

心源性猝死为何“盯”上年轻人？

新华社杭州3月25日电
记者 黄薇

心源性猝死发病急、进展快、死亡率高，同时近年来出现发病年轻化趋势。专家提醒，无论年轻人还是老年人，都要重视心脏健康，保持良好的生活习惯、定期体检，密切关注身体发出的“求救信号”，一旦不适及时就医。

据了解，心源性猝死是指因心脏原因（如心脏骤停）导致的急性症状发生后1小时内的自然死亡。其本质是心脏的电活动突然出现严重紊乱，导致心脏无法有效泵血，全身器官迅速缺血缺氧。

“很多人以为猝死就是‘心脏病发作’，其实两者并不完全等同。”浙江省中山医院心血管科主任侯宏伟解释，心源性猝死最常见的原因是恶性心律失常（如室颤），此时心脏并非停止跳动，而是处于一种无效的“颤抖”状态，无法向大脑和全身输送血液。黄金抢救时间通常只有4-6分钟，一旦错过，抢救成功率急剧下降。

值得注意的是，心源性猝死并

非只发生在有明确心脏病史的老年人身上，隐性心脏病、长期过劳、睡眠不足、剧烈运动诱发的电解质紊乱等，都可能成为压垮心脏的“最后一根稻草”。

与老年人群相比，青年人群猝死更凶险。专家表示，老年人往往伴有高血压、心脏病等慢病，血管老化过程中会形成缺血适应。而青年猝死者往往具有“无明显心脏病史、预警症状不典型、病情进展极快”三大特征，极大增加了风险预警与早期干预的难度。

浙江大学医学院附属第一医院庆春院区急诊科主任陆远强介绍，长期吃外卖和喝高糖饮料、熬夜加班、频繁应酬、吸烟喝酒、运动不当、情绪起伏等，都是年轻人诱发心源性猝死的高危因素。但不少年轻人自恃年轻、身体好，对轻微不适觉得扛一扛就过去了，即使出现胸痛、胸闷等关键信号也未重视，一旦急性发作，往往错失抢救时机。

虽然心源性猝死发生突然，但往往在事发前一个月、一周甚至一小时，身体已经发出过警示信号。

侯宏伟表示，部分患者在事发前一个月，会出现持续数周的极度疲劳感，即使充分休息也无法缓解。同时可能伴有不明原因的心悸、胸闷和间歇性头晕。这些症状在压力增大或熬夜后会明显加重。

第二阶段是提前一周的“功能警示”。当身体进入危险倒计时时，会出现更明显的功能障碍，如轻微活动即感气喘、夜间睡眠中突然惊醒并感到窒息、出现短暂性眼前发黑或视力模糊。部分患者会描述“心脏似乎停跳了一下”的感觉。

同时，事发当天也会出现“危急信号”。在猝死发生当天，患者可能经历剧烈胸痛、严重心悸、大量冷汗、恶心呕吐，或突然发生的意识模糊。恶性心律失常特有的前兆包括：突发性眩晕、眼前发黑、瞬间意识丧失但很快恢复。

“这些瞬间的症状往往被患者误认为是低血糖或没休息好，实际上可能是心脏传导系统出现致命问题的信号。”侯宏伟强调，一些运动爱好者在运动后发生的晕厥、严重胸闷或呼吸困难，绝非“累着了”那么简单，很可能是恶性心律

失常的前兆。

据国家心血管病中心统计数据，我国每年心源性猝死者高达50多万人。如果在1分钟内实施心肺复苏，3至5分钟内进行AED（自动体外除颤器）除颤，可使心脏骤停患者存活率达到50%-70%。

而心源性猝死抢救的最佳时间是黄金4分钟。突然发生心脏骤停后的3-4秒会出现头晕、黑蒙；10-20秒意识丧失；30秒到60秒呼吸就会停止；4-6分钟脑细胞将发生不可逆损伤。如果大于10分钟，则会出现脑死亡。

陆远强表示，抓住“黄金4分钟”，掌握救助方法尤为关键。例如施救者拨打120后，可通过拍、喊、摸、看四个步骤判断患者是否有意识、有心跳、有呼吸，通过胸外按压、人工呼吸进行心肺复苏。同时查询附近有无AED，正确使用AED进行急救。

同时专家提醒，生活方式的改善、预防远比抢救重要。戒烟、控体重、调饮食、调工作节奏、不熬夜、适度运动等，是当下每一天都该关注的健康事。

截至2月底 全国累计发电装机容量39.5亿千瓦

新华社北京3月25日电（记者王悦阳）记者3月25日从国家能源局获悉，截至2026年2月底，全国累计发电装机容量39.5亿千瓦，

同比增长15.9%。其中，太阳能发电装机容量12.3亿千瓦，同比增长33.2%；风电装机容量6.5亿千瓦，同比增长22.8%。

教科文组织：攻击文化遗产的后果远超物质损失

新华社巴黎3月25日电（记者张百慧）联合国教科文组织发言人24日对新华社记者表示，卫星监测和现场报告显示，中东地区多处世界遗产地受损，不少文化遗址因邻近冲突区域而面临威胁。该组织强调，攻击文化遗产所引发的后果远超物质损失。

该发言人强调，对纪念物、遗址和文化表达的破坏，会加剧暴

力、仇恨与报复的循环，削弱和平与社会凝聚力的基础。保护文化遗产对于冲突后的恢复至关重要，有助于重建身份认同、增强韧性，为实现持久和平奠定基础。

据伊朗光明通讯社报道，伊朗文化遗产、旅游和手工业部日前就该国历史古迹法拉克·奥尔·阿夫拉克城遭美国和以色列空袭正式向联合国教科文组织提出申诉。

美媒称 特朗普“一边准备谈判一边握拳”

新华社华盛顿3月24日电 据美国阿克西奥斯新闻网网站24日报道，美国和以色列官员表示，美国总统特朗普同时在为与伊朗进行外交谈判和军事升级做准备。即便美国与伊朗谈判，美也计划对伊朗再进行两到三周的军事打击。

阿克西奥斯新闻网网站援引一名白宫官员的话报道，特朗普当天指示国防部长赫格塞思保持对伊朗的军事压力。赫格塞思不久后在白宫对记者说：“我们带着炸弹谈判。”报道还援引特朗普一名顾问的话说：“特朗普一边伸手准备谈判，一边握拳，随时准备打你的脸。”

报道称，白宫已向伊朗方面传递信息，“表明特朗普对谈判是认真的”，并提到副总统万斯可能参与谈判，“美国总统特使威特科夫推荐万斯，是因为其职位的重要性，且伊朗人认为他不是鹰

派”。报道称，伊朗方面23日通过调解方收到美国一份包含15点内容的停战协议。美国希望将这一协议作为一揽子方案进行讨论，内容涉及结束战事、开放霍尔木兹海峡、解除对伊朗制裁，以及得到关于伊朗核活动、导弹计划及扶持“代理人”的保证。

报道称，美国希望同伊朗于26日在巴基斯坦举行面对面谈判。报道援引一名白宫官员的话说：“特朗普对谈判持乐观态度，认为在巴基斯坦举行谈判是可能的，但目前一切尚未确定。”

报道援引一名知情人士的话说，伊朗官员已告知试图调解伊美谈判的巴基斯坦、埃及和土耳其方面，伊方“已被特朗普欺骗了两次”，“我们不想再被愚弄了”。伊朗官员说，特朗普决定增派部队及相关军事调动加深了他们的怀疑，所谓谈判不过是一个幌子。

广州新机场开工建设 粤港澳大湾区再添新枢纽

3月24日拍摄的广州新机场所在地（无人机照片）。3月25日，广州新机场位于佛山市高明区，地处佛山、肇庆、江门、云浮四市地理中心，项目总投资418.08亿元，其中机场工程359.09亿元，将建设2条远距平行跑道、建筑面积约26万平方米的航站楼、94个机位以及相应配套设施，预计能满足年旅客吞吐量3000万人次、货邮吞吐量50万吨、飞机起降26万架次的运营需求。（新华社发）



树立和践行正确政绩观 “骂声”何尝不是改进工作的鞭策声

余贤红

“做大旅游城市，怎么可能不挨骂？如果没人骂，那城市就安静了，凉了。”这是记者近日在采访中听到的旅游城市一位基层干部的坦率言辞。做好“旅游+”文章要听得进骂声，其他工作又何尝不是如此？不避“骂声”，闻过则喜，知过必改，是领导干部应有的格局修养，也是树立和践行正确政绩观的必修课。

民心是最大的政治，批评是最珍贵的提醒。某种程度上，“骂声”是群众意见的直接表达，是工作得失的即时反馈，也是检验党员干部政绩观的一块试金石。

现实中，一些党员干部对“骂声”的态度耐人寻味。有的党员干部以“换届调整、不必作为”为由，对群众急难愁盼睁一只眼、闭一只眼，对舆论监督更是讳莫如深、避之不及。这种“鸵鸟心态”本质上是一种扭曲的政绩观：只愿听掌声、看亮点，生怕“杂音”干扰“工作大局”；只求任内“风平浪静”，接力棒还没交好就矛盾后移。凡此种种，根源在于把个人得

失置于群众利益之上。

“骂声”中往往蕴藏着群众真实的诉求、迫切的期盼。游客抱怨景区人挤人、秩序乱，本质是期待更从容、更美好的旅游体验；市民投诉公共服务不便，实质是呼唤更高效、更有温度的城市治理；患者吐槽就医难、停车难，核心是渴望更体贴、更安心的服务……听懂“骂声”，回应“骂声”，才能将群众的痛点转化为治理的重点。

群众呼声是作风建设的第一信号。重视并善用群众批评，从中汲取智慧力量，是我们党不断自我革命，赢得“万人心”的优良传统、宝贵经验。当前，全党正在开展树立和践行正确政绩观学习教育。广大党员干部要弘扬优良传统，走好群众路线，主动倾听包括“骂声”在内的各种声音，建立健全畅通、规范、有效的民意反馈机制，让群众意见有地方说、说了有人听、听了有反馈、反馈有改进，把为民造福作为最大政绩。

多听群众心里话，多解群众揪心事，将“骂声”转化为改进工作的鞭策声，就能赢得群众更多发自内心的喝彩声。



漫画角 身心双悦 王怀申 绘

有“好巢”，还要会“引凤”

刘越祥

“宁波公司已经注册好了，名字叫涌现生物科技，过几天拿到营业执照后，便能拎包入住镇海庄市街道大学科技园众创空间。”近日，武汉笛卡尔生物科技有限公司负责人黄习知，经过庄市街道企服专员对接、服务，一天之内考察了高校、平台，当即决定企业落户庄市（3月23日《宁波日报》）。

招商引资，好比筑巢引凤。首先，得筑好巢，也就是打造一流营商环境，这是基础。因为“巢”建得好不好，事关外来投资企业看不看得上、乐不乐意来。其次，得引得进，如果引不进企业，“巢”建得再漂亮，那也白搭。再次，要留得住，企业落户后，愿意长期投资、长期建设、长期

发展，这是招商引资的终极目标。

宁波连续多年被评为“企业家幸福感年度致敬城市”，“近悦远来”的营商环境早已形成。今年市委新春第一会，又提出“建设一流创新生态，打造一流营商环境”的发展目标，意味着宁波对营商环境有了更高的追求。宁波的营商环境有基础、有口碑，但要把企业引得进、留得住，还得靠人。从宁波各地的营商环境看，基础条件大同小异，但招商引资效果不大一样，有的引进项目多、落地快，有的引进项目少、进度慢，究其原因，主要在于“引凤”队伍的工作成效不一样。也就是说，打造一流营商环境，得有一支高素质的人才队伍去打理、去维系。

这支队伍，得有“引得进”的真本领。把企业引进来，需要有

“绝活”。会推介。一流的营商环境不是说说而已，得有人去推介和引导，把当地的区域优势、政策优势、驱动优势等说清楚，让投资方亲临现场看真切，还可让本地企业现身说法，以获取投资企业的信任与认可。会沟通。企业投资，总会围绕自身发展问长问短，甚至有些问题还比较难办，企服人员得主动解疑释惑，坦诚面对，细致解释，沟通好了，就会事半功倍，沟通不好，事情就可能黄了。会支招。对企服人员来说，既要对接本地情况摸清，更要事先了解对接企业的基本情况，做好对接文章，企业一旦提出问题、要求，就能结合本地实际支招。

这支队伍，得有“留得住”的好服务。比如，做好跟进服务。针对企

业项目的建设、投产、运营等环节，悉心帮助，做好衔接，解决好企业各阶段的所想所需。做好日常保障，适时入企送政策、送融资，主动调研了解企业面临的困难，及时解决企业面临的矛盾和问题。做好重点帮扶，当企业处在重要节点、面临重大困难等关键时刻，主动伸出帮扶之手，帮助企业走出困境。服务做到位了，企业就有了认同感、归属感。

如果说营商环境是“巢”，企服人才队伍就是这个“巢”的主要建设者，也是这个“巢”的主要经营者，他们的能力素质，直接关系到“巢”的好坏。因此，打造一流营商环境，必须建设一支懂专业、善引进、会服务的高素质企服人才队伍；这支队伍素质越高、规模越大、力量越强，打造一流的营商环境就越有保障。

鸟鸣扰学不拆巢：教育该有的温柔与格局

王志顺

春意渐浓，素有“春日闹钟”之称的噪鹃进入求偶活跃期，深圳不少地方被这只“灵魂歌手”的鸣叫声“霸占”。在宝安中学（集团）高中部，一名学生怀着焦虑与期盼，致信学校请求“拆除鸟巢”，没想到，这份朴素诉求，竟引出了一堂温暖而深刻的生命教育课。校长在回信中说，世界不会为某个人暂停，自然节律不会因为人为需求随意改变，学会与不适共处、与万物共存，远比一时的安静更重要（3月24日《半月谈》）。

当下，教育焦虑时常弥漫在一些校园和家庭之中。在功利化思维的影响下，很多人习惯将一切影响成绩的因素视为“干扰”，试图打造绝对安静、高度可控的“无菌环境”。于是，有的地方过度静音、层层管控，有的学校只重分数、忽略成长，把学生困在封闭单一的空间里。诸如此类，看似为学生成绩负责，实则弱化了孩子抵御干扰、调适心态、包容世界的的能力。

教育在于真谛，从来不止于分数高低，更在于人格的健全与精神的丰盈。一所学校的竞争力，不只体现在升学率上，更藏在它如何对待一条生命、如何回应一份诉求、如何传

递一种价值观。鸟鸣扰学不拆巢，看似一件小事，实则教育理念的一次生动彰显：真正的育人，是在规则与温情之间找到平衡，在现实压力与长远成长之间作出取舍。它用最温和的方式告诉学生，人生从来没有绝对无扰的环境，真正的强大，是在喧嚣中守得住本心，在纷繁中护得住善良。

真正的教育，从来不是把孩子放进温室，而是让他们在真实世界里学会适应、理解与坚守。鸟鸣或许会分散片刻注意力，但这种来自自然的轻微“打扰”，远胜于过度保护带来的脆弱。能在自然声响中沉静向学，未来才能在纷繁社会里保持定力；懂得尊重一鸟一巢，人生路上才会守住善良与底线。学校拒绝拆巢，看似没有满足学生的当下诉求，实则赠予其受益终身的成长能力。

这件小事之所以刷屏出圈、打动人心，正是因为它照见了当下稀缺的教育价值：教育不止于分数，更在育人；不止于知识传授，更在人格塑造。好的教育，不迎合焦虑，不追求速效，不功利短视，而是于细微处彰显格局，于温柔中传递力量。它教会孩子的，不只是解题应试，更是尊重生命、包容差异、从容处世。

骨灰撒海为移风易俗写下生动注脚

缪金星

3月21日，宁波举行第20次骨灰撒海活动，43位逝者在亲属的送别下入海长眠（3月22日《宁波日报》）。

43位逝者魂归大海，以简约庄重的方式完成生命最后的回归，为移风易俗写下生动注脚。

清明时节，枝头绿芽，花间新蕊，万物初生，皆成盎然勃发之机，故“清明”二字原为清新明丽之意。至于清明扫墓的习俗，相传始于春秋晋文公祭祀介子推的一段故事，致使清明既为天清地明的自然节气，亦成慎终追远的传统节日，这是千百年来的文化认同，也是对自然与生命的崇敬。

生而有养，死后有葬，合乎世故人情。但以厚葬示孝，攀比排场，甚至生而不养、死后重孝，类似陋习早已偏离孝道本意，实不可取。历史上，厚葬之风大多出于帝王贵族，但在民间，移风易俗、倡导厚养薄葬的例子也不胜枚举。汉武帝时有个叫杨贵的人，家累千金，厚自奉养，对死后丧葬之事却另有一番见解。临终前他已嘱咐儿子，死后实行裸葬，办法是把尸体裹在

布囊里，到入土时，从脚下抽出布囊，“以身亲土”。他的儿子不敢违抗父命，但又怕遭旁人指责，就请父亲的好友去劝说他。可杨贵主意已定，还写了篇颇有名气的《报祁侯谥它书》，坚持以“裸葬葬世”。信上祝厚葬有益于死者，而俗人竟以攀比，浪费财帛，腐之地下，“或乃今日入而明日发，此真与暴骸于中野何异”。

这个杨贵至少认识到了厚葬的两大害处：一是浪费钱财奢靡攀比；二是引发盗墓，致使先人遭骸遭毁。不仅如此，杨贵还进一步说明裸葬的好处：人是自然的造化，死后返回自然，裸葬使身体与土壤直接接触，可以“返真”，而有了棺槨衣衾裹着，“欲化不得，郁为枯腊”，要等到“千载之后，棺槨朽腐，乃得归土”，这多犯不着呀。褪去尘世浮华，以赤子之态归土，这是对生死自然的最好践行。千百年来殡葬文明不断迭代，绿色生态安葬蔚成新风，现如今又有了更多薄葬与简葬的方法，将骨灰或撒大海，或埋土植树种花。这是对生命的洞悉，是源于自然、归于自然的豁达，更是对文明孝道的全新诠释。