

著名主持人敬一丹因脑出血去世,今年6月还曾在常德录制节目

出现这5大症状,恐怕就要注意了

潇湘晨报·晨视频记者钱嘉鑫 报道

9月13日,著名主持人敬一丹的女儿发布讣告:“我最亲爱的妈妈,大家熟悉的敬大姐,今天走了。”2026年6月,敬一丹突发急性脑出血,前后历经三个月的救治。

敬一丹主持的《焦点访谈》《东方时空》《感动中国》等节目,成为一代人的新闻记忆。

今年6月上旬,敬一丹在全国多地录制节目参加活动。6月8日、9日,中央广播电视总台音乐频道《万物声动》节目组来到常德取景,由敬一丹主持,常德本土乐队“斯斯与帆”做客节目,“姜斯斯”与“李帆”两位艺人和敬一丹一起,在桃花源景区畅聊山水人情。

“斯斯与帆”乐队 她温柔地对每个人微笑

9月13日,记者联系“斯斯与帆”乐队,两位艺人写下文字回应:

拍摄现场总是忙乱而令人感到局促的,敬老师想必是看出了我们的不安,亲切地聊起了她在知青时期第一次在电台里听到了丝弦、听到了湖南常德的往事,轻轻拂去了我们拍摄前的紧张……

我们并非专业的演员,在镜头前总是感到拘谨,偶尔也会出错,而在这种时候她总是那么耐心和专业,轻柔而坚定地提示我们合适的表达内容,稳稳地引导着我们完成拍摄。

在录制间隙,我们开始品尝拍摄道具,也就是一桌子的擂茶“压桌菜”。我们和敬老师一样,都是第一次吃到如此有仪式感的完整的擂茶餐品,露出喜悦的神情。“还挺像北方的八宝茶的”“这个好吃,尝尝这个”,她笑着看我们用筷子顽皮地夹起长长的萝卜条。远处山顶的敲钟声嗡嗡传来,在本应繁杂的拍摄现场,我们感到平静而又愉悦。

拍摄顺利完成后,我们害羞地排队等待着和敬老师合照,她还是那么端庄和专业,温柔地对每一个人微笑。

常德擂茶小哥 她主动和我们聊有趣的事

6月9日,敬一丹在桃花源景区录制节目,“擂茶小哥”谢元带她体验擂茶制作,并冲泡擂茶给她品尝,两人一边品茶一边畅聊非遗。“我作为非遗项目传承人与她进行了交流,敬一丹老师是我见过最为平易近人的央视老师。她很特别,录制节目之余,她都会主动和我们聊天,和我们聊一些桃花源有趣的事物,丝毫感觉不到她的疲惫。”

录完节目,谢元和敬一丹挥手告别,他对敬一丹表达了感激,感谢她为常德作出宣传。今年8月,节目在央视播出,此时已有敬一丹身体欠佳的消息流出。“我都不敢去相信这些传言,上次见面她没有任何发病征兆。直到今天的消息,我特别震惊,不敢相信她真的离我们远去了。”



敬一丹。图/受访者提供

如何区分 普通头痛和脑出血?

提到“脑卒中”,大多数人第一反应是“脑梗”——血管堵了。

但在脑卒中里,还有非常凶险的“脑出血”——血管破了,起病急,也是最容易因为“不知道”而被耽误的疾病。

被低估的“健康杀手”

2025年,国家神经疾病医学中心发布的《中国神经系统疾病报告2024》中指出,脑卒中已成为我国成人致死、致残的首位病因。每5位死亡者中至少有1位死于脑卒中,我国因脑卒中死亡人数约占全球脑卒中患者死亡总数的1/3。

其中,出血性脑卒中(俗称“脑出血”)是非外伤引起的脑部血管破裂、血液积聚造成脑组织损伤的急性脑血管疾病。

为什么说脑出血是一个被严重低估的“健康杀手”?因为它的可怕之处,除了致死,还在于致残。

很多人虽然被救了回来,却再也回不到从前。脑出血患者中,不少人会留下不同程度的运动、认知或语言障碍——有人偏瘫,有人说不清话,有人记不住事,严重的生活不能自理,甚至长期卧床,需要家人全天照顾。

注意这几个明显信号

浙江省宁波市第二医院心血管内科主任医师杜先锋2025年在其社交账号发视频介绍,脑出血常有以下几个明显的信号:

剧烈头痛 这种头痛往往突如其来,感觉非常强烈,和平时普通头痛完全不一样,像是脑袋要炸开了一样。

此外,普通头痛和急性脑出血头痛体感差异明显。

普通头痛:间断隐痛、胀痛,休息、

5个危险信号

剧烈头痛
喷射性呕吐
不同程度的意识障碍
肢体麻木无力
言语不清



AI制图。

服药后可缓解,无其他伴随不适,不影响行动。

脑出血头痛(高危信号):突发炸裂样剧痛,无任何前兆,持续加重,休息、止痛无效,常伴随恶心、喷射性呕吐。

喷射性呕吐 和普通胃炎引起的呕吐区别很大。

不同程度的意识障碍 可能从嗜睡逐渐发展到昏迷,患者的意识会越来越不清楚。

肢体麻木无力 突然感觉一侧身体不听使唤,比如拿东西拿不稳,走路突然摔倒,一侧肢体活动变得迟缓。

言语不清 想说的话无法清晰表达,说出来的话含糊混乱。

怀疑发生脑出血怎么办

如果怀疑发生脑出血,应如何自救与互救?杜先锋医生表示,记住以下关键步骤:

第一步,立即停止正在做的事情,在安全处坐下或躺下,避免摔倒造成二次伤害。

第二步,尽快拨打120急救电话,保持冷静。如果身边有人,可帮助患者,安抚情绪。不要自行驾车前往医院,应等待急救人员转运。

第三步,不要随意挪动患者。若患

者领口较紧,可松开领口,保持呼吸道通畅,原地等待急救人员。不要给患者喂药、喂水或吃东西。若患者意识不清,应将其头部偏向一侧,及时清理口腔分泌物,防止呕吐物误吸。

预防脑出血,要做好这几件事

脑出血虽然凶险,但大部分是可以预防的。《中国神经系统疾病报告2024》指出,脑出血,也就是出血性脑卒中,是一种可防可治的疾病。超过85%的脑出血,都能通过控制危险因素来提前预防。

控制好血压:高血压是脑出血的首要诱因,需规律服药、定期监测血压,避免血压骤升骤降。

健康饮食:避免高盐、高油、高糖饮食。

戒烟限酒:摒弃不良的生活习惯。

控制体重:避免超重、肥胖。

控制好血糖:减少血管硬化、斑块形成的风险。

规律运动:坚持散步、打太极等温和运动,增强血管弹性。

定期体检:40岁以上人群定期做头颅CT、脑血管筛查,早发现血管异常早干预。

情绪稳定:避免暴怒、焦虑等。

(人民日报、国家应急广播)