

# 突发心源性猝死如何自救? 专家:把握黄金4分钟

见习记者 李晓航 生活报记者 王秋实

近日,运动后突发心源性猝死的则一消息引发社会广泛关注,不少人在感慨生命脆弱的同时,也对运动安全产生了诸多疑问。随之而来的关于心脏健康的相关话题讨论也迅速冲上热搜。

据中华医学会病理学分会2022年的共识,心源性猝死在我国的发生率约为41.8/10万,据此推算,每年约有54万人死于心源性猝死,也就是大约每分钟就有一个人猝死倒下。常见的发病高峰在45~75岁,近些年还越来越年轻化,到底什么是心源性猝死?病发前有什么预兆?平时又该如何预防?

25日,记者采访到哈尔滨市第一医院心内一科周大亮主任,听他讲解心源性猝死的特性、如何自救及预防突发心源性猝死等问题。

## 警惕心源性猝死预警信号 把握黄金4分钟科学自救

心源性猝死并非毫无征兆,临床数据显示,超80%患者发病前数小时至数天会出现预警信号,却常被忽视,周大亮向记者介绍。典型急性信号包括:突发胸闷、压榨性胸痛,活动后加重且休息难缓解;不明原因心悸、呼吸困难、头晕、晕厥;持续出冷汗、恶心乏力,即使充分休息也无法改善。这些信号是心脏发出的“求救警报”,切勿当

作过度劳累而忽视。自救关键在于“黄金4分钟”。出现症状时,立即停止活动,保持安静半卧位,舌下含服硝酸甘油(有用药史者),同时拨打120。若患者突发意识丧失、呼吸停止,需迅速开展心肺复苏,按压胸骨中点,频率100~120次/分钟,配合人工呼吸,有条件时使用AED除颤。

## 远离心源性猝死 六大危险因素要注意

近些年,运动中突发心血管意外并非偶然,大多与身体潜在的健康隐患密切相关。现实中,很多人看似身体健康,却存在诸多易被忽略的心血管危险因素,且早期无明显症状,极易让人放松警惕,最终在运动等诱因下引发危险。其中,六大危险因素需要大众格外警惕:一是高血压,多数高血压患者无不适症状,不少年轻人即便血压升高,也因未察觉而不重视,埋

下长期健康隐患;二是长期熬夜、精神持续处于高压状态,打乱身体正常代谢节律,加重心血管负担;三是高糖、高油、高盐的不健康饮食习惯,损伤血管健康,加速血管病变;四是长期久坐不动,身体缺乏适度锻炼,心肺功能逐渐下降;五是肥胖,尤其是腹部肥胖,是心血管疾病的重要诱因;六是吸烟、过量饮酒等不良生活习惯,直接损害心血管系统。

## 如何找到适合自己的安全运动强度

那么,如何运动才算安全?周大亮建议,运动要遵循科学训练的原则,避免在睡眠严重不足、醉酒后、重感冒未愈或情绪极度激动时进行“报复性”跑步。跑步中若出现胸痛、气短、晕厥前兆、心律失常等情况,必须立即终止运动并就医。跑步时,心率超过135就该减速,坚决不超140,将心率控制在110~130最安全,如果休息10分钟心率还降不下来也需要就医。

同时,周大亮告诉记者,为了满足一些特殊人群的运动需求,可以到医院做心肺运动试验检查。这项检查能够全面

评估受检者在运动过程中的心功能、肺功能、代谢水平及运动耐力,清晰掌握心肺系统在运动状态下的适应能力变化。记者了解到,心肺运动试验适用人群广泛,不仅包括冠心病、心梗支架术后患者,高血压、心律失常、心衰患者,也涵盖肥胖超重人群、长期疲劳的亚健康人群,以及出现不明原因胸闷、气短症状的人群。通过这项专业评估,能够为不同人群量身定制科学的运动处方,明确安全运动强度与方式,避免盲目运动带来的健康风险。

# 邻居投诉楼上养33只龙猫产生异味和细菌 街道人员和民警数月劝说 搬家了



图片由南直路街道办事处提供

生活报讯(记者李成兵)3月5日,33只龙猫成功“搬家”,一场邻里纠纷解决了。2025年11月19日,哈尔滨道外区南直路街道红旗小区39栋7单元,因楼上租户在家中集中养殖33只龙猫,异味顺着烟道渗入楼下,引发邻里激烈矛盾。街道综治中心联合民警多次上门调解,最终

在多部门调解下,终于将此次纠纷顺利解决。当天,602室居民通过12345政务服务热线投诉,称楼上702租户饲养大量啮齿类动物,异味、细菌通过房屋烟道扩散到自家,严重影响家人日常生活与身体健康,强烈要求对方立即将所有动物搬离。经街道工作人员核实,702室租户并非饲养普通宠物,而是集中养殖龙猫,屋内摆放56个笼子,共计33只,属于大规模家庭饲养。

一开始,702室房主和租户以“没时间”为由,拒绝街道工作人员入户查看,饲养环境、通风情况均

不明确;楼下602室居民因长期受异味困扰,情绪十分激动,双方在电话沟通中多次发生争吵,矛盾随时可能升级。搬迁工作量巨大、成本高,租户起初并不愿意配合。

接到投诉后,南直路街道综治中心立即启动邻里矛盾应急处置机制,第一时间派人赶到现场。工作人员一边耐心安抚602室居民情绪,一边反复联系702室房主与租户,争取入户核实养殖规模、环境和通风方式,讲明饲养行为已对楼下生活造成实际影响。

为提升调解公信力,街道联合小区民警组建临时调解小组,形成“社区+民警”联动处置模式。调解小组先后组织3次面对面沟通,多次电话协调。经过数月多轮耐心劝说,2026年2月,702室租户最终同意在一个月后将全部龙猫搬迁至合规场地。社区工作人员与民警全程跟踪督促,还协助租户与房主沟通退租、还款等事宜,确保搬迁顺利完成。

截至今年3月5日,33只龙猫已全部搬离居民楼,烟道异味问题彻底解决,楼下居民恢复正常生活,双方矛盾得以化解。此次联动调解,既保障了楼下居民的健康权与居住权,也兼顾了租户的财产权益,及时消除了小区潜在在安全隐患,获得双方居民一致认可。

# 街津口乡田间发现黑熊踪迹 民警快速处置守护群众安全



图片由佳木斯边境管理支队提供

生活报讯(肖珊夫 韩睿 邱治博 记者栾德谦)“黑龙江229公里附近田地里,疑似有一只黑熊出没!”3月24日19时许,佳木斯边境管理支队街津口边境派出所正在查看辖区监控时发现黑熊踪迹。街津口边境派出所迅速启动应急处置机制,以快速响应、科学防控筑牢群众安全防线。去年11月,街津口乡北山山景区曾发现黑熊踪迹,此次黑熊现身地点紧邻村屯周边农田,若闯入居民区,极易造成人员伤亡。接警后,派出所民警不敢有丝毫耽搁,迅速集结警力,携带装备赶赴现场,一场与时间赛跑的安全守护随即展开。

监控室内,民警紧盯视频监控屏幕,手指快速操作,对黑熊出现区域进行全方位、无死角动态巡查。此外,另一组民警兵分两路,一路第一时间对接驻地政府、林业部门,通报黑熊踪迹及现场情况,协同开展处置工作;另一路民警则深入附近村屯,通过入户走访、现场叮嘱、微信群推送等多种方式,逐户向群众告知黑熊出没信息,反复提醒大家提高警惕。

截至目前,该黑熊已脱离监控覆盖范围,去向尚不明确。街津口边境派出所民警仍在持续加大对黑熊可能出没区域的巡逻力度,密切关注相关动态。

**出租出售**  
13946092977

**门市出租**  
群力第六大道313号临街正正规门市建筑78平,无梁无柱适办公室中介店等。  
**13654635555**

**门市房出租**  
哈尔滨市群力第七大道549号门市房出租,靠近王府井商圈,临街独立门市,周边配套成熟,消费能力高,停车方便,地下一层,地上三层,楼顶敞式天台,室内面积共计450㎡,租金34万(价格可谈)。  
**18345100996**

**茶脉新语**  
13946092977

徽茶始祖 一松一鹤  
新茶到店 欢迎品鉴

五光牌  
60元/斤

五光牌  
158元/斤

528元/斤 98元/斤

1188元/斤 228元/斤

品茶电话  
18645049997  
地址:哈尔滨市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行(勐侬氏专卖店)

**生活报中缝广告**  
受理地址:哈尔滨道里区段街1号生活报一楼103室  
刊登 84681180  
15004697804  
电话 13613600156



记者探价冰城菜市场

# 猪肉部分跌破5元 蘸酱菜保持高价

市民:低价猪肉可解馋 新鲜青菜护健康

文/摄生活报记者 张立

近日,随着早春气温回暖,冰城菜市场迎来“有趣”的价格反差。24日、25日,记者走访哈埠部分市场发现,猪肉价格持续走低,部分跌破5元大关,特色蘸酱菜却因“物以稀为贵”,价格站上了十几元的档位。“贱”“贵”之间,不仅折射出市场供需的微妙变化,更勾勒出东北人春日餐桌的鲜活滋味。

## 同比下降18.15% 猪肉供大于求

24日,记者在南岗区龙江街一家肉店看到,一早8时许,一块块新鲜的猪肉摆上货架,吸引了不少市民的目光。记者在摊位前看到,猪肉棒标价仅为3.99元/斤,猪肉小肉4.5元/斤,排骨的价格为9.9元/斤。“年前买还十几元一斤,这可太便宜了,买点大骨棒回家炖酸菜。”市民一边选购一边说。

记者在道里区一家大型超市的猪肉摊前看到,猪肉价格跌破了5元关口,一家品牌猪肉的前槽肉售价为4.99元/斤,肘子的价格为7.99元/斤。附近一家生鲜店内,猪肉价格标签上又叠加了打折的价格,买得多再打折。买整扇排骨由9.98元/斤降至8.98元/斤,买两块儿以上五花肉6.98元/斤。“这价格好几年没见了。”正在挑选肉品的陈阿姨表示,以前买

排骨通常要二十多元,现在百元大钞能买一大扇,家庭做饭的成本确实降了不少。随后,记者又走访几家猪肉销售店看到,精品里脊、排骨肉等价格也回落到10元以下。“我卖肉十几年了,没见过这么低的价。”道里安静街上一位肉摊销售商告诉记者,“按惯例过年后吃肉的人少,是猪肉的淡季,往年价格也不会这么低,今年的售价基本是历史最低价了,比去年同期价格差了五六元。”

记者从哈市发改委获悉,23日的监测显示,哈市猪肉四部位的平均销售价格是10.82元,而上个月则为11.8元,去年同期是13.22元,比去年同期下降了18.15%。采访中,东北畜牧业博览会会长吴远涛表示,近期生猪出栏量充足,叠加消费需求疲软,共同导致了肉价的下行。

## 早春蘸酱菜走俏 最贵21元一斤

与猪肉价格形成鲜明对比的是早春的蘸酱菜,记者连日走访中看到,刚冒头的婆婆丁、臭菜、小根蒜、柳蒿芽等蘸酱菜成了市场上的抢手货,市民争相品尝开春“第一口鲜”。

记者在道里区新亨街附近的一家生鲜超市看到,小香菜、毛葱芽、青蒜、臭菜、红丁,等十几种“蘸酱菜”抢先上市,价格不便宜。蘸酱的香菜21元/斤,臭菜17元/斤、婆婆丁13元/斤、小根蒜20元/斤……“虽然贵,但吃的就是春天这一口鲜。”购买蘸酱菜的市民宋蕊告诉记者,早春蘸酱菜是冰城第一批春菜,味道清新,解腻爽口,是家里餐桌上必不可少的

菜品。采访中,不少市民表达了另一种想法:过年吃得油腻,节后想吃点青菜换换口味,有些人已经开始了减肥计划,所以蘸酱菜成为首选。

“虽然比别的菜价格高,但婆婆丁、小葱等蘸酱菜都特别受欢迎,一早上十大袋子都见底了。”南岗三姓街早市销售蘸酱菜的摊主介绍,目前的蘸酱菜多为大棚反季节种植或早春野生芽菜,产量有限,所以价格会高一些,“但较去年价格便宜。”随着近几天天气逐渐转暖,陆地野菜大量上市,这类菜品的价格预计清明后会有明显回落。

## 市民餐桌玩转“性价比”

面对“肉贱菜贵”的市场现状,一些市民告诉记者,家里的餐桌已经开启“性价比”模式,用低价肉品做硬菜,再用高价野菜做佐餐凉菜,既满足了肉类的刚需,又通过春日野菜提升了饮食的幸福感。

“现在猪肉这么便宜,这段时间家里红烧肉、糖醋排骨都陆续安排上,今天我又预约做了20斤干肠存起来。”购买猪肉的市民李阿姨说。

对此,黑龙江大学副教授姜德锋表示,市场上这种菜肉价格的情况,其实是春季市场的正常现象。短期看,市民可享受“肉自由”的红利;长期看,随着天气转暖,春耕推进,本地新鲜蔬菜供应逐渐充裕,市场价格自然会回归理性。对冰城市民而言,如何调整餐桌菜品,让吃变得更健康、更有性价比。

