

# 畅玩健康第一,别当“特种兵”

连续赶路、连轴打卡,多名游客突发脑梗;医生:出现症状立即就医

潇湘晨报·晨视频记者梅玫  
通讯员胡丹 秦璐 报道

“五一”小长假来临,高速免费、自驾出行、跨省旅游成为热门选择。近日,长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)神经内科收治了多例在旅途中突发急性脑梗的患者,其中不少是外地来长游客。医生指出,过度劳累、久坐不动、作息紊乱及饮食、用药不规律是脑梗的“隐形推手”。

58岁的张青(化名)从湖北自驾来湖南旅游,连续赶路近5小时未休息。下车后突然出现左侧肢体无力、头晕呕吐、说话含糊不清。家人紧急将其送往长沙市中心医院,经头颅CT检查诊断为急性脑梗死。所幸从发病到就诊仅过去2小时,仍在静脉溶栓的黄金时间窗(4.5小时内),且无禁忌症,神经内科团队立即启动静脉溶栓治疗,成功开通了堵塞的血管。目前张青肢体功能明显恢复,仍在住院康复中。

45岁的刘润(化名)随家人进行“特种兵式旅游”——一路紧赶行程,挤时间打卡景点,水都顾不上喝,且连续多日睡眠严重不足。一日早晨醒来他感到左侧肢体麻木,尚能行走未重视,第二日下午行走不稳,踉踉跄跄,这才来到长沙市中心医院就诊。同样诊断为急性脑梗死,但他已错过溶栓时间窗,于是,神经内科予以抗血小板聚集、降脂稳定斑块、改善侧支循环等综合治疗。目前刘润病情缓解,仍在治疗中。

长沙市中心医院神经内科主任医师胡珏表示,急性脑梗又称缺血性脑卒中,是指脑部血管突然被血栓堵住,导致部分脑组织因缺血缺氧而坏死。抢救的关键在于尽早开通堵塞的血管,每延误一分钟,就有大量脑细胞死亡。

“假期本是放松身心的时光,但高强度出游会让血管不堪重负。”胡珏表示,旅途脑梗高发主要有以下四大诱因:极度疲劳与睡眠不足,身体处于应激状态、血压波动,加重血管内皮损伤;出汗多但饮水不足时,血液浓缩;久坐不动,血流缓慢,血栓形成风险显著增加;旅行中容易忘记规律服药(如降压药、抗栓药、降糖药),或饮食高盐高脂、过量饮酒,诱发血压波动、血栓形成;环境变化刺激:温差大、高海拔缺氧等,都会让血管异常收缩或扩张,加重心脏和血管负担。

一旦出现上述任一症状,或伴随剧烈头痛、恶心呕吐、视物模糊,请立即拨打“120”,切勿等待观察。脑梗救治的黄金时间窗仅有数小时,越早到达具备溶栓、取栓能力的医院,脑细胞损伤越少,康复希望越大。



户外徒步时一定要注意防范失温。图/AI制图

## 徒步别乱冲,“诗和远方”可能有风险

谨防失温风险,做一个懂得拉上拉链的“户外高手”

“五一”假期来临,登山徒步、山野露营成为不少年轻人亲近自然、放松身心的热门选择。然而,享受山野风光的同时,一个容易被忽视的“隐形杀手”——失温,正潜伏在看似宜人的春夏之交。

很多人以为,失温只发生在冰天雪地的极寒环境。实际上,恰恰是10℃至20℃、有风有雨的“凉快”天气,最容易失温趁虚而入。当登山者走得浑身冒汗,一阵山风夹着小雨袭来,顺手脱掉外套图个凉快的瞬间,危险就可能悄然逼近。

失温,医学上称为低体温症,指人体核心温度低于35℃。其可怕之处在于,风和湿会联手加速热量流失——湿衣服散热速度是干衣服的25倍,大风能让体感温度骤降10℃以上。一个在18℃雨天

中浑身湿透的人,体感可能相当于身处零度以下。

失温过程分为三个阶段,识别早期信号至关重要。轻度失温时,身体会控制不住地颤抖,手脚变得笨拙麻木。进入中度阶段,最危险的信号是颤抖突然停止,但这并非好转,而是身体“放弃挣扎”,患者可能出现“反常脱衣”等混乱行为。重度失温时意识丧失,心脏骤停风险极高。请务必记住:颤抖停止不是安全信号,而是身体最后的警报。

一旦发现失温迹象,牢记“停、暖、救”三字原则:立即停止前进,寻找避风避雨处;轻柔更换所有湿衣物,用干燥毯物包裹全身,尤其注意头颈部保暖,并用防潮垫等物品将身体与冰冷地面隔开;

清醒者可饮用温热含糖饮料,进食高热量食物,意识模糊者则需严密包裹,立即呼叫专业救援,切忌喂食、剧烈揉搓四肢或泡热水澡。

比起事后救援,提前预防更为关键。户外运动应遵循“三层穿衣法”——贴身速干排汗,中间抓绒羽绒保暖,外层冲锋衣防风防水,同时务必携带备用干衣和急救毯,定时补充热量和水分,密切关注天气变化,敢于在天气突变时果断下撤。

真正的户外高手,不是最能忍冻的人,而是最懂得什么时候该拉上外套拉链的人。“五一”走进山野,愿你对自然常怀敬畏,平安出发,平安归来。

(中南大学湘雅二医院)

## 假期注意防范五类高发疾病

返程后,持续做好健康监测,重点关注老人、儿童等免疫力较弱人群。若出现发热、咳嗽、呕吐、皮疹、关节疼痛等症状,应及时就医并主动告知出行史。

### 五类高发疾病重点防范

呼吸道传染病:与发热、咳嗽者保持2米以上安全距离,出入密集场所做好防护,勤洗手常通风。出现相关症状避免参加集体活动,及时就医。

手足口病:5岁以下儿童为高发人群,节后幼儿园、托育机构易出现聚集性疫情。需严格做好手卫生,避免儿童与患病者接触,居室常通风、勤晒衣被,鼓励12月龄前完成EV71疫苗接种。

蚊媒传染病:前往南方登革热流行省份或东南亚地区旅行存在感染风险。应清理居家积水,外出穿浅色长袖长裤并涂抹驱蚊剂。返程后出现发热、皮疹、关节痛应及时就医。

蝉传疾病:5至10月为蝉虫活跃期,户外活动尽量不穿凉鞋,进入室内前检查衣物、身体及宠物。发现蝉虫附着,应用酒精喷涂后用镊子完整取出,切勿生拉硬拽。被叮咬后出现发热、乏力等症状应尽快就医。

狂犬病:主动远离陌生猫狗及野生动物,不随意逗弄动物。被抓咬伤后应立即用肥皂水和流动清水交替冲洗伤口至少15分钟,尽快接种狂犬病疫苗。

(湖南疾控)

## 数智化战略全面深化,经营发展新向好

浦发银行发布2026年一季度报

4月29日晚,浦发银行发布2026年一季度报。今年以来,浦发银行紧扣数智化战略核心,围绕“十大经营策略”,坚持高目标引领、高标准执行、高效率协同、高价值创造“四高”要求,以“强赛道、优结构、控风险、提效益”为经营主线,凝心聚力、锐意进取,一季度经营发展实现良好开局。

资产负债稳中有进。报告期末,集团资产总额103056.46亿元,较上年末增长

2.22%,其中,本外币贷款总额(含票据贴现)58310.31亿元,较上年末增长2.23%。集团负债总额94642.47亿元,较上年末增长2.24%,其中,本外币存款总额为57791.60亿元,较上年末增长3.52%。

经营效益稳中向好。一季度,集团实现营业收入465.73亿元、同比增长1.42%,实现归属于母公司股东的净利润178.61亿元、同比增长1.49%。持续深化主动资产负债管理,实现利息净收入

321.03亿元,同比增长12.43%。

业务结构稳步调优。报告期末,集团贷款总额在总资产中占比56.58%，“五大赛道”继续发挥贷款主要增长极作用。集团存款总额在总负债中占比61.06%,较上年末上升0.76个百分点,其中,活期存款在存款总额中占比39.20%,较上年末提升1.97个百分点,零售存款在存款总额中占比31.61%,较上年末提升0.55个百分点,整体资产负债结构持

续优化。

资产质量稳定改善。坚持“控新降旧”并举,构建“线上+线下”“智能+人工”深度融合的数智化风控体系,资产质量持续向好。报告期末,集团不良贷款余额、不良贷款率较上年末实现“双降”,其中,不良贷款率1.23%,较上年末下降0.03个百分点,风险抵补能力持续提升,拨备覆盖率204.79%,较上年末上升4.07个百分点。

通讯员戴钰