

他走了  
太累了人物:郑某  
年龄:31岁  
职业:楼盘销售主管  
事件:9月24日晚11点40分,忽然呼吸急促,没等到被送进医院,就停止了呼吸。

## 猝死

人物:高亮  
年龄:21岁  
职业:磨具修理车间工人  
事件:9月23日,夜班结束后稍事休息,随后去上自修课,当天下午突然昏倒在校内,抢救无效死亡。他走了  
太累了

9月24日晚,31岁的楼盘销售主管郑某正准备睡觉,忽然呼吸急促,女友发现后急忙报警,但没等到被送进医院,郑某就停止了呼吸。郑某的家属伤心地表示:“他的工作压力太大了,他太累了!”

9月23日,家住南京栖霞区、年仅21岁的高亮上完夜班后,休息了一会儿就去上自修课了。但谁也没想到高亮突然昏倒,后经抢救无效死亡。高亮的同事说,他太累了。

## 主管深夜停止呼吸

## 在女友面前猝死

郑某今年31岁,江西萍乡人,生前是江苏格林摩尔商业投资有限公司的一名销售主管,他与女友在同一家公司上班。

昨天下午,记者来到该公司,见到了郑某的女友孙某。她告诉记者,9月24日晚上8点多,她与郑某下班吃完饭回到家已是晚上9点多。当晚11点40分左右,郑某在睡前跟女友说:“我们聊点什么呢?工作还是生活?”接下来郑某就没有讲话,孙某以为郑某睡着了,就没有在意。可让她没想到的是,仅过了几分钟,男友竟然呼吸急促,眼白外翻,孙某一下子吓坏了,于是拨打了报警电话,但只过了一分钟左右,郑某就在女友面前停止了呼吸。

孙某表示,男友的身体一向很好,根本没有心脏病及心脑血管疾病,她无法接受这一残酷的事实。

27日,南京市法医中心出具鉴定结果,郑某是猝死。28日,郑某的尸体被火化。

## 两年多未见到父母

孙某向记者证实,男友的工作压力很大,他去年5月份到公司,一直尽心尽力的工作。男友负责公司营销三部的销售工作,9月份公司下达给营销三部的销售任务是800万元。孙某表示:“他一直是公司非常优秀的员工,上个月他个人的销售额就有68万元,他的工作压力很大。”

据了解,郑某每天8点多就到单位,一般要到晚上九点钟才能下班,工作非常累。郑某死后,郑某的父亲专程从老家赶到南京,白发人送黑发人的现实让老父痛不欲生。他告诉记者,郑某因为工作很辛苦,压力大,已经两年多没有回老家了,“我们做父母的好几年没有见到儿子了,想不到现在见到儿子,却是儿子的尸体!”

范某是郑某的大学同学,也是曾经的同事。范某表示,郑某的身体一直很好,没有生过什么大病,“他年纪轻轻的,怎么会突然猝死?这可能与他高强度的工作是有关系的!”

## 家属质疑公司做法

昨天下午,记者找到了江苏格林摩尔商业投资有限公司办公室胡主任。他告诉记者,郑某突然死亡,公司上下下感觉很突然。28日,公司董事长特意慰问了死者家属,表示了哀悼。同时,公司按照国家有关规定准备给予郑某家属丧葬费、抚恤费共8000多元,另加慰问金1万元。公司还发动员工募捐,共筹得8900元捐款。但因家属不愿签字接收,目前这些费用仍在公司里。

对此,郑某的弟弟表示:“我哥哥是活活累死的呀!公司这样处理,怎么能让我们接受?他是一个活生生的人呀,2万多块钱就把我们打发了?”据了解,郑某的火化及尸检费用也是家属们出的,目前家属们要求公司一次性赔偿20万元,但公司不同意。

昨天下午,警方赶到郑某所在公司,与公司、死者家属做进一步沟通。警方表示,如果双方仍不能达成一致,建议双方通过司法途径解决。 快报记者 顾元森

## 年轻小伙突然倒地

## 21岁小伙上夜班后猝死

高亮是南京泰克西铸铝有限公司磨具修理车间的一名普通工人,家住南京栖霞区。

25日上午,记者来到泰克西铸铝公司,公司里还贴着关于高亮的讣告。

提起高亮,很多工友都表示很惋惜,大家纷纷说:“真让人心痛啊,才21岁,就这样走了。”

据高亮的工友说,9月23日早上6点,高亮上完夜班,感觉身体有点不舒服,跟接班的同事打了声招呼,就回家休息了。没想到,这次打招呼,却成了高亮与同事们的最后诀别。

由于高亮正在自修本科,回家休息了一段时间后,他就到学校去上课了,当天下午突然昏倒在学校校园里。几名同学赶紧把他送到了鼓楼医院救治,虽然医院全力抢救,但高亮还是没来得及留一句话,就离开了人世。

医院检查发现,高亮是突发心肌梗塞猝死。

## 晚上上班白天还要上学

高亮的突然死亡在公司内部引起了不小的波动,部分工人认为,高亮是因为太累了,才导致突发心肌梗塞猝死的。因为很长时间以来,高亮一直在上夜班,每天从晚上10:30上到第二天早上6:30。上完夜班的他,还经常到学校去上课。

虽然现在没有明确的证据表明高亮是劳累过度发生意外的,但工友们认为他确实比较累。

磨具修理车间主任毛永秋说:“高亮在工作方面十分勤奋,是个难得的好工人。前不久才自学完大专,拿到结业证书,最近又忙于自学本科。失去这样的工人,是车间的一大损失,公司领导和工人都很痛心。事发后,公司领导立即赶到高家,慰问他家人,并协助处理后事。”

## 公司8小时工作制加班限时严格

采访中,车间主任毛永秋告诉记者,公司关于加班方面

一直实行自愿原则,并有严格时间限制。

他向记者表示,“公司今年4月以来生产线活很多,工人就比较忙。像我们这种铸造工厂,加班是难免的。平时我们都是实行严格的八小时工作制度,到周末如果需要加班,我们会征求工人们意见,他们同意后,根据自愿原则加班。即使这样,从6月份开始,为了保证工人有足够的休息时间,我还特意规定,每人每月加班不得超过4天。”

南京泰克西铸铝有限公司一名姓丁的工会副主席说:“高亮出事,我们都同情,毕竟他才21岁,又是家里的独子。对公司尤其是对他家人,都是一个很大的损失。现在公司尽量协助高亮家人处理好后事,依法支付给其家人抚恤金,并帮助办理保险理赔相关事宜。此次事故,虽然不是因为工作造成的,但这提醒我们,今后在工人健康方面要给予更多关注,避免意外发生。”

快报记者 李绍富

## 【特别提醒】

现代社会,“竞争”是一个无处不在的字眼。对中青年人来说,面临的生存压力尤其巨大,加班加点早已司空见惯。然而,让人遗憾的是,很多“拼命三郎”从来就没有意识到,自己是在透支生命。俗话说:“一张一弛是文武之道”,在我们为事业努力奋斗的同时,也别忘了适当休息一下。

黄金周就要到了,平日忙忙碌碌的你,好好放松一下吧——要知道,休息是为了更好地工作。

## 黄金周到了 好好休息一下吧

## 过度劳累导致猝死

江苏省人民医院有关专家介绍,由于现代生活节奏加快,都市人尤其是中青年承受的工作、生活压力不断加大,平时也没有时间锻炼身体,工作是连轴转,出现心脑血管疾病、处于亚健康状态的人群比比皆是,如果不注意防治和调节,过度劳累而猝死的例子频频出现。

据介绍,一个人经常加班、熬夜、休息不好,时间长了就会导致焦虑、失眠、记忆力减退、精神抑郁,甚至引发抑郁症和精神分裂症。如果这种疲劳持续6个月或更长时间,身体就可能会出现低烧、咽喉肿痛、注意力下降、记忆力减退等症状。而且,非常严重的长期性疲劳很可能就是其他病症的先兆。人们常说的“过劳死”,实际上是长期过度的劳累,引发人体心衰、肺衰、肾衰、心肌梗、脑溢血等病症造成的猝死。这种猝死的死因主要是冠心病、主动脉瘤、心瓣膜病、心肌病和脑出血。若没有过度劳累这个诱因,猝死可能就不会发生。猝死患者的共同特点是,由于工作时间过长,劳动强度加重,以致精疲力竭,引发身体潜藏的疾病急速恶化,救治不及而丧命。

## 三种人容易猝死

一份调查显示,科技、

新闻、软件开发、企业中高层等竞争力较强行业的从业者最容易出现“过劳死”。

警示人群:白领。建议防范措施:每年体检一次;戒烟、限酒、减肥;高温天气下注意防暑降温。

警示人群:有事业心的人。建议防范措施:减少不必要应酬,注意饮食合理;注意运动休息,放松心情;抽空去医院作血、尿、大便常规检查。

警示人群:有遗传早亡血统的人。建议防范措施:定时监测血压、查血脂;有病者坚持吃药;适当运动,减轻体重;保持心情愉快,切忌大喜大悲;睡前喝杯水。

## 抢救不要错过4分钟“黄金期”

有关急诊专家告诉记者,在急救上,有个4分钟“时间窗口期”的说法,错过了这个黄金抢救期,很可能无法挽回病人的生命。发生猝死意外要就地抢救,不要错过4分钟“时间窗口期”。有些心脑血管病急性发作可以导致猝死,有时甚至可以倒在马路上。因此,患有心脑血管疾病的慢性病患者出行时,要带上足够的慢性病治疗药物,比如有高血压、心脏病病史的市民,出行时要随身携带硝酸甘油等药物。但要注意的是,如果出现突然昏倒,一定要就地及时进行心肺复苏,此时千万不可送往医院抢救,因为送往医院的过

程,反而会耽误最佳的抢救时间。

专家同时提醒,发生猝死的人中80%都有心脏病或者其他心血管疾病;日常生活中还有相当多的不确定因素,极有可能成为心血管疾病的诱因,间接引发猝死。

## 趁着黄金周 好好休息一下

有关专家介绍,人体持续工作愈久或强度愈大,疲劳的程度就愈重,消除疲劳的时间也就愈长。国庆长假马上就要到了,平时忙忙碌碌的都市人,正好可以利用黄金周的七天假期,好好休息,尽快摆脱过度疲劳。具体可从以下几点做起。

首先,最好避免长途旅行等活动,对于已经过度疲劳的都市人来说,身体承受力已经达到了极限,如果再出门旅行,加上黄金周期间路上人满为患,不仅无法得到休息,反而会导致疲劳程度加剧。第二,要保证每天8小时睡眠,长假期间,娱乐玩耍要有度,不要通宵达旦地打牌、上网等。第三,平时没有时间锻炼身体的都市人,可以利用长假的机会,给自己制定一个健身计划,以增加体能储存,可以和朋友相约去打球,也可以到郊外散步或者慢跑等。另外,要保持固定的生物钟,按照自身的生理节律来安排作息,绝对不能违反、干扰这种节律。 快报记者 张星



温情十月  
新飞金秋送大礼

中秋国庆双喜节 新飞金秋送大礼

“十一”期间,凡在新飞各指定商场购买新飞系列产品的指定型号,均有大幅优惠或豪礼赠送,详情见当地各指定商场海报。

“新飞时尚新冰箱赠金牌老用户”活动圆满结束,祝贺以下五名“新飞金牌老用户”免费获赠新飞时尚冰箱一台:

用户姓名	电话	地址
顾本柱	139××××6045	玄武区怡和村
顾述	83××××36	鼓楼区三福街大街
朱爱兰	85××××73	玄武区曹西村福成里
顾萍	180××××6816	栖霞区莱阳小学太平巷
顾永强	182××××6110	玄武区曹西村

新飞冰箱电器有限公司 地址:河南南街平北干道 售后维修电话:0373-3271066 3371550 免费咨询热线:800363268 网址:HTTP://www.xf.com