

起身时“眼前一黑”

这类人群需注意

不少人躺着或蹲久了，起身时会突然眼前一黑……眼前发黑但没有倒地，医学上称作“一过性黑矇”；眼前发黑且伴有倒地或意识丧失，叫做晕厥。

为什么会突然眼前一黑？

黑矇一般是脑部供血不足、眼睛供血不足所致，各年龄段均可发生。

1.直立性低血压：起身时眼前一黑。躺着或蹲坐时间久了，突然站起来就会出现头晕、眼前发黑，一般是“直立性低血压”，通常过几分钟就恢复了。

2.自主神经介导性晕厥：站太久会晕。青少年眼前发黑、晕倒约70%为自主神经介导性晕厥，15~19岁最高发。常见诱因为长时间站立、体位突然变化、精神紧张、闷热环境、体内缺水、缺钠等。

3.血管迷走性晕厥：诱因最多。血管迷走性晕厥可发生在多种条件下，如恐惧、剧烈疼痛、悲伤情绪、剧烈运动后、站立时间过长、过度劳累、衣领系得过紧等。低血糖也会造成头晕或眼前发黑，但与前面几种晕厥原理不同。通常伴随出汗、心慌、饥饿、焦虑、发抖等症状，吃一些面包或糖果可缓解。

中老年人黑矇血管崩溃的前兆

1.眼前发黑+胸闷心慌：警惕心梗。本就患有心血管病的人，一旦出现黑矇或晕厥，预示着高危情况，可能引发心源性低血压、心动过缓、心绞痛、心肌梗死等危险的情况。

2.眼前发黑+肢体乏力：中风先兆。眼前发黑，也可能是短暂性脑缺血发作(TIA)的症状之一。如果眼前发黑的时候，还伴有无法说话、口眼歪斜、肢体麻木或无力等症状，就要警惕短暂性脑缺血发作(TIA)了。

存在高血压、高血糖、高血脂、长期吸烟、长期过量饮酒、有缺血性眼病史、有慢性牙周炎等心脑血管病危险因素的人，出现眼前发黑的症状要及时到医院做彩色多普勒超声能检查血管。

眼前发黑，立刻蹲下自救

为避免突然晕倒造成颅内出血、窒息、骨折等严重损伤，眼前发黑时不妨用下蹲动作来保护自己。

1.增加脑部供血。下蹲时双腿肌肉挤压双下肢动静脉，动脉收缩导致供应下肢的血液减少，从而增加了向脑部供应的血液，迅速缓解短暂脑缺血症状。

2.避免严重摔伤。如果条件允许，也可平躺后将腿抬高，增加脑部的供血。感觉好转时，可慢慢站起，如在过程中再次出现症状，则要恢复之前的姿势。

2020中国朱泾花灯文化旅游节

点亮幸福花灯 唱响美好生活

2020年9月12日-10月31日

朱泾古镇，人杰地灵
灵雨花海，活力水城
千年花灯之乡，四季繁花似锦
一年一度的中国·朱泾花灯文化旅游节
如约而至
朱泾镇以“点亮幸福花灯、唱响美好生活”为主题
在9月12日至10月31日期间
推出十大版块系列活动
文旅融合呈现新气象、带动田园经济
打响“朱泾花灯”文化旅游品牌
表达朱泾人民决胜全面建成小康社会的
欣喜之情
和对美好生活的向往

指导单位：金山区文化和旅游局 主办单位：中共朱泾镇委员会 朱泾镇人民政府

《点亮幸福花灯，唱响美好生活》

2020“中国·朱泾花灯文化旅游节开幕式暨“我的小康我幸福”文艺展演

活动时间：9月26日下午17:00-21:30时

活动地点：花开海上生态园

《泾韵传承·共享欢乐》

朱泾传统文化体验活动

活动时间：9月22日-10月31日

活动地点：朱泾镇泾韵传承非遗展示馆、新泾村泰来中国民俗

《花灯邀明月·七彩度中秋》

朱泾花灯中秋文化游园活动

活动时间：9月28日下午2:30-4:00时

活动地点：朱泾第二小学

《花开海上·溪韵江南》

2020朱泾田园音乐演唱会

活动时间：10月4日下午17:30-21:30时

活动地点：花开海上生态园

《灵雨花海 惠游朱泾》

朱泾花灯文化旅游节限时优惠活动

活动时间：9月22日-10月18日

活动地点：东林寺景区、花开海上生态园

《游朱泾·看发展·讲故事》

朱泾镇市民游记大赛

活动时间：9月22日-10月18日

活动地点：新天瑞高尔夫球场、东林寺景区、花开海上生态园、各村居等

《醉美格桑花·美丽花海游》

朱泾“花海小镇·格桑花节”活动

活动时间：9月22日-10月28日

活动地点：花开海上生态园

《吴声琴韵·赏月听祥》

2020“传统文化在朱泾”吴韵古琴中秋雅集

活动时间：9月30日晚19:00-21:30时

活动地点：都亭公园

《瑜见花海·伽人有约》

2020朱泾“花开海上”户外瑜伽大会

活动时间：10月4日下午17:30-21:30时

活动地点：花开海上生态园

《美丽花海·风情舞动》

俄罗斯动物马戏团音乐会

活动时间：10月4日下午17:30-21:30时

活动地点：花开海上生态园