

## 新密播报 | 健康

# 天气转凉,脑中风进入高发期

## 注意室内空气通风、多运动

60%的中风病人可以查到有诱因引发的中风,如:天气变化、情绪激动、用力过猛、饮食不节等情况。而每年的秋冬季节,则是脑中风的一个高发期。新密市中医院靳建宏提醒读者注意预防。

近日,伴随着降温天气的持续,又到了脑中风高发期,记者在新密市中医院见到了

靳主任,他说,因天气转凉,会导致人体血管收缩,出汗减少,所以会诱发脑中风。如果感觉面部或上下肢感到麻木、无力、嘴歪、流口水;说话困难;感到头晕,行路不稳;短暂的意识不清或嗜睡;头疼或头痛持续,或恶心呕吐等。就应该马上就诊,靳主任说:“据统计,有20%的

人出现这些症状后都会会在一个月内发生中风。”

靳主任告诉记者,脑中风其中不可避免因素是年龄、种族和性别。其中,年纪大的发病率大于年纪小的,男性患者大于女性患者。而常见的危险因素是:高血压患者、三高人群、心脏病患者、糖尿病患者、血脂异常、

长期抽烟、饮酒、肥胖等。这些危险因素都会因为情绪激动、劳累、大量饮酒后诱发脑中风。

靳主任特别提醒广大读者,天气转凉,应注意室内空气通风、多运动、注意饮食、特别注意少抽烟少喝酒、控制情绪、注意休息、保持心态。

新密播报 孙浩

### 美人计



### 璐璐 天秤座 90后

职业感受:爱上护肤好像就是这么一件顺其自然的事情。享受护肤带给我的美好心情以及改变。

座右铭:你想要的,时间都会给你。时光荏苒,现实残酷,但是梦想却在心底根深蒂固。

### 脑中风的院前识别和处理建议

- 一、症状突然发生。
- 二、一侧肢体无力、笨拙、沉重或麻木。
- 三、一侧面部麻木或口角

- 歪斜。
- 四、说话不清或理解语言困难。
- 五、双眼向一侧凝视。

- 六、一侧或双眼视力模糊或丧失。
- 七、视物旋转或平衡障碍。
- 八、既往少见的严重头痛

- 或呕吐。
- 九、突然出现神志模糊或昏迷。
- 十、上述症状伴有抽搐。

## 一周一次冷水澡、打咏春拳、跳健身操 90后养生达人健康秀



健康已经不再只是老年人关心的话题,本期健康达人秀是22岁的韩冰先生,作为90后的他,也有着自己的健康养生故事。韩先生告诉记者,他每周都会洗一次冷水澡,对于冷水澡,韩先生有自己的一套见解,韩先生表示,冷水澡能增加人体对温度变化的适应力,在温度突然降温,或是频繁出入冷热不同的环境时,常洗冷水澡的人比不洗冷水澡的人更能够适应温度变化,因为常洗冷水澡的关系,不容易得感冒。

韩先生除了洗冷水澡,也经常喝茶,春天喝花茶、夏天喝绿茶、秋天喝乌龙茶、冬天喝红茶,茶叶已经成为他生活中不可或缺饮品。同时,他还会打咏春拳、跳健身操。

韩先生身材挺拔,当记者询问他如何保持时,韩先生告诉记者一条妙招,饭后紧贴墙面站立,不耽误看电视或新闻,每天坚持15分钟,预防驼背以及腰部和颈椎的疾病。

《郑州晚报·新密播报》自健康达人秀栏目创建以来,广受好评,分享您的健康故事,让更多的人开始关注您和家人的健康是我们的使命。

参与本报互动,分享您的健康故事。

新密播报 孙浩 文/图

互动方法:把您的健康故事发送到邮箱:zzwbxmck@163.com 或者微博@郑州晚报新密播报

同时也请关注我们的微信公共账号:lovemyxin

## “80记忆小院”带你走进童年记忆

王小伟,典型的80后,创业初期开过货车,整天都是在拉货和送货之间奔波,也做过小生意,还做过蔬菜批发。忙碌的生活总是让他略感疲惫。2011年,生活最低落的时候,偶然经过一个80、90酒吧,里面的老物件重新点燃了他生活的激情。

经过3年时间的反复考量,反复琢磨。2014年,属于

他的80记忆小院终于在巩楼村小学旧址开张了。他说:“这里是我的母校,我小学的记忆都在这儿。”连环画、小霸王游戏机,大梁子自行车、推铁环,丢沙包,四角,这些物件让前来光顾的顾客流连忘返。

王小伟说:“现在80后集体进入了怀旧的阶段,以我为例小时候总盼着长大,等长大

了又还怀念以前,我做这个80记忆小院就是成全自己的梦想。另一方面,我很担心‘00’后的孩子,像我的孩子就是整天玩电子产品,有时候想玩也不知道玩啥。我做这个小院也可以给他们认识一下自己父母以前是怎么玩的,有的小朋友来了我这里都不愿意走。”

他说:“这个院子不止

是我一个人的心血,刚开始有这个想法的时候我也犹豫,后来朋友的支持让我走了下来。靠个人的力量总是有限的,我希望更多志同道合的朋友,80后的朋友加入进来,大家一起把80记忆博物馆建设好。谁有老物件也可以随时和我联系,电话13213043010。”

新密播报 田俊娟

## 万力轮胎亿条下线,百万钜惠再启新篇

9月25日,万力轮胎“万力惠民季·购胎赢大奖”客户答谢活动正式启动,活动吸引了全国各地消费者的广泛关注和积极参与。

活动参与方式简单易行,消费者只要在9月25日~11月25日期间,在经销店购买万力轮胎两条以上,即可拍摄胎号照片上传回复给万力轮胎官方微信,参与微信大转盘抽奖

活动。号称“史上最土豪”的奖品——价值40万元的奔驰汽车两年使用权可谓惊爆眼球,40台iPhone6、100台iPad Air和近千张购物卡等精美礼品更是中奖概率高到离谱。无论在活动奖品设置,还是在活动参与方式上都精心设计,万力轮胎力求让更多消费者参与其中、乐在其中、赢在其中。

在20多年的发展历程中,

华南轮胎始终坚持“文化引领、融合创新、永续经营”的企业理念,大力推进自主技术创新,严格把控质量管理,为广大消费者提供高品质的轮胎产品和服务。

在技术研发方面,华南轮胎以推动我国橡胶轮胎技术的发展为己任,先后填补近30项国内轮胎技术空白,拥有专利54项,并形成了自

主知识产权体系和万力技术体系,综合实力和技术能力跻身于国内轮胎行业前列,为其产品开发生产、质量稳定和提

高生产能力构筑了良好的硬件条件。凭借扎实的质量与良好的口碑,如今华南轮胎已经一跃成为国内子午线轮胎规格花纹最齐全的企业,旗下轮胎产品适配轿车、SUV、大型客车、重

型卡车等多个车型。所打造的万力轮胎系列产品,不仅赢得了大批国内外消费者的认可,产品畅销欧美、澳洲等150多个国家和地区,还与国内多家合资品牌汽车厂商进行配套,成为首个进入日系配套体系的自主品牌。此次万力轮胎第一亿条轮胎成功下线,不仅为华南轮胎的发展添上了浓墨重彩的一笔。

## 全省县级最大建材城在新密开业



10月18日上午10时,新密市国际家居建材城隆重开业,著名歌手孙悦、郭峰出席现场助阵开业庆典。

开业典礼在新密市国际家居建材城广场举行,著名歌手孙悦、郭峰等明星现场助阵。新密国际家居建材城位于市主要交通干线嵩山大道和未来大道交会处,东接郑州,向西临近登封、洛阳。在整个区位来说新密家居建材城属于新密未来的行政、文化、商业、居住及生态中心城西新城区中心区位,也是新密城市发展方向的核心区域,其中国税局、法院、国土局已经建设到位,周边集中了大量的住宅开发项目,城西区域成熟在即,亦将迎来发展的最佳时期,未来升值空间巨大。

新密市国际家居建材城是新密市重点招商引资发展项目之一,项目斥资6亿元,总占地面积约206亩,总建筑面积20万平方米,基本整合了新密市家居建材行业,目前一期工程已经建好开业,已入驻商户达200多家,二期工程正在紧张筹备中。

建材城赖姓总经理说:“本次开业主要是回馈客户,让客户知道这里不仅是建材商业中心,未来还是新密市建材交流中心,新密是郑州连接西边城市的交通枢纽,建材城的辐射区已经远远超出了新密的地域,我们在以后会以更优质的服务和商业品质,为这座城市带来更大的商机。”

新密播报 屈绍甫/文 田俊娟/图