

# 心源性猝死如何自救互救?

## 专家教你抓住救命“黄金4分钟”

本报讯(记者 腊莎 通讯员 姜丽)近日,心源性猝死相关话题冲上热搜。猝死前的身体预警、心脏骤停后如何自救互救,成为人们最关心的问题。记者就此专访衢州市第二人民医院(浙大二院衢州分院)急诊科主任江虹。该院于2025年4月成功通过国家级胸痛中心认证,在心源性猝死救治方面拥有丰富经验。

江虹介绍,猝死并非毫无预兆,发病前身体会发出一系列预警信号。运动后出现胸闷、头晕、呼吸困难等不适,都是身体发出的“提醒”。不少年轻人自认为身体健康,对轻微不适选择硬扛,最终导致急性发作时错失最佳抢救时机。

江虹特别强调,有冠心病家族史、存在不良生活习惯的人群,属于心源性猝死高危人群,建议每年体检时增加心脏筛查项目如冠脉CTA,有胸闷胸痛症状立即检查心电图、肌钙蛋白,做到早识别、早预防。

除了自我识别与日常预防,身边人的及

时救治是心源性猝死抢救成功的关键。“心源性猝死抢救的核心是黄金4分钟,每延误1分钟,抢救成功率就会下降约10%。”江虹说,一旦发现他人意识丧失、呼吸心跳骤停,旁人要立即拨打120,同步快速开展心肺复苏(CPR),有条件时尽快使用自动体外除颤器(AED)电击除颤,这是挽救生命最有效的手段。

“心脏骤停初期,患者会出现身体抽动、呼吸节律失常,旁人要快速识别,及时向120告知具体情况,避免延误救治。”江虹相告,普及心肺复苏、AED使用知识,是提升全民急救能力的关键。据市卫健委数据,目前我市公共场所已布设1201台AED,覆盖学校、医疗机构、商场、公园、乡镇便民服务中心、村卫生室等各类场所。

最后,江虹提醒市民,突发胸闷、胸痛且无法缓解,或症状短暂却频繁发作时,要立即停止一切活动,静候120救援,任何额外运动都会加重心脏缺血,引发严重后果。

## 高速货物倾斜险酿险情

### 监控+救援联动 15分钟排险

本报讯(记者 毛慧娟 通讯员 何茜 王轩 周萍)近日,在黄衢南高速南平方向五里大桥路段,上演了一场高效的高速应急处置。浙江省交通集团高速公路衢州管理中心江山监控分中心监控员凭借敏锐观察力,第一时间发现货车货物倾斜,联动救援力量快速处置,仅15分钟就化解险情,保障了高速通行安全。

当天16时30分许,江山监控分中心监控员刘好婕开展日常视频巡查时,在五里大桥路段发现一辆停靠路肩、开启双闪的小货车。放大画面后,她清晰看到车上货物严重倾斜,车辆一侧轮胎因受力不均已明显变形,随时有爆胎、货物散落路面的风险。

察觉险情后,刘好婕第一时间启动无人机,不到两分钟无人机便飞抵现场。她通过空中喊话,快速指导驾驶员做好安全防护,在车后150米处摆放三角警示牌,并立即撤离至安全区域;同时同步联动江山拯救大队,通知施救人员火速赶赴现场。

经过15分钟紧急处置,货物全部装载稳固,车辆恢复安全行驶条件,险情彻底解除。现场未出现路面拥堵和次生事故,高速通行恢复正常。

## 雨夜漏水险情急

### 邻里援手暖人心

本报讯(通讯员 郑晨 方彩萍)近日,柯城区花园街道福苑社区居家养老服务中心发生暖心故事:面对突如其来的漏水险情,社区工作人员与热心居民徐斌鑫携手排除隐患,守护了社区公共资源。

3月18日傍晚,福苑社区居家养老服务中心保洁员在打扫时,突然听到厕所方向传来持续不断的水流声。她第一时间将情况上报社区。社区工作人员立刻冒雨赶往现场处置。

当时天色已黑,又恰逢大雨,给排查工作带来不小困难。为防止积水蔓延、造成损失,工作人员决定先关闭水表总阀,可总阀盖板锈死卡住,几人合力也无法打开。

就在大家一筹莫展时,下班回家途经此处的居民徐斌鑫看到这一幕,主动停车上前询问。了解情况后,他二话不说,立即返回自家车库取来撬棍等工具。在社区工作人员的配合下,他成功撬开湿滑沉重的水表盖板,及时关闭总阀。随着水流声戛然而止,在场所有人悬着的心终于放下,而大家的衣服早已被雨水和汗水浸透。

事后,社区工作人员向徐斌鑫表示感谢,他却谦逊地表示:“这都是顺手的小事,大家住在同一个社区,守望相助是应该的。”

寻找城市遗忘的角落  
在有礼衢州看见文明中国  
衢州市文明办办

## 街头设备箱破损存隐患



近日,市民反映市区世纪大道与百汇路交叉口位置有一处设备箱破损,一侧箱门敞开脱落,存在安全隐患,希望相关部门及时维修处理。 网友 清风 摄



## 人文乡村摄影马拉松成果巡展走进沙湾村

3月25日下午,“令人向往的村庄”——人文乡村摄影马拉松活动成果巡展之衢州站在信安街道沙湾村拉开帷幕。百余幅记录乡村风土人情、定格古建筑遗存与现代生活交融瞬间的精品摄影佳作,与沙湾村秀美的田园风光、古朴的村落肌理相映成趣,为春日乡村增添了浓郁的艺术气息。

此次巡展源于去年4月启动的“人文乡村摄影马拉松活动”,该活动由省委宣传部、省农业农村厅指导,浙江日报报业集团、省文联主办。全省百余名摄影家在导师带领下,深入11个特色乡村采风创作,历时6个多月,累计完成257件(组)、近2000幅专题摄影作品,用镜头记录浙江乡村振兴的时代变迁。

记者 谢丹 通讯员 卢颖 徐睿玲 摄

## 衢州发布2026年职工疗休养政策

本报讯(记者 郑丽芬 通讯员 徐冬云)3月26日上午,记者从2026年衢州市职工疗休养政策有关情况新闻发布会上了解到,今年衢州职工疗休养政策将从出行选择、时间安排、组团方式等方面进行优化,同时推出消费券、景区优惠、有奖发票等多重福利,进一步扩大职工疗休养受益面、提升疗休养质量。

出行选择再拓宽。各单位工会可组织职工赴浙皖闽赣国家生态旅游协作区、长三角地区开展疗休养,也可赴新疆(阿克苏地区乌什县、新疆生产建设兵团第一师4团)、四川省(绵阳市北川县、平武县)、吉林省(公主岭市)、西藏(那曲市)、青海省(海西州)等对口地区开展疗休养。同时,为丰富职工疗休养活动内容,我市职工跨省疗休养目的地新增湖北省恩施州、黄冈市及重庆市万州区、涪陵区等省对口地区,线路安排仍遵循一次疗休养仅在一个省域内、一地多点的原则进行。

时间安排更灵活。赴对口地区开展疗休养的职工,经所在单位同意后,可利用双休日、节假日适当延长疗休养时间,总时长不超过9天(含在途时间)。同时,政策鼓励各单位将职工疗休养计划与当地中小学春秋假安排有机衔接,兼顾职工疗休养需求与家庭陪伴需求。此外,疗休养备案流程同步简化,各单位组团可在出行前后5个工作日内完成系统备案,凭“职工疗休养活动凭证单据”即可办理费用报销。

组团方式更便捷。市总工会推出“衢工疗休养”服务平台,通过发布疗休养精品线

路、开通跨部门拼团功能等方式,为职工疗休养活动提供更多便捷服务,带动更多基层单位开展疗休养活动。同时,市内疗休养可采用多批次、分时段方式进行,但一般不超过2次,经单位批准职工自行组团疗休养的,每团应不少于3人。

为吸引市外职工来衢疗休养,衢州推出多重福利政策。市商务局推出总额100万元的“疗休养古城消费券”,每位市外来衢疗休养职工可获得200元电子消费券包;作为全国有奖发票试点城市,外地来衢旅客凭符合条件的电子发票即可参与抽奖,有机会获得最高10万元的终极幸运大奖。

在对口地区协作方面,重庆市涪陵区推出“十大疗休养产品、三大专属政策、五大暖心服务”政策:浙江籍游客可享8家涪陵区重点景区免票,衢州工会疗休养团队更可享组合产品3折起优惠,还有专人陪护、绿色通道、免费升级等暖心服务。市内方面,开化县依托“华东绿肺”的生态优势,根宫佛国等人文景观特色,为疗休养职工提供优质体验,旅行社组织职工前往可享受住宿补贴,职工还能获300元~500元特色伴手礼。

下一步,市总工会将举办“衢行天下”2026年疗休养区域协作交流活动暨衢州市职工疗休养联盟成立大会,届时邀请十多个对口合作地区齐聚衢州,进一步拓宽疗休养合作渠道、共享优质资源,推动我市疗休养事业提质增效、行稳致远。