

如何保护心脏健康？

近期，心源性猝死引发人们关注。心源性猝死是什么？它与心梗有何区别？如何识别和预防心源性猝死？

首都医科大学附属北京安贞医院健康管理中心主任、心内科主任医师胡荣介绍，心源性猝死和急性心肌梗死关系密切，但概念不同。心源性猝死是所有和心血管相关原因导致的猝死，而急性心肌梗死是导致心源性猝死的原因之一。

心梗是心脏的血管冠状动脉堵塞了，而心源性猝死是各种原因导致的心脏“停了”。冠状动脉像一棵大树，有主干和分支。如果堵塞发生在主干位置，心脏的大片区域失去供血，极易发生心源性猝死；如果堵塞在较细的分支末端，虽然也是心梗，但抢救成功率较高。

为什么有些年轻人，能跑能跳，检查也没发现严重问题，却突然倒下？

胡荣分析，老年人的血管狭窄通常是长期慢性病变，身体可逐渐建立侧支循环进行代偿。而年轻人的血管内壁可能只有轻微斑块，平时并无明显症状，但若加上“三高”指标控制不佳，在长期熬夜、吸烟、过度劳累等诱因作用下，这些不稳定斑块可能会突然破裂，迅速形成血栓堵塞血管。由于缺少侧支循环的代偿，一旦发生，往往就是大面积心梗，心源性猝死风险极高。

心脏在“罢工”之前，往往会发出胸闷、心慌甚至后背撕裂样疼痛等预警信号。在关注预警信号的同时，更重要的

是建立心脏的“健康底账”：血压理想状态是控制在130/80毫米汞柱以下；健康人群的低密度脂蛋白胆固醇建议低于2.6毫摩尔/升；血糖保持在正常范围；身体质量指数（BMI）控制在24以下；尽量在晚上11点前入睡，保证规律作息。

跑步时突发心源性猝死的事件时有发生，运动要注意哪些事项？

北京大学第三医院心血管内科主任医师徐顺霖认为，跑步时猝死，死者大概率有潜在的心脏病。常规静态心电图仅能捕捉检查瞬间的心电活动，难以发现隐匿问题。因此要做24小时或更久的动态心电图，以及心肺功能运动试验、心脏超声等，才能筛查出隐匿性心脏病。

“并非运动越多，身体越好。从心脏运动、心脏病学的角度来看，运动过量可能会造成心肌劳损、动脉硬化等。尤其是45岁以上的人群，如果运动过量，更易造成动脉硬化，或者产生动脉斑块，增加猝死风险。”徐顺霖说。

胡荣建议，运动前要做好安全评估。开始运动时，将心率控制在安全范围内，可参考公式进行估算： $(220 - \text{年龄}) \times 60\%$ 至 70% ，再循序渐进地增加运动量。此外，若血压高于160毫米汞柱，切忌通过运动来降压，应先通过药物等方式将血压控制平稳。身体极度疲劳时，不要去挑战高强度器械训练或长跑，此时心脏处于应激状态，高心率

运动会直接推高心源性猝死风险。

如果遇到身边人突然倒地、意识丧失，要怎么办？

首先要判断患者状态。如果患者无反应、无呼吸、无脉搏，应立即启动急救，指定周围一人拨打120，并迅速寻找附近的自动体外除颤器（AED）。同时让患者平卧，头歪向一侧，确保其嘴里没有异物，进行心肺复苏。当AED到达现场，立即开机，按照语音提示操作。持续进行心肺复苏和AED分析，直至患者恢复自主呼吸和心跳，或专业救援人员到达现场。

关于急救药物，胡荣介绍，硝酸甘油仅适用于明确的心绞痛发作，舌下含服可缓解症状，但对其他心脏病患者，含服药物意义不大；速效救心丸有芳香开窍的作用，但对于心梗或室颤，其救治意义有限；阿司匹林对明确的冠心病有用，但对心源性猝死急救没有帮助。在“黄金4分钟”内及时进行心肺复苏和除颤才是救命关键。

对于有“三高”或者心血管疾病家族史的人群，建议定期做心脏相关体检。需重点关注基础指标（血压、血糖、血脂四项、电解质）、心电图（静息心电图，排查心律失常、心肌缺血等）和心脏结构功能（心脏彩超，评估心室壁厚度、心功能、瓣膜情况，筛查心肌病等）。异常时应优先就诊心血管内科，遵循医嘱进行进一步检查。

（人民日报）

协同发展养老事业和产业

2025年中央财政下达基本养老保险补助资金约1.2万亿元、民政部等8部门联合印发《关于培育养老服务经营主体 促进银发经济发展的若干措施》……近日，关于养老事业的举措不断，养老事业与养老产业协同推进，为万亿元级养老市场注入了新动能。

健全养老事业和产业协同发展政策机制，是应对人口老龄化的必然要求，也是培育经济新增长点的战略举措。我国养老事业与养老产业的协同发展呈现出政策引导更精准、融合路径更清晰、惠民成效更显著的特征。“事业引导+产业支撑”的供给模式逐步成型，破解了资源配置难题。例如，济南市由政府投资建设社区养老服务中心并承担运营补贴，引入连锁养老企业负责专业服务，增加了普惠养老床位数量，降低了服务价格，增加了企业营收。“医养融合+智慧赋能”的协同创新提升服务质效，推动产业能级跃升。例如，杭州市搭建市级养老协同服务平台，整合公办医院的诊疗资源与民营科技企业的智能设备，为老人提供“线上问诊+上门护理+健康监测”一体化服务。“区域联动+资源整合”的协同布局缩小发展差距，促进产业均衡发展。长三角建立健全养老服务一体化协作机制，推动建立涉老数据共享、养老服务标准互认、养老服务补贴异地结算等制度。

尽管成效显著，我国养老产业仍存在诸多短板制约。例如，政策协同不足，多部门管理导致政策碎片化，标准体系尚未统一。部分地区养老机构医疗资质审批与医保报销衔接不畅，无法正常开展医保结算。事业与产业边界模糊，部分地区政府既承担兜底保障职能，又直接参与市场化运营，挤压了社会资本发展空间。实现养老事业与养老产业双向奔赴，需构建统筹协调、边界清晰、要素集聚、监管有效的制度体系。

一方面，强化顶层设计与统筹协调。建立更高层次的跨部门协调机制，统筹养老事业发展规划与养老产业政策制定，推动土地、财税、金融、人才等支持政策形成合力。明晰事业与产业发展边界，政府重点保障特困、失能等特殊老年群体的基本养老需求，通过购买服务、委托运营等方式引入社会力量参与；放宽市场化养老服务准入限制，鼓励企业在康复护理、智慧养老等领域创新发展。

另一方面，提升要素协同保障，加强专业人才队伍建设。完善养老服务人才培养、使用、评价和激励机制；支持职业院校开设养老相关专业，扩大招生规模；加强在职人员培训，提升专业素养。设立养老产业发展基金，对符合条件的养老企业给予低息贷款和税收减免，鼓励保险资金、社保基金等长期资本投入养老产业。完善协同监管与评价体系，建立“政府监管+行业自律+公众监督”的多元监管模式。制定养老服务评价标准，对协同发展成效显著的地区给予政策倾斜，形成政策引导协同、要素支撑协同、监管保障协同的良性发展格局，让养老事业的民生温度与产业的发展活力相得益彰。

（经济日报）

花粉过敏季到来，怎样应对？

随着气温回暖，街边的树木纷纷吐露新芽。然而，对于受花粉过敏困扰的人来说，春天带来的不仅是生机，还有止不住的喷嚏、流不完的眼泪。今年的花粉过敏季来得更早、更猛，我们该如何应对？记者采访了相关专家。

过敏季为何提前？暖冬是主因

花粉过敏季的“抢跑”，与刚刚过去的暖冬密切相关。国家气候中心数据显示，2025至2026年冬季，全国大部地区呈“暖干”气候特征，全国平均气温零下1.5摄氏度，为1961年以来历史同期次高。气温偏高导致植物花期整体提前，多地花粉季也提早拉开序幕。

世界过敏组织数据显示，全球约30%的人口受过敏性疾病困扰，而我国过敏性鼻炎患者数量高达2.5亿，花粉过敏已成为不容忽视的公共卫生问题。

中国疾控中心专家介绍，临床上通常将花粉诱发的过敏性鼻炎、过敏性结膜炎、过敏性咳嗽/哮喘及皮肤过敏统称为花粉症。患者在临床中多伴有鼻塞、喷嚏、流泪、眼睛发痒、皮肤瘙痒、红疹等多种症状。

为何有些人原来不过敏，现在却开始过敏了？首都医科大学附属北京世纪坛医院主任医师马婷婷介绍，这一方面是由于全球气候变暖，花期延长，致敏植被广泛分布等原因，致使目前空气中的花粉暴露量持续高度提升，长期累积超出人体免疫耐受阈值

后，就会诱发相应症状；另一方面，熬夜、感冒、劳累等都可诱发免疫失衡状态，从而让人们花粉产生过度免疫反应。

花粉过敏如何识别？这些误区要避开

很多人认为花粉过敏就是“对鲜艳的花过敏”，其实不然。

北京协和医院变态（过敏）反应科副主任医师王子熹介绍，引起花粉过敏的绝大多数为风媒花，即以风传粉的花，如春季的柏树、桦树、杨树、柳树、梧桐、白蜡树的花粉，以及秋季各种野草的花粉。而以虫媒花为主的观赏花，花粉颗粒较大，一般并不会引起花粉过敏，但要注意鲜花旁的草，它们的花大多为风媒花。

如何区分感冒和花粉症？马婷婷介绍，从症状上来说，过敏通常会连续打喷嚏，伴有鼻痒、眼痒、咽痒等症状，大量流清水样鼻涕，但很少有发热症状；而感冒通常不会连续打喷嚏，且很少有全身发痒的症状，有时会有黏稠的黄鼻涕，伴随发热、嗓子痛，浑身乏力酸痛等症状。

从持续时间来说，花粉过敏通常会持续几周甚至整个花粉季节，而感冒则通常一周左右就会自愈。

有人担心，“过敏是不是免疫力下降了”。对此，专家明确指出，花粉过敏并非免疫力下降，而是异常的免疫应答过度，与通常所说的抵抗力无关。

预防与治疗并重 科学应对不硬扛 面对花粉过敏，一些患者选择“硬

扛”，认为熬过花粉季就好，这种做法并不可取。

王子熹提醒，花粉过敏是一个逐渐进展的过程，随着反复发病，症状也会越来越重，其影响也会从五官逐渐进展到下呼吸道，严重的甚至可导致哮喘。因此，建议怀疑自己患有花粉过敏的患者，及时去医院查明过敏原，便于进行适当的过敏原环境控制。

他介绍，临床可遵医嘱使用抗组胺药物、糖皮质激素等进行治疗。对于明确而严重的花粉过敏患者，建议在花粉季节到来前两周开始用药，一般用药需要持续到花粉季结束。近年来，新的生物制剂的出现也为常规药物疗效欠佳的患者提供了新的治疗选择。

除了药物治疗，个人日常防护同样关键。专家建议，有花粉过敏史的公众外出时佩戴口罩、护目镜，使用花粉阻隔剂；回家后及时换衣、洗脸、冲洗鼻腔；开窗通风应选择花粉浓度低、风小的时段。

从个人到社会，各方都在积极应对。北京市已在2025年秋冬季提前修剪圆柏等致敏植物的雄球花枝条，并在近期使用花粉固定剂对树冠喷淋，加速花粉沉降；成都等南方城市也已启动花粉飞絮综合治理工作，在开展树木规范修剪的基础上，采用高压喷淋等方式，减少花粉飞絮的空中飘散量。

面对又一年的花粉季，科学认知、精准防护、积极治疗，让花粉过敏患者在这个春天少一些困扰，多一份从容。

（新华网）

阜新蒙古族自治县官营子新建中型灌区项目环境影响评价第二次公示

阜新蒙古族自治县官营子新建中型灌区项目环境影响评价向公众征求建设意见。

环境影响报告书征求意见稿链接：https://pan.baidu.com/s/1SkP4Ar_Pr-U63y6fXtWXjw?pwd=i9xx 提取码：i9xx

征求意见的公众范围为受本项目直接影响或间接影响的单位

和个人。

公众意见表的网络链接地址为：<https://pan.baidu.com/s/1UgXe-hkOMzK7nePJxh8i5Hg?pwd=djqa> 提取码：djqa

即日起，公众可下载公众意见表，填写后可通过信函传真、电子邮件等方式发送至建设单位邮箱或者直接将公众意见调查表送至

建设单位，同时应提供有效的联系方式。

公众反馈意见起止时间为自公示之日起10个工作日内。

建设单位：阜新蒙古族自治县水利事务服务中心
联系人：王部长
电话：15134023855
邮箱：fmxslj@163.com

