

# 江门多个羽毛球交流群讨论如何预防运动性猝死 剧烈运动后最好做冷身运动

“看后又悲又惊，以后羽毛球这条路是走还是留？好纠结！”“看起来，羽毛球领域的急救保障仍比较落后，需要业界做出更多努力，避免类似悲剧发生。”“建议每个运动场所都配上一个急救设备。不怕一万，就怕万一！”“天气炎热，运动时心脏负担加重，量力而行，不适即休息，勿强行坚持。”……国羽17岁小将张志杰在印尼赛场晕倒，送医后不幸离世，连日来，相关消息在江门多个羽毛球交流群引发激烈讨论。

运动性猝死事件，在我市也曾发生过。昨日，记者连线了江门市中心医院心血管内科副主任医师孙刚，他曾在羽毛球馆参与运动性猝死市民的抢救，和大家一起将患者从生死线上拉了回来。

生命只有一次。关于如何预防运动性猝死，孙刚和几位资深运动爱好者接受了本报记者的采访。

文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 陈君

## 运动性猝死与个体差异及运动量有关

7月1日，中国羽毛球协会网站发文，对中国运动员张志杰在赛场不幸离世深表哀悼。

印尼羽协表示，张志杰到达医院后已经没有脉搏和自主呼吸。

“这位小将的突然去世真的很令人遗憾，由于他的具体身体状况、是否有基础疾病等我们不得而知，不能贸然猜测猝死的原因。根据我们以往临床接诊情况来看，一般来说在进行羽毛球、篮球、足球及马拉松等剧烈运动时出现猝死，常见的原因就是恶性心律失常的发生。”孙刚说。

“并不是说，这些运动本身就是非常危险的。”孙刚进一步补充道，是否会发生运动性猝死与个体差异以及运动量有关。一般来说，40岁以下的青年人，若患有肥厚型心肌病、家族遗传性离子通道病等基础心脏病，进行剧烈运动的话，可能会诱发恶性心律失常。而50岁以上的中老年人，若存在冠心病等问题，进行剧烈运动时，也容易诱发心肌梗死。同时，一部分年轻人感冒后引发的病毒性心肌炎也是引起心脏骤停的原因之一。

据了解，运动性猝死发病前，冠

病患者会出现胸闷、心悸、乏力、胸痛等不适，甚至会发生黑朦和晕厥等。而青壮年人则起病较急，相关症状表现少，可以表现为突发脑部缺氧而引起抽搐、大小便失禁等。

连日来，张志杰赛场晕倒的视频在江门多个羽毛球爱好者的交流群里广泛转发，引起激烈的讨论。

44岁的黄先生是一名资深运动爱好者，有着10多年的羽毛球运动经验。谈到17岁生命的逝去，他感到痛心和惋惜，他说：“若有专业人员及时进行抢救的话，机会还是很大的，毕竟这么年轻。”



胸外按压时，双手交叉，手指翘起，伸直双臂，肘关节不要弯曲。



打羽毛球等剧烈运动时出现猝死，常见的原因是恶性心律失常的发生。

## 运动要量力而行 循序渐进

年轻时，黄先生最喜欢的运动是打篮球。35岁以后，他开始不太适应篮球运动要求的弹跳和对抗，逐渐“转战”羽毛球赛场。“像我这种只局限于爱好和开心的‘扑蝶式’打法，强度不是太大，暂时没出现过严重的不适。”黄先生说。

36岁的梁女士一直把打羽毛球当作保持健康的方式，她感慨道：“运动对于普通人而言，是强身健体的项目，适合自己的为好，强度最好控制在适当范围。”

夏季，广东天气炎热，高温天气也增加了运动风险。对于普通人而言，运动前也应该做好准备，预防运动性猝死的

发生。运动前，做好身体评估和准备。“有心脏、血管相关疾病的人最好定期做心脏相关的检查，听从医生的专业建议再进行运动。”孙刚说，对于普通人而言，运动前要了解自己的身体状况，最好检查一下是否有潜在心血管疾病。此外，还要注意最近是否有感冒、疲劳等身体不适。运动要量力而行、循序渐进，做好热身。

运动中，注意身体状态和补充水分。“及时观察心率、感受，确定运动量是否适宜。对于从事高强度、高对抗运动的人，最好佩戴一块心率手表，或心率带，及时监测心率状态。”孙刚提醒，运动中要及时补充水分和电解质，特别是夏天或出汗特别多的运动。在运动中如果出现身体不适、中暑、呼吸困难等情况，要及时停止，降低运动强度。

运动后，需要做好身体的恢复。“不要马上停下来或坐着，给身体一个恢复的时间。”孙刚表示，人在剧烈运动后的突然停止，相当于“急刹车”，冷身运动能使快速的心跳减缓至安全水平，慢跑、快走、舒展放松等运动可以维持促进血液的循环。此外，不要大口喝水、大量饮用冷饮或冲冷水澡等，这类寒冷的刺激都会影响心脏，甚至诱发运动性猝死。

## 心脏骤停是猝死的主要原因之一

近年来，运动爱好者在体育活动中，突发意外身亡事件时有发生，心脏骤停是猝死的主要原因之一。

时间回溯到2023年9月25日。当晚，孙刚和同事们正在市区一馆打球，突然看到隔壁球场上一阵骚乱并传来呼救声。出于医者的本能，他们立即扔下手中的球拍，上前查看情况。

“当时，患者脸色苍白，四肢僵硬，呼之不应。”孙刚说，用手一探，发现对方自主呼吸和脉搏全无，结合其症状，初步考虑是心脏骤停。

生死一瞬间，在场的医护人员立

即分工协作，一边使用球拍自备氧气瓶给男子供氧，一边轮流为男子进行了30分钟的胸外按压，直到救护车到来。当时，心电监护仪显示患者处于室颤状态，孙刚随即用除颤仪对患者进行电除颤，再辅以胸外按压。两分钟后，患者恢复心跳。40分钟后，这群医护人员接力抢救，最终挽救了生命。

据悉，90%的心脏骤停是由心源性原因引起的。但心脏骤停并不意味着死亡，心脏骤停后的4分钟被称为“黄金4分钟”，但急救车通常无法在这4分钟内赶到患者身边，这就需要靠患者周围的人进行施救。

现场救治的速度和专业性，往往就是生与死的区别。在为17岁小将张志杰痛惜之余，我们也应当学习如何避免运动意外，如何进行急救。遇到有人心脏骤停，除了尽快拨打120外，“心肺复苏+AED除颤”还将为患者赢得宝贵的抢救机会！

“首先观察环境是否安全，然后立刻轻拍呼唤患者，看是否有反应。”孙刚介绍，如果没有反应，股动脉、颈动脉等摸不到脉搏，基本可以判断患者心脏骤停，需要紧急进行胸外按压，有条件的情况下进行人工呼吸。如果现场有AED进行除颤是最好的。

文明健康 有你有我

# 放心夹菜 共享美味

A WORRY-FREE DINING EXPERIENCE TO ENJOY FINE FOODS

请为健康加一双公筷

STAYING HEALTHY BY USING A PAIR OF SERVING CHOPSTICKS



中共江门市委宣传部  
江门市文明办

## 台山核电3、4号机组项目建设信息公开

台山核电3、4号机组项目拟在台山核电原址扩建两台百万千瓦级核电机组。根据国家有关规定，现将项目建设信息公开。

### 一、项目基本情况

项目名称：台山核电3、4号机组项目  
项目选址：广东省江门市台山市赤溪镇腰古  
建设内容：两台华龙一号百万千瓦级核电机组建设性质：扩建  
项目已列入国家核电相关规划和《“十四五”现代能源体系规划》、《广东省能源发展“十四五”规划》和广东省2024年重点建设前期预备项目计划，以及江门市政府工作报告等。目前，正按计划开展项目可行性研究报告编制等前期工作。

### 二、公众沟通情况

按照核电项目公众沟通工作要求，江门市人民政府组织开展公众宣传、公众参与和信息公开工作。公众宣传方面，举办核电科普讲座、核电科普展览，邀请公众参观核电厂，发放核电科普知识读本，在《江门日报》等媒体开展核电科普宣传，

向社会公众广泛宣传核电知识；公众参与方面，江门市人民政府组织开展了问卷调查；信息公开方面，已完成项目选址阶段环境影响评价公众参与一阶段信息公开。

### 三、公众反馈信息渠道

对项目情况予以公告，如您对项目有疑问或意见，请按以下渠道进行实名反馈。以个人名义反映的，需提供真实姓名、联系电话和反映事项等相关材料；以单位名义反映的，需提供单位真实名称（加盖公章）、联系人、联系电话和反映事项相关材料等。

咨询电话：0750-3278617

咨询时间：8:30-12:00、14:30-17:30（工作日）

电话传真：0750-3307581

电子邮箱：jmsfgjlystqrk@jiangmen.gov.cn

公告时间：2024年7月1日至7月19日（15个工作日）

特此公告。

江门市人民政府

## 遗失声明

■ 台山市神工置业有限公司（统一社会信用代码：914407810614780240）遗失公章一枚，号码：4407810012378，现声明作废。  
■ 江门市新会区大泽镇五和村公益联谊会遗失《社会团体法人登记证书》正副本，号码：粤江新社证字第256号，现声明作废。  
■ 广东省江门市国家税务局遗失《食品经营许可证》正、副本，编号：JY34407030089424，特此声明。  
■ 江门市吉大昌汽车维修有限公司遗失业务专用章一枚，现声明作废。  
■ 林柏坚（粤JD09438）遗失由江门市南安小汽车出租有限公司开具的《收款收据》一份，号码：0038546，新车保证金：¥20000元，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失中英文法定名称章四枚，刻章日期：1999-11-8、1999-11-18、2000-10-19、2009-02-13，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失供销业务专用章（1）、（2）各一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失供销业务专用章（4）一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失合同专用章一枚，刻章日期：1999-12-30，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失合同专用章（1）一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失合同专用章（3）一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失合同专用章（2）两枚，刻章日期：2009-07-17、2012-5-25，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失食堂财会专用章（1）、（2）各一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失财务章（1）一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失业务专用章一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失职工服务部财会专用章一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失办公室印章一枚，

刻章日期：2000-10-4，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失十期项目工程办公室印章一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失中共广东新会美达锦纶股份有限公司委员会锦纶切片党总支党支章一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失中共广东新会美达锦纶股份有限公司委员会锦纶纤维党总支党支章一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失中国共产主义青年团广东新会美达锦纶股份有限公司委员会团章一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失生产部前纺一车间、二车间、三车间印章各一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失人力资源部、海外销售部、生产管理部、纤维部、纤维部生产办公室、纤维部包装车间、纤维部机电办公室、纤维部通用车间、切片部、切片部生产办公室、切片部机电办公室、织染部印染车间、生产管理部公用车间、原材料采购部、质检部外观检验办、切片研发部、纤维部质检包装车间、切片部化验办公室印章各一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失纤维部前纺一车间、二车间、三车间印章各一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失纤维部后纺一车间、二车间印章各一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失仓库专用章（4）、（5）各一枚，现声明作废。  
■ 广东新会美达锦纶股份有限公司遗失切片部聚合1车间、2车间、3车间印章各一枚，现声明作废。  
■ 卢七友遗失江门市新会区大鳌镇新地管理区二里的土地证，号码：新府集建字（1990）第160500163号，现声明作废。  
■ 吴呀润遗失江门市新会区大鳌镇三村3里的房地产权证，号码：粤房地证字第1475433，现声明作废。  
■ 台山市科美化学工业有限公司遗失《危险化学品经营许可证》正本，证书编号：江WH经[2021]Dd001I，发证机关：台山市应急管理局，发证日期：2021年1月29日，现声明作废。  
■ 鹤山市恒富微型电机有限公司遗失法定名称章一枚，现声明作废。

## 招标公告

兹有广东台山农村商业银行股份有限公司防火墙采购项目、业务库采购、安装及维修保养服务供应商采购项目公开招，欢迎符合条件的供应商参加。详情请关注台山农商银行微信公众号（微信号：GDTSRRCB）或登录官方网站（www.tsrcc.cn）。

联系人：钟小姐，联系电话：0750-5572338。

台山农商银行

2024年7月4日

## 召开股东会通知

### 致全体股东：

现广东小川汽车贸易有限公司定于2024年7月20日在江门市江海区冠华汽车有限公司会议室召开股东会。会议内容：审议表决关于广东小川汽车贸易有限公司注销。请所有股东接到通知后，按时参加股东会，若未能按时参会，根据公司法及公司章程有关规定处理，特此通知。

广东小川汽车贸易有限公司

2024年7月4日

## 关于员工离职的声明

本公司已于2024年1月4日起解除员工李浩明与本公司的劳动关系，李浩明也不再担任本公司的法定代表人，本公司郑重声明：

一、从该员工2024年1月4日起离职后的所有业务活动及行为皆与本公司无关；其离职后的行为所产生的法律责任均与本公司无关；如其有影响本公司声誉和利益之行为，本公司将追究其法律责任。

二、原由李浩明负责的所有事务，本公司已安排专人对接，联系电话13631826888。因本公司的人事变动给您带来的不便，敬请谅解！特此声明

江门市尚正物业管理有限公司 2024年7月4日

## 迁坟公告

兹因银洲湖高速公路项目建设需要，使用亭园村大肚佛、长坑山（土名）地段的部分土地。凡在用地范围内的坟墓，请坟主于2024年7月18日前将坟墓自行迁移，逾期不迁者，作无主坟墓处理。如坟主确有经济困难者，可前往以下迁坟项目办公地点办理补助手续：

地址：蓬江区杜阮镇亭园村村委会

联系人：曹生 联系电话：0750-3651401

特此公告。

江门市蓬江区杜阮镇人民政府

2024年7月4日