男子车祸后对镜头比“耶”，医生立刻警觉

怀疑神经系统受损，一查果然颅内出血

现代快报讯（通讯员 董春花 记者 严君臣）11月初的一个雨天，南通海门，一名路人拨通了120急救电话。他语气焦急，说路边坐着个年轻小伙子，看着像是出了车祸，头部可能有伤，但问他什么也说不清楚，希望赶紧派车来看看。当南通市海门区人民医院急诊科医生陆占华赶到现场时，只见一名年轻男子坐在路边，左眼青紫肿胀，他立即上前询问，对方却总是答非所问。

而面对警察询问姓名和住址，他一时记不清自己叫什么，也回忆不起受伤过程。看到120救护车，他嚷嚷着不要去医院。无奈之下，警察只好用手机对他进行人脸识别。就在这时，男子咧着嘴，笑着对镜头比了个“耶”。

这看似搞笑的一幕，却让陆占华警觉起来：这种与场景不符的幼稚行为，很可能是神经系统受损的信号。再加上现场未见其佩戴头盔，陆占华高度怀疑颅内有出血，必须尽快送医。

陆占华和警察耐心劝导，坚决劝阻男子自行回家。120驾驶员耿帅帅备好担架，两人火速平稳地将男子抬上救护车。转运途中，急救团队丝毫不敢松懈，全程密切监测意识、瞳孔、血压、心率等各项生命体征。

很快，120救护车呼啸着到达海门区人民医院急诊抢救室，急救绿色通道随即开启。CT结果很快出来：创伤性颅内出血。病情凶险，不容耽搁，男子随即转入急诊ICU进行监护治疗。

急诊ICU紧急启动多学科会诊！神经外科团队争分夺秒，结合患者出血量、出血部位及全身状况快速综合研判，敲定抢救方案。

后续治疗期间，急诊ICU钱鹤平主任精准施治，严格执行个体化用药方案；护士长梁文娟带领护理团队严密动态监测颅内情况、生命体征及病情变化，做好气道管理、体位护理、并发症预防等全方位精细化护理。

在急诊ICU与脑外科团队的联合救治下，男子颅内出血得到有效控制，意识逐渐恢复清晰。目前，该男子已脱离危重监护阶段，转入神经外科普通病房继续康复。

医生提醒，头部外伤后，出现这些情况请立即就医：

1. 意识或认知异常：记不清自己的姓名、住址，答非所问，反复问同样的问题，行为幼稚或与场景不符，异常烦躁或嗜睡。

2. 头痛持续加重，或反复呕吐。

3. 肢体无力、麻木，走路不稳，说话含糊不清，抽搐。

4. 双侧瞳孔大小不一样，耳道或鼻腔流出清水样液体或血性液体。

5. 服用抗凝药或抗血小板药的人群，即使自我感觉良好，也建议尽早就医评估。

颅内出血致残率高。即使度过急性期，相当比例的患者会遗留偏瘫、失语、认知障碍等神经功能缺损，需要长期康复治疗。早识别、早送医、早干预，是降低死亡率和残疾率最关键的一步。

扫码看视频

抗衰老饮食方案出炉

“三吃七不吃”，或延缓生理衰老4岁

最近，一项新研究发布了一套经过验证的“抗衰老饮食方案”，长期坚持最多可延缓生理衰老4.17岁。方案中明确了“三吃七不吃”的饮食准则，来看看你吃对了吗？

据人民日报



▶吃水果优先选完整鲜果，蓝莓、苹果都是不错的选择 视觉中国供图

抗衰老饮食出炉，吃对了最多延缓衰老4.17岁

2026年9月，《自然·通讯》发表的一项研究发现：好好吃饭、吃得健康，就能让身体延缓衰老，同时还能降低多种慢病风险，更利于长寿。研究发现，那些饮食得分最高的人，相比得分最低的人，生物年龄最多年轻了4.17岁。

研究人员为了找出饮食对抗衰老的影响，制定了饮食评分。汇总了大量数据发现，那些饮食得分最高的人，相比得分最低的人，生物年龄最高年轻了4.17岁，在另一组人群里也能年轻近3.77岁。这套吃法还和另外两个衰老指标同步相关：衰老进展更慢、端粒也更长。更特别的是，比起大家耳熟能详的地中海饮食、DASH饮食，它和DNA衰老时钟的关联反而更强。

不只影响衰老速度，这套吃法还实实在在降低多种老年病和死亡风险。数据显示，饮食得分最高的人，相比得分最低的人，全因死亡风险平均下降20%。在老年人群中，癌症风险下降14%、痴呆风险下降21%、心脏病风险下降11%，行动自理能力受损风险降幅可达22%～25%。

在另一组人群里，多种慢病都有明显益处：糖尿病、高血压、缺血性心脏病、心衰、慢阻肺，以及肺癌、结直肠癌、肾病等风险都更低。

抗衰老饮食核心：“三吃七不吃”

研究人员一共分析了38种食物，最终锁定了对生物衰老影响最显著的10大类，归纳成大家好记的“三吃七不吃”，不用精准计算，日常吃饭就能套用。

要多吃的3类食物：帮助延缓衰老

1. 全谷物：每天至少有一餐吃

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示，全谷物等优质碳水富含膳食纤维、多酚类、B族维生素等营养素，这些物质能降低人体慢性炎症水平，而慢性炎症是人体衰老以及各类慢性病的核心诱因。

全谷物包括藜麦、荞麦米、糙米、小米、薏仁米、玉米、燕麦米、青稞米、高粱米、麦仁米（小麦）等。推荐每天至少一餐食用全谷物，一天摄入全谷物和杂豆类50～150克。

2. 新鲜水果：吃完整水果

新鲜水果富含多酚、花青素、维生素C等抗氧化成分，能清除体内自由基，减少细胞老化。

《中国居民膳食指南（2022）》指出，健康成年人每天摄入200～350克水果比较适宜。优先选完整鲜果，不榨汁，控制好分量，避免果糖摄入超标，蓝莓、苹果、柑橘类都是不错的选择。

3. 喝茶：每天喝2～3杯

2023年《柳叶刀–区域健康（西太平洋）》期刊上刊发的一项研究表明，每天喝茶2~3杯的抗衰老效果最佳。而将杯数换算为茶叶数量进行分析后，研究人员发现每天摄入6～8克茶叶表现出的抗衰老效果最好。

尽量少吃的7类食物：会加速衰老

1. 油炸食品

油炸食物在高温下会产生很多有害物质，这些物质会导致自由基增多，加速身体组织细胞的氧化衰老。另外，油炸食物含脂高、热量高，容易引起肥胖。过多的脂肪组织会影响身体新陈代谢和内分泌，使组织和功能受损，加速机体衰老。

2. 烈性酒

白酒、威士忌等烈性酒，很多人经常喝。2024年，国际期刊《成瘾》上发表的一项研究发现，不论是何种饮酒的频率或剂量，相较于从不喝酒的人，饮酒者都表现出生物衰老加速的现象。而且在一些女性和年龄小于45岁的人中，生物年龄与饮酒相关的加速增加更为显著。

3. 啤酒

那不喝烈性酒，改喝啤酒是不是就更健康一些？很多人把啤酒戏称成“小麦果汁”，却常常忽略了啤酒中含有的酒精本质。酒精早已被权威机构列为一类致癌物，无论藏在哪种饮品里，都会对身体造成持续损伤，同样会加速衰老的进程。从健康角度而言，最稳妥的饮酒方式，从来都是一滴都不喝。

4. 加工肉制品

香肠、培根、火腿、腊肉等，大多添加亚硝酸盐、大量盐和防腐剂，容易诱发体内炎症，长期摄入会损伤细胞，加速血管老化，日常尽量用新鲜瘦肉替代这类肉制品。

5. 含糖饮料

2024年《美国医学会杂志》子刊网络公开版发表的一项研究发现：糖摄入量越多，衰老得越快。即使糖摄入量只增加1克，都会加速衰老。

6. 人工甜味饮料

很多人觉得标注“0糖”的人工甜味饮料是更健康的饮品选择，既能满足甜口喜好，又不用承担添加糖的热量与健康负担。但研究发现，这类添加人工甜味剂的饮品同样会加速身体衰老。

2025年，国际期刊《神经病学》上发表的一项涉及1.2万人的研究发现，经常喝无糖甜饮料，可能加速大脑衰老。数据显示，每天一罐无糖汽水，与食用无糖甜饮料最少的人相比，大脑衰老加速1.6年。

7. 人造黄油

人造黄油大多含反式脂肪酸，会升高坏胆固醇、损伤血管内壁，加重全身炎症反应，加快血管老化。选购时避开配料表含氢化植物油的产品。

做好4件小事，抗衰效果翻倍

1. 口味淡一点

为了保持皮肤的健康状态，建议采取清淡的饮食方式，特别是少油、少盐、少糖等。因为清淡饮食有助于减少油脂分泌、避免炎症反应、促进新陈代谢、维持肠道健康、提供充足营养。

2. 种类杂一点

2024年，国际期刊《医学前沿》杂志发表的一项研究发现：日常饮食吃得“杂”一点，衰老速度会变慢。

如何吃得“杂”一点？真正意义上的饮食多样化，必须达到两个条件：一是食物种类丰富，即豆类、奶制品、谷物类、肉类、蔬菜、水果类都要有；二是每类食物的品种也要有差异，如肉类中，不能只吃猪肉或牛羊肉，鸡、鸭、鱼也要包含。

3. 吃得少一点

2026年4月，《自然–衰老》发表的一项研究发现，长期吃得太饱、热量摄入过剩，补体系统容易被过度激活，持续释放炎症信号，让身体陷入慢性低度炎症，加速衰老。

4. 喝水多一点

喝水太少不仅容易让皮肤干燥、有皱纹，还会影响身体的衰老速度。一项发表在《柳叶刀》子刊的研究提到，饮水量不足是加速衰老的危险因素，并且会增加死亡风险和慢性病患病率。