



假如时间拨回一小时前

保命手册

3月24日，41岁的张雪峰因心源性猝死去世；
3月20日，55岁的国通信托董事长汤建因心梗去世；
3月9日，39岁网红“王炸姐”直播时突发脑干出血猝死，这几件事再次引发了公众对心脏健康的关注。

我熬夜、劳累，会猝死吗？
万一真的突发了，
我就什么都不能做，光等死吗？

不！

回溯猝死前的整个过程，你会发现身体在每个环节都有向你发出预警，

甚至就连猝死前一个小时，也仍然有自救的机会！

为何心源性猝死“盯上”你？

别觉得“猝死”都是突然发生的，
这些保命信号别忽视

02版

突发胸痛怎么办？ 记住“黄金4分钟”

03版

别把小中风不当回事

警惕！脑卒中前的“三次警报”

04版

120、BE FAST 这份保命“口诀”请收好

05版

“救命神器”AED

截至2025年，我市已在公共场所投接近3600台

06版

睡得晚和睡得少，哪个伤害大？

如何走出习惯性熬夜“怪圈”？

07版



车贷

睡不够 创业

心情平静 加不完的班

孩子健康 明白明白

明天给她表白

简单生活

内卷

吃不完的外卖 信心满满

幸福感

你是否在雪山救过一只狐狸

美食

仗剑闯天涯

收到

开心

熬夜

房贷

脱发