检发现轻微的骨质增生或骨刺，便紧张起来，还纷纷使用各种“贴”、“膏”、“灵”、“推拿”、“按摩”，最终还是不见骨刺变小，浪费钱的同时还徒增了心理负担。事实上，并无消除骨刺的特效手法及药物！但可以通过口服非甾体类消炎镇痛药及活血化瘀类药物，配合热敷、超声波、电疗、红外线、牵引等治疗方式，放松肌肉、改善局部血液循环，减轻不适症状，但对骨赘本身没有治疗作用。

有些“骨刺”需要手术治疗
专家强调，“骨质增生”是自然规律的表现，所以不必为此担忧。单纯的骨质增生都不必特殊治疗。只有确认骨刺是造成疼痛的主要原因时，才需针对骨刺进行手术治疗，具体如下：
颈椎椎体后缘或小关节的骨质增生可以使椎间孔变小、狭窄而压迫颈神经根或椎动脉，引起颈部疼痛及上肢放射痛等；
腰椎椎体后缘骨质增生或上下关节突增生可以造成侧隐窝、椎间孔狭窄而压迫走行其内的神经根产生相应腿痛腿麻等症状；
膝关节炎骨质增生形成巨大骨刺时，在关节活动时可能会有绞索，出现突然的运动障碍及剧痛。

男左女右



这颈椎是什么时候背叛我的身体，自顾自地弯曲、变窄的？我不知道。年轻人，少玩手机，再不注意，会瘫痪的。医生的劝告闹钟一样提醒了我。
适逢周末，我突然奇想，如果关机一日，会是什么结果？
说干就干，我首先给女朋友留



周末关机一日

顾立

言：今天不要联系我，我有事。然后给母亲打了个电话，问，家里有事吗？母亲说好好的怎么会有事。我说，没事就好，今天不要联系我。
挂完电话，我关了手机，把手机放进抽屉里。我怕带在身上忍不住会开机。
然后，我开车出门，我要去一个乡下老房子改造的民宿，那里依山傍水，鸟语花香。这一天，我要在那里过一种没有手机骚扰的生活：看书、喝茶，发呆、散步。想着这份安静，我从心里笑了。
以下事情的发生，我当时并不

知晓，也始料未及。
母亲越想越不对劲，儿子好端端的，大早上怎么会突然打这样的电话？母亲拨我电话，可电话一直关机，到了午饭时间了，手机还是关机。母亲急了，顾不得面子，主动打了女朋友电话，女朋友谨慎惶恐，这是母亲第一次给她打电话。我经常外出有事，不接电话是常态。可听母亲一说，女朋友也觉得反常。亲自去到我宿舍，又扑了空；打我同事的电话，同事说顾立今天休息啊。女朋友再打我朋友的电话，朋友说没在一起哦。一个一个朋友问过去，一个一个回复说没见到。一定是出事了，一定是出事事了！女朋友坐立不安，她在朋友圈发了一则寻人启事，配上我的照片。一时间，朋友圈迅猛转发，全城微信都在寻找顾立。
母亲急得一整天水米未进，顾立不会是想不开吧？母亲一直反对我与女朋友交往，她好不容易一个人打拼下千万资产，女朋友家在农村，怎么配她这个富豪家庭？母亲一个同学的女儿早就看上了我，同学是市里一个领导。可我偏偏喜欢现在的女朋友，任母亲如何软硬

兼施就是油盐不进。母亲只得把户口本藏起来，拖着我们。
顾立，妈妈错了，只要你没事，妈妈什么都答应你……母亲后悔极了，千百遍唤着我。
这些都是后来女朋友告诉我的。
当我第二天优哉游哉回到家里，打开手机还来不及看铺天盖地的信息，女朋友电话就过来了，哭着说，顾立，你可回来了，妈妈在医院，快过来吧！
我一愣，手机掉到地下，外壳摔得粉碎。

