

# 昨天是世界卒中日 避免“卒”不及防

脑卒中又称“中风”，是一种急性脑血管疾病，具有发病率高、死亡率高、致残率高等特点。10月29日是世界卒中日，专家表示，预防脑卒中发生，一定要保持合理饮食、适当运动、戒烟限酒、心态平衡四大“健康基石”，同时要能准确识别脑卒中的征兆，积极应对，避免“卒”不及防。

北京天坛医院神经病学中心副主任医师王晶介绍，脑卒中分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中。缺血性脑卒中是由于各种原因导致脑动脉血流中断，局部脑组织缺氧、缺血性坏死而出现相应的神经功能缺损的脑血管疾病。常见的病因有动脉粥样硬化、心源性脑梗死以及长期高血压引起的小动脉闭塞。出血性脑卒中与缺血性脑卒中相对应，患者常伴有头疼、恶心、颅压增高等情况。

王晶说，如果及时发现脑卒中征兆，抓紧抢救时机，75%的脑卒中是可以被有效控制的。“我国70%以上的脑卒中是脑梗死，其最有效的治疗方式是静脉溶栓和取栓手术治疗。溶栓对时间要求极为苛刻，必须在发病4.5小时至6小时内接受治疗才能极大提高成功率，即便是取栓也

只有16小时至24小时的窗口期。”

中国卒中协会会长、北京天坛医院院长王拥军说，公众应熟记脑卒中早期症状识别口诀“BE FAST”，当患者出现难平衡(Balance)、看不清(Eyes)、脸不正(Face)、臂不平(Arms)、语不灵(Speech)等症状时，家属或目击者需警醒，赶快拨打120急救电话(TIME)，送至最近的卒中救治中心进行治疗。“每早1分钟开始溶栓，就可以挽救患者约190万个脑细胞，其获益也就越大。”

专家表示，近年来，脑血管病发病有逐年年轻化的趋势，发病年龄越来越小，部分年轻人不良的生活习惯，如熬夜、抽烟、喝酒、过度劳累、肥胖等都会使脑卒中的危险隐患增加。因此，中青年万不可掉以轻心。

北京天坛医院临床心理科主任王春雪说，要特别重视脑卒中患者的心理问题，许多患者会因为疾病导致情绪低落甚至抑郁，也有些患者会产生明显的自卑情绪，有明显的病耻感，容易引起情绪波动、失眠、易怒等问题，需要家庭、社会给予更多关怀和包容，让患者充分感受到温暖，鼓励其正确看待当前的疾病，消除不良情绪，增强战胜疾病的信心。 据新华社

## 韩国扑杀养殖牛达四千余头

韩国中央应急处置本部29日通报，截至当天14时，韩国境内报告的牛疙瘩皮肤病病例增至61起。韩国总理韩德洙当天表示，政府将“尽全力”遏制疫情进一步蔓延。

据韩联社29日报道，报告疫情的养牛场涉及忠清南道、忠清北道、京畿道、仁川市、江原道和全罗北道等6个市道，已经或即将被扑杀的养殖牛总数增至4107头。

韩德洙29日在总理官邸一次会议上说：“未来三周将是控制感染的最重要时期。养殖场需要积极开展疫苗接种工作。”

为应对疫情，韩国卫生部门正在加紧为养殖牛接种疫苗。农林畜产食品部数据显示，截至28日上午，已有35.7万头牛

接种了疫苗。韩国力争在11月初为韩国所饲养的牛完成疫苗接种，考虑到牛通常在接种三周后产生抗体，未来一段时间病牛数量可能还会增加。

牛疙瘩皮肤病又称牛结节性皮炎或块状皮肤病，由牛疙瘩皮肤病病毒引起。病牛临床特征是发热、消瘦，淋巴结肿大，皮肤水肿并局部形成坚硬的结节或溃疡。该病能引起牛产奶量暂时性下降、公牛暂时或永久性不育等，还可能因继发细菌感染而导致病牛死亡。

韩国本月20日首次报告发现这种家畜传染病。据韩国媒体报道，这种病通过蚊虫等吸血昆虫传播，只在牛群中传染，对人类健康没有危害。 据新华社

## 鸽子可用人工智能方式解决问题

虽然鸽子通常并不以聪明闻名，但一项最新研究显示，鸽子可以解决极其广泛的视觉分类任务，能使用类似人工智能模型“暴力算法”的方式解决一些问题。

这一猜测已被美国俄亥俄州立大学的研究人员证实，相关研究成果日前发表在《交叉科学》杂志上。证据显示，鸽子的学习机制与现代机器学习和人工智能技术的原理相似。在这项研究中使用的人工智能模型和鸽子解决问题的方法都是“联想学习”和“纠错”。

研究中，鸽子需要啄一下右侧或左侧

的按钮来对物体分类：如果答对了，就会得到食物；如果答错了，什么也得不到。研究中有4项不同的任务，有些任务比其他任务更难。结果显示，通过反复试错，鸽子在一项较简单的测试中做出正确选择的比例从大约55%提高到了95%。在相对较难的题目中，其“正确率”也从55%提高到68%。

研究人员称，大自然可能已经找到一种方法，让鸽子成为一种非常高效的学习者，但它仍无法像人类那样概括或推断。

据新华社

## 美国共和党总统竞选人彭斯退选

美国前副总统、共和党竞选人迈克·彭斯28日宣布，他已决定停止竞选总统。此前民调结果显示，他的支持率始终在个位数徘徊。

彭斯当天对现场民众说，他已想得很清楚，“现在不是(参选)时候”，因此他决定自当天起停止总统竞选。

今年4月，彭斯就“国会山骚乱”事件

向一个联邦大陪审团提供证词，闭门作证超过5小时。特朗普的律师先前要求阻止彭斯作证、或限制其作证范围。多家媒体认为，这件事显示彭斯已与特朗普“公开决裂”。

民意调查显示，特朗普的支持率在共和党竞选人中始终大幅领先。

据新华社

## 新一代欧米伽3读者团购福利来了

读者福利:前50名订购送2024全年《烟台晚报》一份



植物欧米伽3的化学名称是十八碳三烯酸，在中国也叫亚麻酸，主要存在紫苏油、亚麻油中，含量可达25%-65%，有益人体健康。欧米伽3是一种富含多种人

类必需脂肪酸的预防保健产品，包含丰富的EPA和DHA等脂肪酸。

现在人们越来越意识到健康的重要性。在这种背景下，欧米伽3的经销商积极参加了到保健产品的推广中。为了让更多的消费者受益于

欧米伽3的保健作用，现为庆祝合生康牌高纯度欧米伽3热销，特推出回馈新老用户活动，标价398元/瓶(一瓶2个月用量)现在活动价990元/12瓶(2年量)，另外再送价值252元全年《烟台晚报》一份。已订晚报读者，不要报纸可以另外再赠送6瓶(正装)，共得18瓶(仅补贴50个名额，送完为止)。

报名电话:0535-6047883

办理购买地址:芝罘区文化宫西街好孝心超市

## 每天走8000步可降低早死风险

一项近期发表在心脏病学权威期刊上的研究显示，每天步行约8000步是大多数人能够获得最大益处的最佳步数，能显著降低过早死亡风险。研究还发现，快走比慢走更好，步行速度越快，死亡风险越低。

这项新研究建议，对大多数人来说，每天步行7000至9000步是一个合理的健康目标。研究也首次证明，与每天步行7000至9000步相比，步数更多益处也会更多，且即使每天步行多达16000步也不会带来风险，但单就降低死亡风险而言，

更多步数的收益差别就不大了。

研究还发现，每天增加少量步数就能带来可衡量的益处。比如对运动量较少的人来说，每增加约500步就能进一步改善他们的健康状况。研究人员指出，这是个好消息，因为并不是所有人都能每天走约9000步，至少一开始不能。因此，人们可以先设定小目标，然后增加每天的步数，逐步取得进展。此外，步数目标也应与年龄相适应，年轻人可以比老年人设定更高的目标。 据新华社

# 小钦岛日晒老淡干海参买过都说好

全是回头客，买的就是一个放心 真心做好参，绝不做一个锤子买卖

小钦岛日晒老淡干海参，是本地渔民自己捕捞、自己晾晒的本地散养海参。小钦岛所有海参都是工厂直供、工厂价直销，没有任何中间环节，省去了高额的渠道流通成本，产品售价较商超等渠道低。这次活动所展售的品牌海参为生长5至9年的深海散养底播海参，从源头和加工保障海参的营养与品质，让市民吃上品质海参。

- 小钦岛鲜食刺参1000元4斤，(6-15只每斤，买够2份送货上门)。
- 日晒老淡干海参2180元/斤，买2斤送1斤，折合1450元/斤；买5斤送3斤，折合1360元/斤。
- 小钦岛纯淡干海参2480元/斤，买2斤送1斤，折合1650元/斤；买5斤送3斤，折合1550元/斤。

- 小钦岛9A深海纯淡干海参2980元/斤，买2斤送1斤，折合1990元/斤；买5斤送3斤，折合1860元/斤。

郑重承诺:活动期间所售海参泡发不满意包退。  
抢购热线:15725352090

