



春雨医生创始人 心梗猝死，再次敲响健康警钟

年轻一代要学会休息 zzz

过去的这个国庆假期并不平静，10月5日晚，春雨医生创始人张锐因突发心肌梗死猝然离世，年仅42岁；7日凌晨，45岁的山西科技报副总编张建伟也因突发心梗去世。中青年一代的猝然离世着实令人惋惜，这类情况并不只出现在中国。最新调查显示，全球年轻一代普遍都感觉太累，猝死、过劳死悲剧频频发生。

据《生命时报》

数据：全球2/3人感觉太累

1、近日，英国杜伦大学一项全球性调查显示，68%的参与者都感觉疲惫，称自己需要更多休息。其中，年轻人和收入高的家庭休息时间最短。英国受访者平均每天的休息时间仅有3小时8分钟。

2、2014年发布的《中国人健康大数据》显示，中国已超越日本成为“过劳死”大国，我国每年因过劳死亡的人数达60万，尤以年轻白领居多。

3、中国社科院《人才发展报告》显示，七成人有过劳死的危险，白领亚健康比例高达76%，22%的中年人死于心脑血管疾病。

现状：年轻一代人不会休息

据了解，春雨医生创始人张锐，“一直处于高负荷的工作状态”。

山西科技报副总编张建伟“生活一直不规律，吃住行都不按时，问题并非一天两天形成的。”

专家指出——

1、猝死、过劳死与工作时间过长、劳动强度过重、心理压力太大、不健康的生活方式等都有关。日积月累，某些特定因素作用下，将诱发潜在问题突现或疾病急性恶化，救治不及时，易危及生命。

2、在过劳死的人群中，以20~40岁年龄段人居多。这个年龄段的人普遍“不敢休息”，也“不会休息”。

提醒：会休息比会工作更重要

1、从政策层面，保障职工的休息和休假时间，还要从制度上要求雇主为员工提供包括定期体检、不超时加班、休假，以及提供健康管理在内的福利。

2、同时教授一些减压方法，提供瑜伽、健身课程等，组织集体锻炼等。

3、年轻人也应调整好心态，树立合理的人生目标。不要过度苛求完美，该放下的要放下。

4、年轻人还要养成定期体检的好习惯。

临近退休了 如何规划生活

05版

芭蕾舞大妈 斩获全国金奖

06版

生二胎最好 赶在35岁之前

07版

