关爱心血管！守护生命通道

新华社记者 徐鹏航 李恒

剧烈运动后突然倒地、流感后突发猝死……近年来，心源性猝死频繁进入公众视野。最新报告显示，我国18岁及以上居民急性心肌梗死的粗发病例率为79.7/10万。

什么是心源性猝死？哪些因素会诱发心源性猝死？如何预防？时值中国心肺复苏周，记者进行了相关采访。

急救：抓住黄金4分钟

近日，在山东省烟台市一辆网约车上，上演“生死时速”。一名男生在去往考场的路上突发心梗，幸得同行的同学及时进行心肺复苏急救，挽回了生命。

北京大学第一医院心血管病研究所所长郑博介绍，心源性猝死是指因心脏原因导致的突发性死亡，通常从症状出现到死亡不超过1小时，心梗、室速室颤等心律失常是常见诱发因素。其核心特点是发展迅速、救治窗口极短，死亡率高。

“心脏骤停以后，4分钟之内是抢救的黄金时间。”天津泰达国际心血管病医院急诊科主任徐宁说，如未能在第一时间进行急救，不能及时恢复自主循环，则可造成不可逆的脑损伤和多脏器衰竭，甚至导致死亡。

如遇身边的人晕倒，如何第一时

间判断并进行急救？徐宁介绍，可首先通过拍打双肩并在两侧耳畔呼唤，判断患者是否丧失意识，再通过观察是否有呼吸停止、无规律心跳等情况，判断是否为猝死。如确定出现猝死，可立刻进行心肺复苏操作，同时拨打120急救电话寻求专业帮助。如附近有自动体外除颤器(AED)，也可使用AED进行体外除颤。

东莞打造“社会急救4分钟救援圈”，通过“短信+定位+视频”的急救模式，让急救更快一步；浙江计划2025年公共场所AED配置率达到每10万人45台；南宁启动“南宁市急救志愿者管理平台”，加强自助急救队伍建设，加大对社会公众培训力度……社会各界正在努力，让患者在生死一线间能够多一些生机。

筛查：危险因素须重视

心源性猝死的危险因素有哪些？

郑博介绍，有冠心病尤其是心肌梗死以及心力衰竭等心血管病史，直系亲属中有猝死或遗传性心脏病史，高血压、高血糖、高血脂未得到有效控制，长期熬夜、高压工作等，都是心源性猝死的危险因素，需要引起重视。

“一些潜在的危险因素如果在早期没有得到重视，可能会以心源

性猝死为首发表现。”郑博说，比如运动员合并隐匿性肥厚性心脏病，如未加重视，没有进行早期筛查，在长期高强度运动中，也会导致心源性猝死。

郑博提示，有心血管疾病家族史或心血管基础疾病的人群，应定期进行心电图、心脏超声等检查，必要时可进行相关基因检查。对于其他人，建议每年体检，关注血压、血糖、血脂及心脏结构。

哪些早期信号需要引起注意？徐宁表示，如出现持续性胸痛，包括前胸痛、后背酸痛、下颌痛等，以及憋气、疲乏无力、心跳突然加快或减慢、一过性的意识丧失等情况，要及时到医院就诊。

“特别需要注意的是，流感等呼吸道感染病毒感染，也可能引发血栓、电解质紊乱、病毒性心肌炎等，进而导致心律失常甚至猝死。”北京大学第一医院心血管内科副主任医师王新刚提示，如发生呼吸道感染，要注意保证充足的休息，避免劳累和剧烈运动，一旦出现高热持续不退、胸闷气短、胸痛等症状，要及时就医。

预防：改变生活方式

奶茶、咖啡、熬夜，如今已几乎成

为年轻人的“标配”。在快节奏的当下，如何更好地呵护心脏健康？

王新刚表示，高盐、高油、高糖饮食，长期缺乏运动，吸烟，过量饮酒等会悄悄损害心脏健康。因此，呵护心脏首先要从生活方式上“下功夫”。饮食上多吃蔬菜水果、优质蛋白，保持低盐、低脂、低糖的饮食习惯，少吃油炸食品，戒烟限酒，适度运动，保证充足睡眠。

“建议每周至少150分钟中等强度的有氧运动，但也要注意循序渐进，避免突然的剧烈运动。”王新刚说，此外，要科学管理体重，既不要肥胖，也不要过度减重。

外界环境因素如极端寒冷的天气、进入高海拔地区等，叠加基础疾病，也会增加猝死风险。徐宁表示，有心血管基础疾病的人群，要特别注意冬天保暖；如果想去高海拔地区，必须提前到医院进行专业评估心肺功能后，条件允许才可以前往。

专家提示，心源性猝死虽凶险，但通过科学预防、及时识别和正确急救，可以降低风险。大家一方面不必过于担忧，另一方面也要掌握基础的识别和急救知识，既保护自己，也帮助他人。

(新华社北京6月3日电)

回应家长关切 中医药为儿童青少年健康护航

新华社记者 田晓航

儿童青少年是祖国的未来，如何用好祖国医学的智慧为他们的健康保驾护航？在国家中医药管理局3日举行的新闻发布会上，围绕“小眼镜”、“小胖墩”、儿童青少年情绪障碍等家长关心的问题，医学专家详解中医药防治方法。

减少“小眼镜”

放眼四周，“小眼镜”为数不少，长期注视电子屏幕也把眼疲劳、干眼等带给了孩子，这让广大家长颇为头疼。

“中医对近视有上千年的认识。”全国中医药儿童青少年近视防治中心主任亢泽峰说，在养成良好的用眼习惯、改善用眼环境、科学验光配镜等基础上，应用眼保健操、耳穴压丸、拔针、针灸、刮痧等中医适宜技术，可以有效防控近视发生发展。

以眼保健操为例，亢泽峰介绍，这是中医理论指导下的眼周穴位按摩技术，只有做好高质量的眼保健操才能发挥放松眼睛、减少调节滞后、改善视疲劳症状、防控近视发生和发展的作用，这就要求操作时全身放松，呼吸平稳，选穴准确，力度适中，按揉时感受到“酸、麻、胀、痛”的“得气感”，且坚持每天操作不少于2次、每次不少于5分钟。

而通过辨证应用相关中药进行眼部熏蒸，能够促进眼部血液循环，调节泪液分泌，缓解眼部不适，改善干涩、疲劳、异物感等症状。亢泽峰说，可将菊花、决明子、枸杞子、桑叶等泡水加热，利用其散发的热气熏蒸眼部，熏蒸后直接饮用茶汤。

防变“小胖墩”

专家介绍，小儿肥胖、超重一方面是先天因素导致的，与体质禀赋的特点有关，另一方面与饮食不节、缺乏运动、情志失调等后天因素有关。

不做“小胖墩”，如何预防和调养？天津中医药大学第一附属医院副院长戎萍说，中医讲究饮食有节，儿童青少年应注意膳食平衡，养成

良好用餐习惯，规律进食；同时可采用食疗方法或中药代茶饮，如以新鲜荷叶、薏苡仁、粳米熬粥给孩子间断服用，或将荷叶、桑叶、泽泻、山楂、决明子、枸杞子用开水浸泡10分钟后，在一天内间断代茶饮。

“古籍中的养生方法提到‘和于术数’‘不妄作劳’，这也体现了要有适度的运动。”戎萍说，太极拳、八段锦、易筋经等中医导引法是较好选择，但需持之以恒；儿童还应保证充足的睡眠时间，养成良好的睡眠习惯。

化解“坏情绪”

近年来，儿童青少年心理健康问题广受关注。对这一问题，中医有着系统而独特的干预体系。

“中医认为儿童的情志问题与‘肝常有余，脾常不足’的生理特点密切相关，通过多维度调理能有效改善情绪问题。”国家体育总局运动医学研究所运动健康医学研究中心主任梁辰举例说，对于轻度情绪障碍，推荐将甘麦大枣粥作为基础食疗方，配合每日晨起练习八段锦，还可采用推拿和耳穴疗法；对于伴随明显症状者，中医强调辨证施治。

增强“小身板”

孩子长不高，有没有办法“拔一拔”？梁辰说，中医认为身高的增长关键在于“肾精充盈，脾胃健运”，因此，中医调理往往从补肾和健脾入手，同时配合起居、运动等方面进行综合干预。其中，开具方药需要专业中医师根据孩子的具体体质辩证使用；居家可应用食疗方法，既安全又有效。

此外，专家介绍，中医在脊柱侧弯初期可通过手法调整、功能锻炼等方法进行干预；针对孩子体质虚弱、容易感冒咳嗽的情况，肺脾气虚者可用黄芪、白术、防风等熬粥或煲汤，气阴两虚者可用沙参、麦冬、山药等熬粥或煲汤；中医在性早熟干预方面也具有独特优势，副作用相对较小。(新华社北京6月3日电)

遗失声明

●因不慎将乌海市海南区拉僧庙镇锁光村经济合作社开户许可证遗失，核准号:J1930003940502,账号:915005010001419553,开户银行:中国邮政储蓄银行股份有限公司乌海市海南区支行,声明作废。

●因不慎将海南区拉僧庙刘振云彩钢钢构店开户许可证遗失,核准号:J1930002948501,账号:0604031909200049966,开户银行:中国工商银行股份有限公司乌海海南支行,声明作废。

●因不慎将中石油昆仑燃气有限公司乌海分公司营业执照(正/副本)遗失,统一社会信用代码:91150300MA0NM4447A,声明作废。

声明

乌海市海勃湾区消防救援大队不慎将内蒙古自治区非税收入一般缴款书(电子缴款收据)遗失,票据起止号码:5005955846、5005955985—5005956005、5015102863—5015102871;非税收入一般缴款书遗失,票据起止号码:9781735318、9819796387、9819797216—9819797224、9830626565、9830626645、9830640172—9830640295—9830640316—9830640332、9830693063—9830693071、9830706194,以上票据声明作废。特此声明。

公示

兹有鄂托克旗宁泰爆破有限责任公司于2025年5月8日中标乌海市海南区巴音陶亥乡通达煤矿爆破工程。特此公示

鄂托克旗宁泰爆破有限公司
2025年6月4日

绿化好消息

乌达区雨壮花木苗圃出售爬山虎、杨柳树、松柏树、丁香等20多种当地树苗。

提供绿化优质服务:一、树木花草种植、修剪、喷洒农药。常年一条龙服务,省力省钱省心。二、安装喷滴灌、假山喷泉、升旗台和石碑石刻等园林景观设计和施工。欢迎新老客户光临! 地址:原乌达农场加油站后 联系人: 冯宽:13947323699 冯三宽:13847366938

便民服务电话

报警电话 匪警110
火警119
交通事故报警122
急救中心120
医疗服务电话 市人民医院急诊: 2044105
市中蒙医医院急诊: 6987120
市樱花医院急诊: 2017120

科学家在类太阳恒星宜居带发现“超级地球”

新华社昆明6月3日电 (记者王贤思 孙敏)浩瀚宇宙中,是否有地球这样一颗有生命的星球?抱着这样的疑问,人类从未停止过寻找地外生命的步伐。

最近,科学家有了一项重要发现。由中国科学院云南天文台领衔的中德联合研究团队,在一颗类似太阳的恒星周围,找到了一颗质量为地球的十倍、可能有类地生命的“超级地球”。

这是科学家在国际上首次利用凌星中间时刻变化(TTV)反演技术在类太阳恒星的宜居带发现这类行星,相

关成果于6月3日发表在国际学术期刊《自然-天文学》上。

中国科学院云南天文台研究员、论文第二作者顾盛宏介绍,这颗新发现的行星围绕着一颗名为开普勒-725的恒星运行,该恒星距离太阳系约2472光年,比太阳“年轻”很多,只有16亿岁,表面活动更为剧烈。

“‘超级地球’在一个像太阳一样的恒星附近的宜居带里,也就是说它有可能存在类似于地球上的碳基生命。”顾盛宏介绍,“它离我们将近1.6亿个地球到太阳之间的距

离这么远。”

目前,科学家已发现5912颗太阳系外行星,但适合类地生命生存的行星数量少之又少。通常,科学家主要使用凌星法和视向速度法来发现系外行星,但是,对于像地球这样体积小、轨道远离宿主恒星的行星,由于观测精度不够,用这两种方法很难发现类似于地球的行星。

“起初,这颗行星并没有被发现,而是‘藏’了起来。”中国科学院云南天文台副研究员、论文第一作者孙磊磊介绍。该研究团队利用凌星中间时刻变化反演技术,通

过观察开普勒-725行星系统中另一颗凌星行星穿过宿主恒星表面的时间对其公转轨道周期的微小偏离,成功地推断出这颗“超级地球”的存在。

顾盛宏还表示,已发现的宜居带行星是否真的具备类地生命存在的条件,还需要进一步探究。

“也许在不久的将来,人类真的能够找到一颗类似地球的‘蓝色星球’。那时,将能够回答‘在浩瀚宇宙中是否只有地球这样一颗有生命的星球’这一千古难题。”顾盛宏说。

乌海高新区化工新材料创新技术中试基地项目规划设计方案公示

乌海高新区化工新材料创新技术中试基地项目规划设计方案,经乌海高新技术产业开发区规划建设专题会议2025年第6次会议(202516号)通过。依据《中华人民共和国城乡规划法》的要求,为保障公众利益,维护相关单位及个人的合法权益,现予以公示,公示期7个工作日。

该项目位于:乌海高新技术产业开发区(低碳产业园)北五路南、北四街西,用地面积:42712.26平方米,总建筑面积:20182.98平方米(含地下324平方米),计容建筑面积:30105.39平方米,容积率:0.7048,建筑密度:31.56%,绿地率:10.02%。

具体内容请登录乌海市自然资源局网站查询或到该项目建设现场查看。

网址: <http://zrzy.wuhai.gov.cn/>
联系电话:0473-8992745
联系人:刘子吟

乌海市自然资源局低碳产业园区分局

拍卖公告

受委托,定于2025年6月13日(周五)10:00在我公司拍卖厅拍卖以下标的物:
1.共20辆各品牌旧机动车整体拍卖,起拍价:30300元。
2.蒙CNA037捷达轿车,注册:2008年6月13日,年检至2025年6月,起拍价:1291.5元。
3.蒙C1380M捷达轿车,注册:2008年6月13日,年检至2025年6月,起拍价:1291.5元。
4.蒙CPA351捷达轿车,注册:2011年9月27日,年检至2025年6月,起拍价:4125元。

有意竞买者,请携带身份证等有效证件前来咨询标的详情、交纳保证金、办理报名手续。
报名时间:即日起至2025年6月12日17:00止。
展示时间:公告刊登之日起至2025年6月12日。
展示地点:1号标的停放于乌海市海南区政府院内,看车联系人:冯先生18704739333。2-4号标的停放于乌海市海勃湾区政府院内、院外。看车联系人:刘先生18904732010
联系咨询电话:13847358595 13948356636
监督电话:0473-3998693
国家注册拍卖师:贾建军 证号:020156
报名及拍卖地址:乌海市海勃湾区海拉南路18号

乌海市国益拍卖有限责任公司

《乌海日报》有新业务了!
“今日喜报”等你报喜!
《乌海日报》已开设“今日喜报”创意栏目,如果您家里,或者是朋友、单位、商场、企业有好事喜事,都可以和我们一起参与这项创意活动。结婚纪念日、恋爱告白、喜结连理、好友重逢、乔迁新居、开业庆典(周年庆典)、企业形象展示等,都可以尽情地表达心意、送祝福、许心愿……您只管体验喜乐,我们负责策划、撰写、制作并广告之,让您的喜乐无限翻倍。报纸墨香浸润美好时光,“今日喜报”定格美好祝福。数字化、快节奏的今天,您将祝福载入报纸,多年后翻阅,既能重温那年那月那日的幸福时刻,又能向后辈讲故事、忆当年。一代人的浪漫和幸福在报纸版面的阵阵墨香中和细细品读的脉脉深情中得到延续和传承,仪式感 and 氛围感拉满。
祝福恒久远,报纸永流传。欢迎大家踊跃参与,我们“今日喜报”栏目将为您提供私人定制式的美好祝福,让那温馨或甜蜜浪漫的幸福感穿越时空,留存永久。
“今日喜报”,为您报喜,快来参与吧!
联系人:18847376533(刘女士)

乌海高新技术产业开发区 乌海市20万千瓦/80万千瓦时 固态电池储能电站项目 规划方案规划公示

中绿电(乌海)储能有限公司开发的乌海市20万千瓦/80万千瓦时固态电池储能电站项目规划设计方案,经乌海高新技术产业开发区规划建设专题会议2025年第6次会议(202516号)通过。依据《中华人民共和国城乡规划法》的要求,为保障公众利益,维护相关单位及个人的合法权益,现予以公示,公示期7个工作日。

该项目位于:乌海高新技术产业开发区(低碳产业园)北五路北、经一路东,用地面积:66688.34平方米,总建筑面积:2437.0平方米,计容面积:46781.8平方米,容积率:0.7015,建筑系数:69%,绿地率:3.25%。

具体内容请登录乌海市自然资源局网站查询或到该项目建设现场查看。
网址: <http://zrzy.wuhai.gov.cn/>
联系电话:0473-8992745
联系人:刘子吟

乌海市自然资源局低碳产业园区分局

乌海市不动产登记中心关于对刘洪芳名下房屋所有权公示

刘洪芳申请位于乌海市海勃湾区狮城东街北八街坊50栋4号、房屋建筑面积63.2平方米的自建平房住宅一套,向我单位申请办理房屋所有权首次登记。根据《中华人民共和国民法典》《不动产登记暂行条例》《不动产登记暂行条例实施细则》《不动产登记操作规范》,现我中心对房屋权属进行公示,公示期为15个工作日,如对该房屋所有权存在异议,请于公示期内向我中心提出异议登记。公示期满无异议,我中心将该房屋登记于刘洪芳名下。
我中心办公地点为滨河新区市民中心一楼西厅。
联系电话:19104733268

乌海市不动产登记中心
2025年6月4日

乌海市不动产登记中心关于对马杭生名下房屋所有权公示

马杭生申请位于乌海市海勃湾区狮城东街北八街坊50栋5号、房屋建筑面积54平方米的自建平房住宅一套,向我单位申请办理房屋所有权首次登记。根据《中华人民共和国民法典》《不动产登记暂行条例》《不动产登记暂行条例实施细则》《不动产登记操作规范》,现我中心对房屋权属进行公示,公示期为15个工作日,如对该房屋所有权存在异议,请于公示期内向我中心提出异议登记。公示期满无异议,我中心将该房屋登记于马杭生名下。
我中心办公地点为滨河新区市民中心一楼西厅。
联系电话:19104733268

乌海市不动产登记中心
2025年6月4日

便民信息港	超亮LED显示屏公司 代理:强力巨彩LED显示屏,大华拼接屏,全息投影,海信一体机广告机。 招聘业务员,待遇丰厚。 联系电话:15332736780	专业维修 专业维修:燃气灶、集成灶、燃气热水器、油烟机、清洗电热水器。 专业服务,价格合理,售后有保障。 联系电话:15247355808	海军装饰 专业刮腻子,内外墙涂料,保温防水,木工吊顶打家具,水暖电改造,有专业的施工团队,有营业执照。 联系电话:15144739046(微信同号)
	乌海市金荣钢构彩板制品有限公司 承接设计:安装加工钢结构、储煤棚、厂房、临建办公室、防风网、轻钢造型、防盗门、窗户、设备制品、土建等工程。(集装桶房、市政围栏现货租赁) 地址:海勃湾区机场路3km处(9号巷-2) 联系电话:0473-8888088 18847379888	出租房屋 海勃湾区京海城小区步梯(六楼)118平方米,三室一厅一卫,家具等设施齐全,可拎包入住。 联系电话:13947327767	专业刮腻子 多年从事刮腻子,贴线条,喷刷乳胶漆,价格合理,质量有保证。 联系电话:15147315829
	出售厂房 摩尔沟小工业园区内厂房出售,占地面积3860平方米,标准化厂房面积2400平方米。土地证房产证齐全。价格面议。 联系电话:15904731588	草牧场转让 有600多亩草牧场流转转让,棚圈房屋600多平方米,水电齐全,太阳能供暖系统,出入方便。位置:碱柜北,伊克布拉克村委会北2公里,110国道东。有意者联系:15047353023	内蒙古嘉禧家政服务公司 家庭深度保洁、老幼陪护、电修搬家、企业保洁、绿化管理劳务、物品代购、健康管理、养生保健服务、护理上门、产妇产后护理、高级管家、汽车代驾。服务电话:13204731678 13624885155
	店铺出租 乌海市第一中学(旧校址)北西北角,凯豫1号餐饮约奶茶店出租,价格面议。 联系电话:18616785186 15610453093	新能源充电桩 免费投资建站 公牛汽车充电桩乌海运营中心 承揽:企事业单位停车场充电桩 业务诚招:二级分销及兼职业务员,提成丰厚,联系电话:13204736788	欢迎刊登分类广告
	乌海日报 面向广大读者 刊登商业广告、分类栏目广告 收费标准请咨询 60473-2028915		
	便民服务电话 报警电话 匪警110 火警119 交通事故报警122 急救中心120 医疗服务电话 市人民医院急诊: 2044105 市中蒙医医院急诊: 6987120 市樱花医院急诊: 2017120		