

夏日丰收

7月5日，阳光炙热，临桂区会仙、四塘等乡镇的早稻已经一片金黄，收割机在稻田“驰骋”，村民抢抓晴好天气收割、晾晒早稻，一幅夏日丰收图正在田野铺开。

5日上午，在会仙镇睦洞村委铁匠村，村民门前空地、路边、田间地头的晾晒场等都铺满了稻谷，村民趁着天气好加紧晾晒。村民秦善康说，他们村4日已经收割完第一批早稻，如果天气继续晴朗，大面积收割将在两天后展开。

沿106县道往四塘镇方向走，道路两边全是成片金黄色的稻田，风里飘满了稻香。中午1点多，正是天气最热的时段，四塘镇土桥村委东村的稻田里仍是一片繁忙景象。收割机“大口大口”地把成片的水稻吞入“囊中”，脱粒滚筒把稻谷与秸秆分离，粉碎成草屑的秸秆被收割机抛洒在田里。

收割机驾驶员张师傅来自永福，他当天才从玉林博白赶来。张师傅的妻子秦女士负责跟村民沟通确定收割稻田的位置、费用。“收割水稻要看天气，天气越晴越忙，最忙时一天要在地里干12个小时，赚的是名副其实的血汗钱。”秦女士说，“忙完这几天，我们准备继续往北开，去湖南收割水稻。”

四塘镇土桥村委东村的李奶奶在路边有块半亩的稻田，张师傅开收割机用了不到10分钟就收完了。金灿灿的稻谷从卸粮筒倾泻而出，瞬间填满一个个尼龙袋。

绑好袋子后，李奶奶走进田里，熟练地把田边被收割机遗漏的稻穗用镰刀割下，不一会就收集了一大把。“今年收成不错，半亩地收的稻谷装了8个大袋子。”李奶奶说，“机器收割虽然快，但田边角总有一些稻子割不到，每年我都会把这些收干净，保证颗粒归仓。”

记者邢刚 文/摄

↓张师傅开着收割机在临桂四塘镇收割早稻。

稻谷从收割机的卸粮筒倾泻而出，村民张开袋子，装下丰收的粮食。

↓即将收获的早稻。

记者邢刚 文/摄



健康讲堂

结肠炎：藏在肚子里的“慢性麻烦制造者”

朱袭嘉（桂林医科大学第二附属医院）

2. 肠道菌群“窝里反”

健康菌群像护卫队保护肠道。但长期胡吃海喝、乱吃药（如抗生素）、压力大，会让菌群“内讧”：有益菌少，有害菌趁机释放毒素刺激肠黏膜，引发炎症。

3. 坏毛病“火上油”

一些习以为常的习惯，可能是结肠炎“帮凶”：

1. 脂肪摄入高：顿顿高油高糖、不爱吃青菜，肠道像塞满垃圾的车；抽烟喝酒直接“虐待”肠黏膜；熬夜、焦虑让肠道“压力山大”，抵抗力下降。

4. 放任不管？这些危害找上门！

1. 肠道里的“定时炸弹”：肠穿孔：炎症把肠壁“啃”穿，肠内容物漏到肚子里，引发腹膜炎，可能危及生命。

5. 基础疾病“雪上加霜”

老年人的缺血性结肠炎，多与高血压、糖尿病有关，这些病让肠道血管变窄、供血不足，肠黏膜像没水的庄稼“枯萎”。另外，肠道感染、过敏也可能“点燃”结肠炎。

三、身体发出的“求救信号”

1. 反复腹痛：左下腹常“隐隐作痛”，有时像拧毛巾般绞痛，上完厕所可能缓解。若突然剧痛不缓解，需赶紧就医，可能是肠穿孔信号。

2. 全身跟着“遭殃”

贫血：长期便血或吸收不好，让人缺铁或缺乏维生素，走路没劲、心慌气短。

营养不良：营养吸收不了，人会变瘦、水肿、免疫力差，小孩长得慢。

关节皮肤“受累”：有些人关节疼、皮肤长红斑，是免疫异常在“捣乱”。

3. 生活质量“打折扣”

反复腹痛拉肚子，让人不敢出远门、怕社交，还会焦虑抑郁，形成“肠道难受—心情差—症状更重”的恶性循环。约40%的慢性结肠炎患者有心理困扰。

5. 哪些人要特别小心？

1. 家族中有结肠炎患者的人，遗传可能让风险更高；

2. 长期压力大的职场人、学生，精神紧张通过“肠脑轴”影响肠道；

3. 吃饭不规律、爱吃辣、暴饮暴食或节食的人，肠道黏膜易受伤；

4. 老年人肠道供血差、免疫力下降，易患缺血性或感染性结肠炎；

5. 有高血压、糖尿病、自身免疫病的人，血管或免疫问题易诱发结肠炎。

结肠炎不只是“拉肚子”，是需长期管理的慢性病。若经常腹痛、拉肚子、便便带血，别犹豫，赶紧就医做肠镜检查。早发现、早治疗，才能控制炎症。记住，肠道是人体的“第二大脑”，呵护它就是守护全身健康！

健康讲堂

什么是脑出血？

熊晓静（桂林医科大学第一附属医院）

导致血管破裂，引发脑出血。

5. 其他因素

淀粉样血管病：常见于老年人，血管壁沉积异常蛋白，导致血管脆弱。

肿瘤出血：脑肿瘤生长过程中可能侵蚀血管，引发出血。

酗酒、吸烟：增加血管硬化风险。

情绪激动、剧烈运动：短时间内血压骤升，可能诱发血管破裂。

三、脑出血的典型症状

脑出血的症状因出血部位和出血量不同而有所差异，但常见表现包括：

2. 脑出血的主要病因

脑出血的发生与多种因素相关，主要包括以下几类：

1. 高血压（主要原因）

长期高血压会使脑内小动脉硬化、变脆，血管壁承受压力增大，最终破裂出血。约70%的脑出血患者有高血压病史。

2. 脑血管畸形

动脉瘤：血管壁薄弱部位膨出，破裂后导致出血。

3. 意识障碍

轻者表现为嗜睡、反应迟钝，重者可能迅速陷入昏迷。

4. 肢体无力或偏瘫

出血影响运动神经通路时，患者可能出现一侧肢体无力、麻木，甚至完全瘫痪。

5. 语言障碍

如言语含糊、表达困难（运动性失语）或听不懂别人说话（感觉性失语）。

6. 视觉问题

视物模糊、视野缺损，甚至失明。

7. 癫痫发作

部分患者可能出现抽搐。

4. 外伤

头部受到剧烈撞击（如车祸、跌倒）可能

脂高糖食物。

2. 健康生活方式

戒烟限酒：吸烟会损伤血管，酗酒导致血压波动。

适度运动：如快走、游泳，避免剧烈运动或突然用力。

保持情绪稳定：避免过度激动、紧张。

3. 定期体检：40岁以上人群应定期检查血压、血脂、血糖。

有脑血管病家族史者，可考虑做脑血管筛查（如MRA/CTA）。

4. 避免头部外伤

老年人防跌倒，乘车系安全带，运动时戴头盔。

5. 合理使用抗凝药物

长期服用抗凝药（如华法林）者需定期监测凝血功能。

七、脑出血的预后与康复

幸存者中：约50%遗留不同程度的残疾，如偏瘫、失语、认知障碍等。

康复关键：

早期康复训练：在医生指导下进行肢体、语言功能锻炼。

心理支持：脑出血后抑郁常见，家属应多鼓励患者。

预防复发：

严格控制血压，避免诱因。

结语：

脑出血是一种凶险的疾病，但通过控制高血压、改善生活方式，可大幅降低发病风险。一旦出现疑似症状，务必立即就医，争取最佳救治时机。健康无小事，防患于未然才是关键！

