

# “热中风”盯上了中青年人

## 医生:老人及“三高”、抽烟喝酒的中青年人都要悠着点

最近,市李惠利医院神经内科住进两名40岁左右的中年脑中风患者,两人有蛮多的共同点:都是烧酒加啤酒的爱好者,都喜欢吃肉,身体健壮,体形偏胖,都从事的是建筑装饰工作,三伏天在户外工作时产生不适感并入院治疗的。

“脑中风患者越来越年轻化的趋势是比较明显的,在三伏天里,不仅老年人要谨防热中风,中青年也要悠着点,养成良好的生活习惯,避免忽冷忽热和出汗过多。”市李惠利医院神经内科主任汪咏秋提醒说。 记者 鲍云洁 通讯员 应红燕

### 两人都是“烧酒加啤酒”爱好者

昨天,记者在市李惠利医院分别见到了41岁的李先生和39岁的金先生。

李先生病情已经稳定,今天就能出院了。五六年前就患上高血压的他,一直觉得身体“杠杠的”,头晕了就自己到医院买点降压药吃,压根没当回事。上月下旬,天气炎热,在建筑工地干活的他突然感觉头晕,手脚无力发麻,当时以为是中暑了,到药店买了点药。结果,在22日那天,症状突然加重。医生诊断为脑中风梗塞,需要立即住院治疗。

金先生的情况更严重些,上周,他在为客户铺地时,突然晕倒在地,左侧身体失去知觉,客户连忙将他送到当地医院。医生诊断为脑出血,血压高达172/111,要立即手术治疗。不想开刀的金先生于是转到市李惠利医院,昏迷了四五天才醒来。

记者发现,这两名患者从外表来看,都比较健壮,体形偏胖,平时都是“无肉不欢”,李先生每天晚上要喝一两瓶啤酒,再加一杯烧酒;金先生则每餐(每天的中餐、晚餐)都要喝两瓶啤酒加半杯烧酒。“经常劝他少喝酒,他就是不听,以后想喝也不能喝了。”李先生的爱人抱怨。

惠利医院,昏迷了四五天才醒来。

记者发现,这两名患者从外表来看,都比较健壮,体形偏胖,平时都是“无肉不欢”,李先生每天晚上要喝一两瓶啤酒,再加一杯烧酒;金先生则每餐(每天的中餐、晚餐)都要喝两瓶啤酒加半杯烧酒。

“经常劝他少喝酒,他就是不听,以后想喝也不能喝了。”李先生的爱人抱怨。

### 老人及“三高”中青年易患“热中风”

汪咏秋说,夏季气温高、气压低,身体排汗及水分蒸发量增多,皮肤血管扩张,皮下血液循环的血流量是正常气温下血流量的几倍,容易会让人血压升高。同时,夏天人容易缺水,脱水是发生热中风的重要诱因,因为脱水使血容量减少,血液粘稠容易形成血栓。因此,夏天也是脑中风的高发季节,俗称“热中风”。

时,夏天人容易缺水,脱水是发生热中风的重要诱因,因为脱水使血容量减少,血液粘稠容易形成血栓。因此,夏天也是脑中风的高发季节,俗称“热中风”。

汪咏秋告诉记者,老年人的血管舒缩功能差,容易在夏季中风,而“三高”及吸烟、饮酒的中青年,可能本身就存在脑部动脉硬化症状,也容易在夏季中风。

### ■小贴士

#### 怎样预防“热中风”

汪咏秋提醒:首先,夏季要谨防高血压、高血脂和糖尿病,做到科学用药。像李先生这样头晕就吃药来压一压的做法,容易造成血压波动,血压波动对血管的不良影响甚至大于持续性高压,让中风的概率大大增加。另外,一些高血压患者要在医嘱下适当减少药量,药量太大会让高血压变低血压,造成脑缺血,同样也会导致中风。

其次,饮食尽量清淡。少吃高脂肪的食品,适当多喝水以防血液黏稠,而烟和酒都是引发中风的高危因素。

再次,要养成良好的起居习惯。夏季新陈代谢加快,人体容易疲劳,因此要注意劳逸结合,防暑降温。

最后,身体出现异常症状应及时就医。一旦感觉闷热难受,突然出现一闪而过的头痛、头晕、眼花、言语不清及半身麻木、肢体感觉异常等现象,不要以为是天热吃不好、睡不好或者中暑等原因造成的,应及时到医院就诊。

## 宁波首个物业公司今年20岁,企业举办活动增进双方了解——

# 请您当一天物业主任或保安

如今,市区大多数市民都享受到了物业公司的服务。但在20年前,如果有人问你什么是物业的话,相信很多人回答不上来。

20年前的8月8日,宁波亚太酒店物业管理有限公司的前身——新街物业管理公司正式成立,并开始对海曙区新街小区实施了物业管理,这是我市第一家物业管理公司。

近日,亚太酒店在所服务的星河花园、天水家园、西城十二庭院和科创大厦等4家物业单位,推出“业主体验周”活动,邀请这4个小区(大楼)的业主参与物业管理实际工作,当一天物业主任或保安。

1994年8月,我市对新街小区实施

了首个物业管理小区试点。8月8日,新街物业管理公司正式成立。1995年夏,新街小区召开了小区管委会成立大会,与新街物业管理签订了小区物业管理委托合同。此举也标志着宁波物业管理开始走向市场化。

新街物业边摸索边总结,全方位、多渠道管理小区,寓管理于服务之中。亚太酒店物业董事长章波回忆说,当时在宁波,物业公司和物业管理还都是个新事物。

对于这个物业管理的“新街模式”,市住建委相关负责人也有较高的评价:“新街的物业管理经验与做法,对全市的物业管理的发展起到了很大的推动和引导作用。”

截至目前,我市已经拥有经营资质的物业企业350多家,从业人员5.5万人,管理物业项目(住宅小区、大楼、别墅区)2400

个左右,管理面积1.1亿多平方米,享受物业管理服务的住户近90万户,中心城区物业管理覆盖率达到90%。

而经过20年的发展,亚太酒店物业也从当初的30万元注册资本逐步递增至目前的1010万元,成为宁波规模靠前的物业公司。

“很多业主可能并不知道我们整天在忙些啥,有时候还会对我们产生一些误解。因此,在公司成立20周年的时候,我们希望通过‘业主体验周’这样的活动,增进业主和物业公司之间的交流与互信,让我们能更好地为业主提供服务。”章波说。

有兴趣的业主可在8月5日和6日到所在的物业服务中心报名,亚太酒店物业还为每名体验者准备了一份小礼物。

记者 林伟

# 徐燕波:第二百货的“点金胜手”



17年前,第二百货入驻中百大厦,刚离开象牙塔的徐燕波踏入社会,成为了二百的一名员工。多年来她刻苦钻研业务,如今已是收银岗位上的一把好手,被同事们称为“点金胜手”。2008年,徐燕波在宁波市第二届“银联杯”收银员银行卡知识技能大赛中荣获了全市第一名,同年获评“宁波市职工技术能手”、“2008年度宁波市首席工人”。2010年,她在宁波市第三届“银联杯”收银员银行卡知识技能大赛中荣获了全市第二名。2012年,在宁波市第四届“银联杯”收银员银行卡知识技能大赛中,她获得第一名。

### 刻苦练习,提高技艺

徐燕波第一次由营业员转为收银员是在1999年,那时,计算器是唯一的计算工具。收银、记账、对账等一系列工作全是手工操作。2006年,她再次转岗成为收银员,此时已是电脑操作。

刚开始,徐燕波对全新的电脑操作不是很熟悉。为了提高工作的效率,徐燕波



“二百”收银员徐燕波。 记者 王瑞芳 摄

认真钻研,刻苦练习,不断探索,总结出了一套“快、准、好”的收银方法。快,即收银操作的时间短、速度快;准,即输单准、找零准、验钞准;好,即服务态度好。现在,徐燕波不看键盘,对着销售小票就能直接输入数据,接单、输单、收银、找零等一系列操作,一气呵成。

二百每年的店庆在9月底,连着国庆节,每到这个时候,也是徐燕波和同事们最忙的时候。“每个收银台两个收银员,人多的时候早晚班连着上,一天加起来,一个人最起码要操作500笔。”徐燕波坦言,虽然是在椅子上坐一天,只要动动两只手,可下班的时候却累得腿都迈不开。

### 帮助同事,拾金不昧

徐燕波还热心帮助周边同事,只要她知道的,都会细心解答同事的问题,毫无保留地传授技术精髓,使商店整体的收银技术水平保持在一个较高的水准。

诚信是商业职业道德的灵魂所在,在平凡的收银岗位上,徐燕波时时牢记“诚信”二字,耐心细致地做好每一件事,收好每一笔款。记得有一次,一位顾客购买了1000克的投资金条,当他到收银台付款时,拿出了一个大大的袋子,里面都是现金。而当徐燕波清点完所有的现金时,才发现顾客多给了1万元。面对这多出来的1万元钱,她毫不犹豫地把钱还给了顾客。当顾客连声道谢时,她只说了一句话:“这就是我应该做的。”

由市总工会、中国宁波网和东南商报联合推出的寻找“最美职工”活动正在进行中。每一个行业都有乐于奉献、勇于创新或诚信友善的人,他们是我们这个社会最美的风景。如果您身边有这样的人,请您告诉我们,让更多的人欣赏他们的美丽。

社会推荐人材料可送、寄东南商报社。

联系电话:87682576;联系人:施先生

材料报送邮箱:sh@cnnb.com.cn

记者 陆麒雯

## 眯眼、愣神、厌学……是坏习惯还是眼病?

有的孩子喜欢眯着眼睛看电视,有的孩子上课时很容易走神,还有的孩子常觉得眼睛看东西很累而不愿学习……究竟是什么造成的呢?

市第六医院眼科中心王育文主任说,如果孩子出现了上述的状况,很可能是得了间歇性斜视,这是介于外隐斜与恒定性外斜视之间的一种斜视。

间歇性外斜视常常发生于儿童的早期,最初仅在远看时才会发生。随着病情进展,间歇性外斜视的次数与时间均会有所增加,近距离视物时也会发生外斜,最后会发展成恒定性外斜视。

大多数外斜视最初是间歇性的,经常在疲劳、愣神或发烧等身体不适时出现。有的症状,细心的家长会发现,但有的症状常是邻居或老师首先发现的,家人因为天天和孩子在一起,反而是“见怪不怪了”。

那么,当孩子出现何种症状时家长该提高警惕?王育文说,当孩子出现如下情况时,家长要注意了。

一、两眼交替注视。大部分患者双眼的矫正视力相等或相差不超过一行,家长以为孩子的视力尚好,容易忽视斜视问题存在。

二、容易畏光。与正常人在明亮光线下部分闭上双眼不同,在明亮的光线下,间歇性外斜视病人常习惯性完全闭上非优势的那只眼睛,而家长以为孩子是不愿意出去玩。

三、视物模糊加快近视进展。患者单眼视力尚可,但双眼同时视物时,会明显出现集合不足的情况,为维持正位,眼肌过度调节,导致视疲劳,近视度数快速增加,疲劳反过来又加剧了斜视的发展。

四、空间定位异常。病人可能产生空间定位的异常,有时上下楼梯看不准确台阶,容易造成摔跤等外伤,这一点家长尤其要注意。

五、有A-V征。眼睛看上方、前方及下方时,斜度变化大,检查斜视度数或大或小,此类斜视更易出现上述视疲劳、空间感差、愣神等异常。

一些早期的间歇性斜视,外观上难以发现,但这样的孩子往往会伴有强光下眯眼的现象,但在室内没有症状。遇到这种情况,应当及早到就诊。对于孩子常出现的疲倦、嗜睡或注意力不集中等情况,千万不要一概而论,认为孩子厌学心不在焉,很可能是学习时眼睛无法集中而造成分神、不能聚精会神看书写作业所致。

### 专家名片

王育文,1987年毕业于西安交大医学院,温州医科大学眼科学硕士,27年临床经验。多次与国内著名斜视专家赵堪兴教授、张伟主任及国际奥比斯眼科飞机医院美国斜视专家同台手术。

记者 陆麒雯