

41岁张雪峰猝然离世引发反思—— 一场关于中年人健康的“紧急会诊”

3月24日,知名教育博主张雪峰因心源性猝死骤然离世,年仅41岁。这位在考研辅导领域拥有数十万粉丝的“网红导师”,在社交平台留下的最后身影是在健身房挥汗如雨。3月21日、22日,他连续两天晒出跑步成绩,每天完成7公里,3月累计跑量已达72公里。

然而就在猝死前几天的直播中,有网友注意到他嘴唇发紫,提醒他“小心心脏不好”,张雪峰回应道:“我跑半马的人,你说我心脏不好?你跑不过我,你信吗?”这句话如今读来,令人扼腕。

张雪峰的离世不是孤例。数据显示,我国每年有54万多人死于心源性猝死,相当于每天1500多人因此离世,而院外抢救成功率不足1%。更令人警惕的是,近年来40岁以下年轻人发生心源性猝死的案例屡见不鲜。

为什么一个热爱运动、正值壮年的人突然倒下?这场悲剧背后,暴露出哪些中年人健康管理的致命盲区?记者邀请泉州多位医学专家,从西医、中医、运动、营养、心理等多个维度,为中年人群体进行一次“紧急会诊”。



不宜在疲劳状态下强行锻炼



睡眠是机体恢复体力和精力最重要的方式



发现疾病苗头,要及时通过针灸等手段整体调理。



注意识别心脏骤停的先兆信号

西医视角:

心脏骤停并非毫无征兆

“心脏骤停是心源性猝死的直接原因,指心脏射血功能突然停止,造成全身血液循环中断、呼吸停止和意识丧失。”福建医科大学附属第二医院心血管病医学中心主任、主任医师王耀国分析。

年轻人猝死主要有两大原因

王耀国指出,张雪峰的案例有两个关键细节值得深思:一是在2023年6月就曾因过度劳累出现胸闷、心悸症状,被医院强制收治住院;二是在猝死前几天,他仍在高强度地运动。

“乏力、胸闷、出冷汗、头晕、黑蒙甚至突然晕倒,这些都是心脏骤停常见的先兆信号。”王耀国强调,“如果出现这些症状不及时就诊,在过度劳累、剧烈运动等因素激发下,就可能引发心脏骤停。”

王耀国进一步分析,年轻人猝死主要有两大原因:一是本身存在未被发现的心脏疾病,如先天性心脏病、心肌病(如肥厚梗阻型心肌病、致心律失常型室性心肌病)、离子通道病(如长QT综合征、Brugada综合征)等等;二是心脏功能和结构无明显异常,但过度疲劳、熬夜加班、剧烈运动等因素,改变了心脏和血管的正常活动环境,诱发了心脏疾病。

“以前冠心病多发生在五六十岁人群,如今三四十岁的年轻人出现早发性冠心病的情况越来越多。”王耀国表示,这与当代年轻人工作生活节奏快,血脂、血压、血糖异常等因素密切相关,这些因素会导致动脉血管出现斑块而狭窄,进而增加心源性猝死的风险。

嘴唇经常发紫应视为警示

张雪峰生前直播时嘴唇发紫,被网友提醒后不以为意。

对此,王耀国解释,嘴唇发紫在医学上称为“紫绀”,是血中含氧量不足的表现。有先天性心脏病、心力衰竭或肺动脉高压病史者,确实容易嘴唇发紫。先天性心脏病患者因心脏有异常孔洞,含氧血与缺氧血混合,导致嘴唇发紫;心力衰竭或肺动脉高压患者则因血中含氧量不足,嘴唇也会呈现异常紫色。

“如果嘴唇经常发紫,应视为警示。”王耀国建议,出现这种情况应及时至心内科就医,若证实有瓣膜异常、冠心病等情况,应遵医嘱进行治疗,运动前也应先咨询医生意见。

中国医学科学院阜外医院研究显示,81.3%的猝死者事发前1周会出现预警症状,事发前1小时信号更明确,及时重视可大概率避免悲剧,以下信号一定要牢记:

1. 心慌、心悸:心跳过快、过慢,或心跳不齐,都会引起心慌、心悸不适症状,提示心律失常、心肌缺血等心脏疾病的典型信号,特别是运动时发生,需及时排查;
2. 黑蒙、晕厥:不明原因突然眼前发黑,或晕倒后醒来,可能有心脏问题,导致脑供血不足,属于高危预警;
3. 胸闷、胸痛:突发压榨性、持续性胸痛,可能是冠心病、主动脉夹层等致命疾病的信号,出现后需立即就医,不可硬扛;
4. 异常体征预警:无明显诱因突发颈、后背、手心大量出汗,可能是心肌梗死前兆,尤其年轻人感冒后1—2周出现,需警惕心肌病、急性重症心肌炎。

猝死现场急救把握“黄金4分钟”

王耀国特别强调,心脏骤停发生后,及时救治至关重要。“大脑对缺血缺氧极为敏感,超过4分钟就可能出现脑死亡,每延迟1分钟,抢救成功率就下降10%,这4分钟也被称为挽救生命的‘黄金4分钟’。”

他呼吁公众掌握正确的心肺复苏技能,并指出公共场所应加快配置AED(体外自动除颤器)。“80%的心脏骤停患者是由于心室颤动(简称室颤)引起,而AED可通过简单操作消除室颤,恢复窦性心律,早期电除颤对患者复苏起到关键作用。”

中医视角:治未病,莫等渴而掘井

作为长期深耕中医药研究的专家,泉州市医药研究所所长、主任医师洪如龙对中医“治未病”理论有着深刻的理解。他指出,张雪峰的悲剧,恰恰暴露了现代人对中医养生智慧的漠视——病前不防,病后不治,等到身体发出警报,往往为时已晚。

三个层次治未病

洪如龙指出,中医的核心理念,不是等到生病了才去治疗,而是在疾病发生之前就进行干预。《黄帝内经》云:“上工治未病,不治已病,此之谓也。”

什么是“治未病”?洪如龙将其归纳为三个层次:

一是“未病先防”。在身体尚健康

时,通过合理饮食、规律作息、适度运动、情志调节,保持“正气存内”,让疾病“邪不可干”。

二是“欲病救萌”。当身体出现亚健康信号时——如疲劳、失眠、胸闷、情绪低落——及时干预,将疾病扼杀在萌芽状态。“张雪峰2023年出现胸闷心悸被强制住院,就是典型的‘欲病’信号。这个阶段如果配合中医调养,是可以扭转局面的。”

三是“既病防变”。即便已经患病,也要防止疾病传变、加重。“比如高血压患者,不能只盯着血压数字,而要看到背后的脏腑失调,通过中药、针灸、推拿等手段整体调理,防止发展成中风、心梗。”

一个发人深省的追问

洪如龙抛出一个发人深省的追问:“张雪峰41岁就走了,他跑半马,日跑7公里,看起来健康。可是,健康是什么?是能跑多少公里,还是身体各个系统和和谐运转?”

他进一步分析:“中医讲的健康,是‘阴平阳秘,精神乃治’。阴阳平衡了,五脏调和了,气血通畅了,这才是真正的健康。光有肌肉、有速度,不等于健康。相反,如果身体内部已经失衡了,再去做高强度运动,那就是在火上浇油。”

洪如龙呼吁,中年人应当重视中医“治未病”的智慧,把养生融入日常。“莫等身体垮了才想起保养,莫等悲剧发生才追悔莫及。”

运动与营养:走出“越练越伤”的误区

张雪峰生前酷爱跑步,3月份跑步总里程已达72公里。然而,为什么看似健康的运动习惯,反而成了压垮他的最后一根稻草?

运动:疲劳状态 不宜锻炼

“年轻人不要盲目自信,尤其是在工作疲劳之后,不可超负荷运动。”中山大学孙逸仙纪念医院运动医学科副主任医师宋斌此前接受采访时提醒。

他分享了一个案例:一位马拉松运动员跑完赛后出现胸闷气促,经心内科会诊发现其患有冠心病,已处于心梗边缘,及时实施搭桥手术才避免了悲剧。“如果没有及时就诊,下一次运动就可能发生心源性猝死。”

预防运动性猝死,首要便是提倡

科学运动和科学生活。“要了解自己的安全运动心率,选择合适的运动方式和强度,尤其是中年人重启运动时,不能照搬年轻时的运动量,需根据自身身体状况灵活调整。”宋斌提醒。

洪如龙建议“夜卧早起,广步于庭”。春季应顺应阳气升发的规律,适当早起,到户外散步、舒展筋骨。他同样提醒,运动不宜过于剧烈,更不宜在疲劳状态下强行锻炼。“张雪峰在猝死前几天还在高强度跑步,这恰恰违背了春季养生的原则——春季的运动,应该是舒缓的、放松的,而不是冲刺的、透支的。”

营养:均衡是金 过犹不及

关于中年人的营养管理,泉州市营养健康协会常务会长杜三元强调:

“中年人的饮食应遵循‘三因制宜’原则,即因人、因时、因地而异。”

他建议中年人应注意以下几点:一是增加新鲜水果、蔬菜、全谷类和优质蛋白质(如鱼、家禽、豆类)的摄入量;二是严格控制高糖和高脂肪食物;三是戒烟限酒,吸烟和大量饮酒不仅会降低精力,还会增加患病风险。

“春季是养肝的好时节,也是预防心脑血管疾病的关键期。”洪如龙特别强调了春季养生的要点。

在饮食上,他建议遵循“省酸增甘”的原则。春季肝气旺盛,而酸味入肝,有收敛之性,过多食用酸味食物会收敛肝气,不利于阳气生发。相反,甘味入脾,适当食用甘味食物可以健脾养肝,防止肝气过旺克伐脾土。

心理健康:心态平和气血畅通

张雪峰作为顶级网红,常年面对巨大的工作压力和公众关注。这背后是长期高压状态对身心的持续消耗。

泉州市第三医院心理科主任倪峻华在泉州市政协此前举办的“健康泉州”委员沙龙活动中,曾专门传授放松身心的小妙招。

“长期不良的情绪不仅会影响精力和工作效率,甚至会直接影响身体健康。”倪峻华指出,对于中年人来讲,正处于“上有老、下有小”的阶段,生活和工作压力叠加,往往容易产生

焦虑、抑郁等负面情绪。

倪峻华建议,中年人应学会心理调节,可以学习一些情绪管理的方法,培养良好的兴趣爱好,比如听音乐、练书法、绘画、钓鱼、文玩等,帮助转移注意力,释放压力。

“睡眠是养生之首。”倪峻华强调,睡眠是机体恢复体力和精力最重要的方式。中年男性应确保每晚有足够的睡眠时间以及睡眠质量,一般建议每天睡眠时间应保证7—9小时,并培养良好的睡眠习惯,比如睡前喝一杯牛奶、避免睡前进食刺激性食

物、减少睡前剧烈运动等。

在情志调节上,洪如龙强调“怒伤肝”的道理。春季肝气易郁结,人也容易烦躁、易怒。长期处于焦虑、抑郁、愤怒的情绪中,会导致肝气郁结,进而影响全身气血运行。

“张雪峰作为公众人物,长期承受巨大压力,难免情绪波动。”洪如龙说,“中医讲究‘恬淡虚无,真气从之’,心态平和,气血才能顺畅。现在很多中年人都处于高压状态,要学会给自己‘松绑’,让心情有个出口。”

□融媒体记者 张沼坤/文 CFP/图



记者手记

张雪峰的离世,给我们留下太多反思。

41岁的他,曾无数次在直播间为千万学子规划人生蓝图,却在生命最该被珍惜的时刻,忽视了自己身体发出的警报。那看似励志的“日跑7公里”,那脱口而出的“我跑半马的人”,最终成为生命最后的注脚。

生命没有如果

作为社会的中坚力量,中年人的健康不仅关乎个人,更关乎无数家庭。对于心脏骤停,我们有太多“如果”:如果在第一次胸闷时就彻底检查,如果在嘴唇发紫时听进劝告,如果在高强度运动前评估风险……但生命没有如果。

正如王耀国所呼吁的,公众应树

立科学的健康观念,既要重视运动带来的益处,也要把握运动的尺度,警惕身体发出的预警信号。正如倪峻华所倡导的,学会与压力和解,给自己留出喘息的空间。

愿张雪峰的离去,能唤醒更多人对健康的敬畏。毕竟,在生命面前,所有的功名利禄,都轻如鸿毛。(张沼坤)

2026年专升本 明日开考

泉州上万人报考

本报讯(融媒体记者陈森森)2026年福建省普通高校专升本招生考试(含退役大学生士兵考生)将于3月28日至29日举行。考生应准确掌握准考证上的考试时间及地点,提前规划出行路线,避免因走错考点、坐错考场导致迟到或缺考。

全市设10个考点 考生分两类应试

今年泉州共有上万名考生参加专升本考试,分为“普通考生”和“退役大学生士兵考生”两类。普通考生(含选择本类型的获奖考生)考试定于3月28日至29日进行。退役大学生士兵考生(含选择本类型的获奖考生)免于参加文化课考试,须参加由招生院校根据专业人才培养要求联合命题的职业技能综合考查,考查时间为3月29日14:30—16:30。

我市10个考点均设在中心市区,分别为:泉州一中(学府校区)、泉州五中(桂坛北区)、泉州培元中学、泉州华侨职校(都督第校区)、泉州现代中学、泉州七中(金山校区)、泉州实验中学(滨江校区)、泉州六中、泉州师范学院附属中学、泉州农业学校。考试成绩预计于4月17日左右公布,考生可凭个人账号和密码登录福建省教育考试院官方网站查询。

4月20日起填报志愿 实行远程网上录取

据悉,普通考生、退役大学生士兵考生以及获奖考生志愿均以院校专业为单位填报,设置常规志愿批和征求志愿批两个批次,常规志愿批设30个平行且有顺序排列的院校专业志愿,征求志愿批设20个平行且有顺序排列的院校专业志愿。考生应按本人报名时所选的类别,填报该类别的院校专业志愿,跨类别填报无效。

退役大学生士兵考生应于4月20日8:00至4月21日18:00填报常规志愿,未被录取者于4月23日8:00—18:00填报征求志愿;普通考生应于4月24日8:00至4月26日18:00填报常规志愿,未被录取者于4月29日8:00—18:00填报征求志愿。获奖考生志愿填报拟安排在7月底进行,具体时间另行通知。

专升本录取工作实行计算机远程网上录取管理模式。常规志愿和征求志愿均实行专业志愿平行投档,投档比例为专业招生计划数的1:1。录取前,按照普通考生招生计划数和考生的成绩划定各类录取控制分数线。征求志愿阶段录取结束后,生源仍不足的,由招生院校提出降分申请,经批准,公办本科高校可在该类别录取控制分数线下10分以内(含10分)、民办本科高校和独立学院可在该类别录取控制分数线下20分以内(含20分),从填报该校征求志愿且未被录取的考生中择优录取。

退役大学生士兵考生录取将单列计划、单独录取,由省内应用型本科高校和职业本科高校按照考生职业技能综合考查结果,结合考生志愿、在校期间成绩、服役期间表现等情况,综合评价,择优录取。获奖考生实行单列计划,单独划线和单独录取,主要安排省内应用型本科高校和职业本科高校招生。录取工作拟于今年7月底或8月初进行,具体时间另行通知。



体育单招文化考试 周末举行

本报讯(融媒体记者陈森森)2026年普通高等学校运动训练、武术与民族传统体育专业招生(简称“体育单招”)文化考试将于3月28日至29日举行。为确保考生顺利参加考试,福建省教育考试院就考试相关事项发布提醒——

考生凭准考证和有效居民身份证,按规定时间和地点参加考试。考生应准确了解本人准考证上的考试时间和具体地点,提前规划好出行路线,避免跑错考点考场,迟到或错过考试。

本次考试福建考区考点设在福州格致中学、福州第四中学、福州江南水都中学,具体考点以准考证标注为准。每科目开考前50分钟,考生可进入考点;开考前30分钟,可进入考场。开考15分钟后,迟到考生不得入场。交卷不得早于科目考试结束前30分钟,考生离场后不得再次进场。

考生入场时需接受身份核验与安全检查,建议不穿戴含金属配饰的衣物,可携带黑色签字笔、2B铅笔、无封套橡皮等规定文具,严禁携带手机、手表、电子手环、文字资料、涂改液等违规物品。入场后应对号入座,规范填写个人信息,在对应答题区域内作答。

水肥一体化管理 助蓝莓种植增效

本报讯 近日,南安市农业农村局技术人员来到丰州镇西华村的蓝莓温室大棚开展种植技术指导,重点围绕水肥一体化管理,为当地蓝莓种植提供专业技术支撑,助力蓝莓种植提质增效。(潘任财)