44岁当上首富，61岁横渡海峡，他真飒！

2025年9月14日，粤东南澳岛饶平海湾。搜狐创始人、CEO张朝阳，缓缓钻进汹涌的海水中。8.69公里的距离，他用蛙泳坚持了5小时18分钟，最终成功横渡饶平海湾。61岁的张朝阳，除了管理公司，还在网上讲物理课，同时又抽出时间练游泳……外界不禁好奇：他的精力怎么这么旺盛？

据《环球人物》

吃生蚝“报仇”


游到终点的张朝阳

横渡当天，上午8时59分，张朝阳在热身后正式入水，从汕头南澳岛出发，开始了这次横渡挑战。一开始，张朝阳保持了稳定的划水频率与呼吸节奏，进展顺利。然而，当他游至深水海域时，遭遇了洋流与蚝区。洋流速度约3公里/小时，游泳速度一旦跟不上，方向可能被洋流带偏；水下的蚝区则布满绳索和锋利的贝壳，很容易划伤皮肤。为此，张朝阳一度不得不上船暂避，观察情况后才再次下水。事后他回忆说：“洋流和蚝区本身问题不大，但二者结合非常危险。”

游了5小时18分后，张朝阳顺利抵达潮州市饶平县长溪湾沙滩。上岸那一刻，张朝阳浑身湿透，嘴唇发紫，但眼神里有种久违的光芒。“水非常干净，空气也非常好。”他如此评价这次横渡。第二天，张朝阳又出现在汕头美食街吃生蚝。店家介绍说，这些生蚝正是来自他前一天“搏斗”过的那片蚝区。张朝阳一边吃蚝烙，一边开玩笑说：“今天吃到蚝，有一种复仇的感觉。”

这次横渡，成了张朝阳人生中的又一次“跨界”。有网友感叹：“不羡慕张朝阳的亿万身家和学历，但羡慕他的游泳实力和顶尖耐力。”其实，为了备战横渡，张朝阳已经坚持训练了两个月。他每天游泳2公里，隔天跑步5公里，到后期增加到每天跑步6公里、游泳2公里。

他说，人活着就是要不断折腾，而运动和自律是保持身心健康的基础。“当你处在焦虑状态，或者卡在人生某一个地方的时候，可以适当运动。运动的出发点，是要做一个健康的人、有活力的人。”

“我是中国互联网第一代创业者”

张朝阳和他所创立的搜狐曾是很多人的互联网“初代记忆”。1995年，31岁的张朝阳拿到美国麻省理工学院（MIT）物理学博士学位后，回国创办了“爱特信”网站，提供分类搜索服务。没过多久，他把网站改名为“搜乎”。

1998年，“搜乎”正式更名为“搜狐”。那时，后来成为巨头的几家互联网公司才刚刚起步，甚至还没成立。

两年后，张朝阳带领搜狐在纳斯达克成功上市，但这还不是搜狐最辉煌的时候。2008年北京奥运会，搜狐作为官方赞助商，创下了5分钟访问量300万、1小时访问量破亿等多项纪录，不仅是中文网站中的佼佼者，在全球互联网也引起关注。


搜狐媒体大厦

好人张朝阳

那一年，身家达到67亿元的张朝阳坐上了中国首富之位。然而，身处巅峰后，他有些意兴阑珊：“我是中国互联网第一代创业者，这些年够煎熬的了，我厌倦了。如果现在全然退休，肯定能活得更高兴。”

他后来坦言，那时的他“自我”“傲慢”，人生目标被简化为追求更高的市值和更多的财富，这反而带来了巨大的空虚和痛苦。他甚至公开表示：“钱多不是幸福的保证，我这么有钱，却这么痛苦。”随后，他开始了彻底“放飞自我”的生活。

他把公司交给高管团队，不再频繁见客户，也不主动张罗会议，而是把时间花在看书、听音乐、蹦迪、散步、登山、运动等各种兴趣上。他在三亚湾有一艘叫“Sunset”（落日）的游艇，还自创了一种舞步，名叫“查尔斯狐步舞”（查尔斯是张朝阳的的英文名字）。他开始注重养生，很少吃肉，夏天不喝冰水，每天坚持做瑜伽。

但正是在那几年，互联网格局悄然改变。新浪转型为资讯门户，网易靠游戏站稳脚跟，而后起的百度、腾讯、阿里巴巴在搜索、社交和电商领域快速崛起。

2010年，张朝阳在北京北四环建了搜狐媒体大厦，总面积4.1万平方米。但此时，曾经一路领先的搜狐，已逐渐被赶超。同年第一季度，腾讯和百度的市值均突破300亿美元，而搜狐只有26.7亿美元。

意识到自己被拉开差距后，张朝阳重新燃起了斗志。当时，随着智能手机的普及，互联网正跨入移动时代，门户网站的模式已显疲态。他提出“再造搜狐”的战略，重点发力搜狐视频、畅游游戏和搜狐微博。其中，搜狐微博被他视为重中之重，“我将亲自抓微博，先得赶上去”。

那时，互联网正掀起“微博大战”，搜狐与新浪、网易、腾讯一同入场。但混战之后，如今只剩新浪微博仍活跃在大众视野里。2014年3月后，搜狐微博网页已无法打开，悄然退出战场。搜狐在微博大战中受挫，给张朝阳带来了巨大压力。用他的话说，脑子里出现了“一些虚妄的想法，赶不走”，陷入了恐惧和焦虑的“死循环”。最终，他在2012年选择“闭关”一年半。

然而，他复出之后，互联网世界已天翻地覆：微信成为国民应用；在资讯领域，搜狐试图和今日头条谈收购，被张一鸣一口拒绝；在视频领域，搜狐被资金实力更雄厚的“BAT”（百度、阿里、腾讯）挤压，大规模投入一段时间后就开始吃不消；曾被称为搜狐“现金牛”的畅游游戏在移动端时代也遭遇转型不利。

2016年，张朝阳提出“搜狐要用三年时间重回互联网中心”。这个目标，他在之后的三四年里每年都会重申一遍。但此后，直播、共享经济、短视频、AI……风口不断变化，搜狐一次机会也没抓住。

2021年9月，搜狐将其旗下公司搜狗出售给腾讯，获得约11.8亿美元现金，用以改善自身现金流，从而更专注于媒体、视频和游戏三大核心业务。

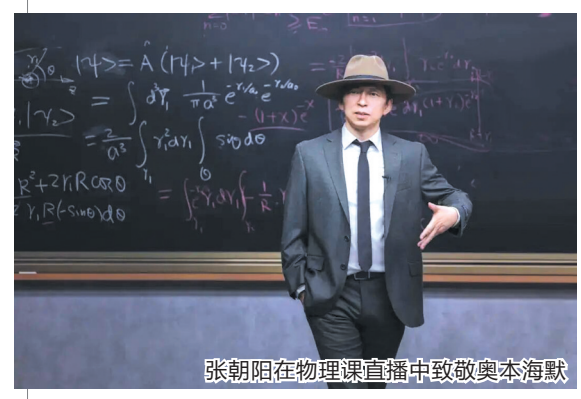
张朝阳提出，搜狐未来将更加看重企业盈利能力，而不再是规模本身，“当你把公司理顺了，真的是‘轻舟已过万重山’”。

“被互联网耽误的物理老师”

卖掉搜狗的同一年，张朝阳带队攀登青海岗什卡雪山。爬山途中，同行的人聊起太空新闻，他突然来了灵感，随手在纸板上演算起卫星轨道数据。“当时特别兴奋，回来之后我就想，我的物理功底还在啊，能不能讲讲物理？”正是这次在雪山上的“灵光乍现”，让他萌生了通过视频课分享物理知识的念头。

早年，“MIT物理学博士”曾是张朝阳身上一个鲜明的标签。1986年，他从清华大学物理系毕业，拿到学士学位。同年，他凭借李政道奖学金赴美深造，最终取得MIT物理学博士学位。之后，他还继续从事过一段博士后研究工作。

谁也不曾料到，时隔20多年，他又回到了熟悉的物理世界。2021年11月5日，《张朝阳的物理课》第一场直播开讲。当时直播间里只有几千人，大多数人是怀着好奇心点进来的。课上，他讲了力学、牛顿第二定律、惯性参考系、飞船角速度……不少网友感叹，“仿佛重回中学物理课堂”。


张朝阳在物理课直播中致敬奥本海默

互联网大佬开物理课，本身就有话题度，《张朝阳的物理课》很快成了搜狐视频的招牌内容。知识分享者的形象也让张朝阳收获了不少好感，有人称他是“被互联网耽误的物理老师”“最懂物理的CEO”，还有人调侃，“别的老板在开会，张老板在算微分方程”。

有媒体评论认为，对于搜狐来说，张朝阳个人的话题性成了公司品牌传播的主要推手，目的是为搜狐视频引流。中国通信业知名观察家项立刚认为：“‘科技大佬’参与社会活动，既是为了保持影响力，也是洞察社会趋势、维持参与感的方式。”至于这么做是纯粹出于兴趣，还是为了业务发展，张朝阳自己曾坦言“一半一半”，既是爱好也是工作。

讲课这些年来，他的课堂上来过众多嘉宾——和华裔物理学家徐一鸿聊量子力学，和美国学者库姆伦·瓦法讨论弦理论……他还曾穿起上世纪40年代的西装、打领带、戴礼帽，致敬奥本海默。

借着物理课，他开启了跨界对谈，请来互联网圈的老朋友，聊天南地北。他请过周鸿祎，从短视频聊到创业，从长期主义谈到人工智能；他也和俞敏洪聊宇宙、聊人生，留下了不少金句。他说：“人总得留下一些痕迹，创造一些价值，这是人的本质。”他还说：“年长的人要折腾，年轻人更要折腾，人一定要做有意义的事情。”

几年来，《张朝阳的物理课》每周五和周日中午12点准时开播，几乎没有中断过。谈到不断更的秘诀，他分享道：“当一个人清楚自己为什么做一件事时，就会拥有无限的忍耐力和毅力。”

比起年轻时功成名就后的潇洒随意，如今的张朝阳似乎找到了对抗虚无感的方式。他认为：“人的一生不是追求快乐，而是追求意义。”现在的他坚持讲课，坚持长跑，坚持游泳，坚持“4小时睡眠法”……

有人问张朝阳：“您觉得自己成功吗？”他答道：“曾经很风光，现在有点落寞，但是找到了人生的意义。”

出版单位：安徽市场星报社 地址：合肥市黄山路599号时代数码港24楼 新闻热线：62620110 广告垂询：62815807 发行热线：62813115 总编办：62636366
采编中心：62623752 新闻传真：62615582 市场星报电子版www.scxb.com.cn 安徽财经网www.ahcaijing.com Email:xbxy2010@126.com
零售价：1元/份 全年定价：240元 法律顾问：安徽美林律师事务所杨静律师 承印单位：新安传媒有限公司印务公司 地址：合肥市望江西路505号