

关注

近日，一位教育领域知名人士在运动过程中意外离世，再度引发社会各界对心源性猝死的关注。这个被称为心血管疾病里的“无声杀手”，发病急、进展快、最终死亡率极高，且近年来发病呈现年轻化趋势。

很多人觉得这个病毫无征兆、无法预防。其实，运动从来不是罪魁祸首，猝死也并非无迹可寻。看似天降横祸的背后，很可能是被我们忽视的健康隐患的“蓄谋已久”。为了让大众真正了解这一危险疾病，掌握科学的防治与急救知识，北京大学人民医院心血管内科许俊堂教授，帮大家筑牢心脏健康防线，远离致命风险。

心源性猝死

“蓄谋已久”的意外这样自救



心脏带病工作 猝死的核心理因

心源性猝死，简单来说就是由心脏自身原因引发的、短时间内突发的非创伤性死亡，是猝死最主要的类型。医学上对心源性猝死有明确界定：平素身体健康或病情稳定的人，在出现急性症状后1小时内，因心脏电活动异常、心脏结构病变等问题，导致心脏突然停止泵血，全身器官瞬间缺氧，进而引发快速死亡。

数据显示，我国每年猝死人数量高达55万，其中75%以上都是心源性猝死，相当于每分钟就有1人因心源性猝死离世。

心源性猝死的核心理因是心脏本身的病变，比如冠心病、心肌病、心律失常、心脏瓣膜病等，其中约80%的心源性猝死与冠状动脉粥样硬化性心脏病(冠心病)相关，易损斑块破裂、恶性心律失常是最常见的发病机制。

这些典型症状 是心脏在“求救”

很多人觉得心源性猝死毫无预兆，突然发作，实则不然。许俊堂教授强调：绝大多数心源性猝死患者，在发病前数天、数周甚至数月，身体早已发出预警信号，只是容易被忽视。

前驱症状 这类症状出现在发病前1至4周，没有特异性，极易被误认为是疲劳、感冒、肠胃不适。许俊堂教授提醒，尤其是本身有心血管基础病的人群，一旦出现以下前驱症状，绝不能硬扛，必须立即就医检查，必要时立即呼叫急救系统，这是避免猝死的关键。

反复出现胸闷、胸痛，尤其是活动后加重，休息后稍有缓解；莫名心慌、心悸，感觉心跳过快、过慢或节奏紊乱；持续气短、呼吸困难，轻微活动就气喘吁吁；头晕、黑蒙、突然晕倒，全身乏力、精神萎靡；恶心、呕吐、上腹部不适，肩背、颈部、手臂放射性疼痛。

发作期症状 发生于发病的瞬间，发病时症状极为凶险，进展极快。突然意识丧失，倒地不起，呼之不应；呼吸微弱、停止，脉搏消失，面色苍白或发紫；肢体抽搐，大小便失禁，数分钟内就会陷入生命危险。

伤害性强的恶疾 已经盯上年轻人

心源性猝死的危害远超想象，它不仅是一瞬间夺走生命的“刽子手”，还会给患者家庭和社会带来沉重负担，即便少数患者被抢救回来，也可能留下严重后遗症。

极高的死亡率是心源性猝死的最核心危害。由于发病突然，且80%以上发生在医院外，多数患者来不及等到专业救治就已离世。我国院外心源性猝死存活率不足3%，远低于发达国家水平。

此外，脑损伤不可逆。心脏骤停后，大脑缺氧超过4分钟，脑细胞就会出现永久性损伤；超过8分钟，几乎会

发生脑死亡，即便复苏成功，也可能陷入植物人状态，或留下肢体瘫痪、认知障碍、记忆力衰退等严重后果，生活完全无法自理。

值得注意的是，心源性猝死的发病群体正趋于年轻化，危害范围持续扩大。如今，长期熬夜、过度劳累、压力过大、饮食不规律的年轻人，成为心源性猝死的新增高危人群，青壮年猝死，不仅让家庭失去顶梁柱，也造成社会劳动力的巨大损失。

抓住黄金4分钟 现场急救更重要

面对凶险的心源性猝死，许教授表示：它并非不可防、不可救，做好日常预防，掌握正确急救方法，能大幅降低发病风险和死亡概率。心脏骤停后，黄金抢救时间只有4分钟，每耽误1分钟，存活率就下降7%~10%，现场急救远比等待救护车更重要。掌握基本的心肺复苏和AED使用技能，关键时刻能救人一命。

判断病情快速呼救 发现有人突然倒地，先轻拍呼喊判断其是否失去意识，再观察胸部有无起伏、有无呼吸。同时立即拨打120，清晰说明地址和情况，请求派救护车并携带AED(自动体外除颤器)。

开展心肺复苏 让患者平躺于坚硬平面，解开衣领腰带，双手交叉重叠，在患者胸骨中下1/3处，以每分钟100~120次的频率、5~6厘米的深度快速按压，按压与通气比例为30:2，非专业人士只可做胸外按压，不做人工呼吸，持续操作直到救护车到达。

及时使用AED 现场有AED时，立即取出开机，按照语音提示粘贴电极片。仪器会自动分析心律，若提示需要除颤，立即远离患者按下放电按钮。之后继续进行心肺复苏，反复操作直至患者恢复意识或专业医护人员接手。

片。仪器会自动分析心律，若提示需要除颤，立即远离患者按下放电按钮。之后继续进行心肺复苏，反复操作直至患者恢复意识或专业医护人员接手。

从生活细节入手 筑牢心脏防线

许教授呼吁，大众要摒弃侥幸心理，重视心脏健康，从改掉熬夜、暴饮暴食、过度劳累等坏习惯做起，定期做心脏检查。

管控基础疾病，定期体检 高血压、高血脂、糖尿病、冠心病等是心源性猝死的高危诱因。患者需遵医嘱规律服药，定期监测血压、血糖、血脂，每年做心电图、心脏彩超等专业心脏检查，切勿擅自停药、减药。

养成健康生活方式，远离高危诱因 拒绝熬夜，保证每天7~8小时睡眠；戒烟限酒，远离尼古丁和酒精对心脏的刺激；合理饮食，少油少盐少糖，多吃蔬菜水果、全谷物，避免暴饮暴食；适度运动，选择散步、慢跑、瑜伽等温和运动，避免剧烈运动后突然骤停，运动中一旦出现不适立即停止。

调节情绪，避免过度劳累 长期高压、焦虑、暴躁，会导致血压骤升、心率加快，诱发心脏病变。日常要学会释放压力，保持情绪平稳，避免连续熬夜加班、过度透支身体，做到劳逸结合。

高危人群重点防护 有心血管疾病家族史、肥胖、久坐、长期熬夜的人群，属于心源性猝死高危群体，需格外关注心脏健康，避免单独进行剧烈运动，随身携带急救药物。

钟艳宇

资讯

九部门印发工伤预防五年行动计划

近日，人力资源社会保障部等九部门联合印发《工伤预防五年行动计划(2026—2030年)》(以下简称《行动计划》)，部署“十五五”时期全国工伤预防工作。

《行动计划》提出，把工伤预防作为工伤保险优先事项，牢固树立预防理念，通过五年努力，工伤事故发生率持续下降，重点行业五年降低10%左右；新就业形态人员职业伤害发生率逐步降低，重点平台企业五年降低10%以上；工作场所劳动条件持续改善，职业性尘肺病等重点职业病发病人数明显下降。

《行动计划》明确，围绕工伤事故和职业病高发的危险化学品、矿山、建筑施工、交通运输、机械制造、即时配送等重点行业企业开展工伤预防，把重点行业企业主要负责人、分管负责人、安全健康管理部门主要负责人和一线班组长等作为重点对象，将上下班交通事故伤害、突发疾病死亡视同工伤作为重点情形。大力推进“人工智能+工伤预防”，积极发挥人工智能作用，提升预防精准化、智能化水平。全面加强工伤预防宣传，积极创新工伤预防培训方式，开展内容丰富、形式多样的培训和宣传，提升职工和用人单位工伤预防的意识和能力。

《行动计划》要求，各地区、各部门要高度重视、密切配合，加强组织领导，强化经费保障，加强监督管理，建立长效机制。

李婕

中国科学家揭秘 疼痛的昼夜波动密码

新华社电 许多疼痛患者都有这样的切身体会：白天疼痛相对轻微，可一到夜深人静时，疼痛会明显加剧，让人备受煎熬，其背后原因一直未被完全阐明。记者从中国科学技术大学获悉，该校张智教授团队揭示了疼痛昼夜显著波动的神经密码，相关研究成果于3月20日发表于国际权威学术期刊《科学》。

研究团队首先检测了疼痛模型小鼠的疼痛敏感性变化，小鼠是夜行性动物，昼夜节律性活动的调控，这条神经回路上的神经元，白天和晚上的活跃程度完全不同，像调音音响音量一样，精准控制脊髓传递的痛觉信号强弱。SCN白天更兴奋，驱动这条回路把小鼠痛觉音量拉满；而到了夜间，SCN活动减弱，小鼠痛感也自然降低。正是这种昼夜不一样的自然状态，让疼痛敏感性跟着昼夜起伏。

这一成果不仅揭秘了疼痛的昼夜密码，也为临床上优化疼痛治疗方案、完善时间疗法模式提供了全新的理论依据。

解惑

小众动物奶更有营养吗

近年来，超市里除了我们熟悉的牛奶，还悄悄多了一些“新面孔”——羊奶、骆驼奶、水牛奶等小众动物奶，这些小众动物奶因宣传“更营养、更易吸收”走红市场，价格虽然贵了不少，却依然吸引了不少人尝鲜。但也有消费者心里犯嘀咕：这些动物奶“新贵”，真的比普通牛奶更值得买吗？

无论是普通牛奶还是小众动物奶，都属于哺乳动物奶，其核心营养成分具有共性，主要包含水、蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质等营养素。动物奶是优质的蛋白质来源，能补充人体所需氨基酸；脂肪不仅提供能量，还能促进脂溶性维生素的吸收；碳水化合物提供能量；矿物质中，钙、磷是骨骼健康的关键，锌、铁参与代谢与免疫调节；维生素则涵盖维生素A、D和B族等，维持人体正常生理功能。

此外，所有哺乳动物奶中都含有免疫球蛋白、抗菌肽等活性物质，对调节免疫、保护肠道健康有积极作用。这部分隐藏价值也是奶类的重要营养价值所在。

小众动物奶与普通牛奶的营养差异多量的区别而非质的优劣，简单来说，就是各有长处，但未必适合所有人。与普通牛奶相比，绵羊奶、水牛奶

的蛋白质和脂肪含量更高；山羊奶中酪蛋白比例较高，更易消化吸收；矿物质方面，绵羊奶钙、磷含量较高，水牛奶是铁、锌的优质来源；骆驼奶富含丰富的维生素C，有助于提高免疫力，预防缺铁性贫血。此外，马奶和驴奶中溶菌酶含量高，具有抗菌、调节肠道菌群平衡等作用。

市场上关于小众动物奶更营养的说法，多存在认知误区。以骆驼奶为例，虽维生素C含量突出，但人体每日所需维生素C主要依赖果蔬摄入，靠喝骆驼奶补充性价比极低。部分奶产品为改善口感会添加糖、香精等，反而降低了营养质量。牛奶对过敏者盲目尝试水牛奶、羊奶，可能因蛋白质结构相似引发过敏。

对绝大多数健康人群来说，普通牛奶已足够满足日常营养需求，性价比也最高。羊奶适合肠胃敏感、乳糖不耐受或有轻微牛奶过敏者，其温和易吸收的特性可以减少肠胃负担。骆驼奶适合有控糖需求、严重牛奶过敏者。水牛奶适合喜欢醇厚口感者，用于制作甜品或追求更高营养密度。

此外，需补钙或预防骨质疏松的中老年人，可优先选择钙含量较高的绵羊奶、高钙牛奶或水牛奶。

丁一辰

吃饭时喝水会不会影响消化

对于绝大多数健康人群而言，吃饭时适量喝水，比如喝水量在100至200毫升，并不会对消化造成明显的负面影响。胃是一个动态、高度调节的器官，当它感知到内容物酸碱度发生变化时，会自动分泌更多胃酸来维持稳定的酸性环境。因此，无论是饭前还是饭后，只要适量喝水，胃酸浓度都不会受到影响，胃的消化能力也不会改变。

在保证适量的情况下，吃饭时饮水也有好处：帮助润滑和吞咽，尤其是吃一些比较干的食物时，适量饮水可以湿润食道，避免噎住；增加饱腹感，饭前或饭中喝一杯水，可以占据一部分胃容量，对控制总热量摄入有益；促进营养吸收，水是许多营养物质溶解和运输的媒介，确保身体水分充足，对消化吸收的最终环节是有利的。

但有一部分人群不宜吃饭时喝水。对于食管反流病患

者来说，边吃饭时边喝水可能加重症状。喝水可能会增加胃部压力，从而促进胃酸逆流到食管，引发烧心、胸膈等不适症状。因此，建议这类人群在餐后稍等一会再喝水。

胃溃疡患者的胃黏膜可能已被损伤，喝水或汤可能加剧胃酸分泌，刺激溃疡区域，导致不适。最好在饭后30分钟再摄入适量水分，避免对胃产生额外负担。

一些消化系统较为敏感的人群，尤其是有慢性消化不良、胀气问题的患者，吃饭时喝大量水可能会加重胃部负担，导致腹胀、腹中不适反应。此外，老年人、儿童、糖尿病病轻度患者、口腔疾病患者也需控制饮水量。

最推荐的饮水时间是餐前半小时或餐后一小时。白开水是最佳选择，应避免含糖饮料，因为它们会额外增加热量，并可能加剧胃胀。

单娟

保健

寒水偏盛 春季防病有诀窍

春季万物生机勃勃，但气温波动明显。《黄帝内经·素问·六元正纪大论篇》中记载：“丙午，其运寒，其化凝惨栗烈，其变冰雪霜雹，其病寒下。”也就是说，在丙午年，寒水偏盛，容易受到寒邪侵袭。春季会出现“倒春寒”，清明后仍旧可能出现降温；暑热时节会偏凉，长夏可能会雨水偏多，冬季也会来得比往年早。那么要如何健康度过这个春天？哪些常见病需要注意预防呢？

预防感冒过敏 从睡好吃好做起

《黄帝内经》中提到“春三月，此谓发陈”，即利用春阳升发之机代谢冬季积蓄的陈旧物质。而同时，春季易引动“故疾”，特别是在冬季因受寒生病却未被彻底治愈的病根，更容易在阳气生发的过程中表现出来，引起感冒、咳嗽、过敏、咽喉不适、皮疹等问题。人体中哪个脏器和部位较为薄弱，就更易在春季出现不适症状。

那么要如何应对？《黄帝内经》中讲到春三月应“夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生”。在作息上，相比冬季可适当缩短睡眠时间，但依旧要保证充

足和良好的睡眠，尽量不要熬夜；多亲近大自然，多晒一晒太阳，让自己的身心尽量放松，可做一些舒缓的运动，如散步、八段锦、太极拳等，春季不宜做太过剧烈的运动。

在饮食上，选择当季当地的果蔬，尽量不吃反季节食物和进口食物，或不符合当地气候特点的食物。在茶饮的选择上，也要根据每个人不同的体质和健康状况来决定。

上火分虚实 不可盲目清热祛火

随着气温的回升，容易出现上火的问题，表现为咽喉肿痛、头痛牙痛、口腔溃疡、眼干眼痛、长痘痘、便秘等症。值得注意的是，不只有热性体质的人才会上火，寒性体质的人由于经络不通、阴阳失衡也可能上火。

那么上火应该如何解决？不少人一上火就马上想到祛火、盲目服用药物，不对症反而加重了症状，这是一大误区。中医的八纲辨证中讲究分虚实，上火也不例外。顾名思义，实火是实实在在的，人体中阳气亢盛，火比实大，在受到风

情绪波动大 或与肝气不舒有关

不少人在春季容易情绪波动明显，这可能与肝气疏泄不畅有关。从中医五行来看，春属木，对应肝，在阳气生发的季节，做好疏肝柔肝很关键，否则会引起情绪、脾胃、睡眠等问题。

在春季，肝气不舒和肝火大还可能一起发生，可在疏肝理气的同时清肝热，保证人体气机通畅、阴阳平衡。例如，常见的中成药如逍遥丸，在经典组方的基础上化裁，增加了牡丹皮和栀子两味清肝热药，就可达到疏肝理气的同时清肝热的目的。

另外，在日常生活中多做户外活动也可帮助调节情绪。喜、怒、忧、思、悲、恐、惊这7种情绪调理不好都可能导致各种疾病的发生，如思虑过度伤脾、忧伤过度伤肺、恐惧过度伤肾等。亲近自

然、放松心情、呼吸新鲜空气、多晒晒背，都有助于在快节奏的生活中保持好的心情和状态。

睡眠质量不佳 找到根源是关键

中医认为，失眠、睡眠质量差等问题是“阳不入阴”导致的。形象地说，阴是有形之物，是物质基础，而阳是无形的能量，白天阳气在外，支撑一天的生命活动，夜晚阳气需要向内“收好”，才能保证良好的睡眠。我们常说“闭目养神”，这其中的“神”正是阳的代表。

而“阳不入阴”往往与阴虚有关，阴阳失衡导致阳气不能顺利回归。例如，小孩子物质基础好，精气神足，睡眠时间久且质量好；而随着年龄的增长，身体的衰老，老年人物质基础差，往往容易出现失眠、早醒、多梦易醒等问题。

同时，阴阳失衡造成的经络不通、气机不畅也会引起睡眠问题。此时应辨证论治，找到问题的根源，不可盲目使用助眠类药物，否则可能发生耐药，以及病情的加重和反复发作。

杨莉萍