

谢良地：上好高血压防控每一课

“医师报讯（融媒体记者 张艳萍 贾薇薇）2023 年全国两会期间，福建省高血压研究所所长谢良地在提案中提出“在公共场所设置自助血压测量仪”的建议。早在 2018 年，谢良地就在提案中建议，将“合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡”写进小学教科书。

“防治慢病的战线应前移到青少年阶段，让坚持健康生活方式的理念从小就植根于下一代。”这个 40 年前从福建柘荣贫困山村走出来的第一位医学研究生，铭记着恩师“去看世界”的鼓舞，还有母亲“助人就是助己”的教诲，如今站在更高处，他希望从细节到宏观，为高血压防治鼓与呼。

“一堂课、一次科普、一个中心、一个平台、一脉相承！”他要做的事还有很多，自踏入医学大门的那天起，谢良地就扎根高血压防治工作，并将此作为毕生的事业，在这条路上耕耘下去。

“我要上大学！”

谢良地的祖父是闽东一带有名的“乡村医生”，阴阳、五行、时辰、八卦、草药、针刺……这是年幼的谢良地在父辈和左邻右舍叙讲祖父故事中对医学懵懂的认知。

转眼间，16 岁的谢良地是家里年轻的劳动力了，但体力赶不上同龄人，干农活速度慢，家人很担忧他的出路。有时谢良地想到不明朗的未来会轻声叹气，母亲总是告诫：“不要叹气，要认真做事。小小年纪就唉声叹气，黄金都要被叹成土了。”母亲正是谢良地人生路上的第一位引路人。

幸运的是，改变命运的机会很快来了！1977 年恢复高考，在全国掀起了一波学习浪潮，年轻人

都卯足了劲要一展身手。不过，谢良地第一次高考失利了，不得不去学校当起了“民办教师”，还要兼顾生产队的劳动，割水稻、除草、收地瓜……但心中一个懵懵懂懂的梦想正在苏醒——“我要上大学！”

在干农活的间隙，谢良地再次拿出《数理化自学丛书》，下定了决心要闯过这一关！1979 年，他以优异成绩如愿被福建医科大学录取。



扫一扫
关联阅读全文



学生时代做好三件事：读课本 学英语 看世界

如今回想初入大学的第一堂课，谢良地感慨那短短的几十分钟给了自己去看世界的勇气。“那是一堂艺术课，记得最真切的是那位福建籍学部委员（相当于今天的院士）告诉我们：世界很大，做人要有信念。平台只是取得成就的基础，更重要的是自身要不断努力。”

第一件事：读课本

对于得来不易的学习机会，谢良地倍感珍惜，丝毫不敢懈怠。每到考试前，就有同学去央求老师划重点，谢良地总是老老实实地复习课本，每一个字都不放过，“病理、生理书上总是有非常多的小字，每次我都会细细看过，还考了班上的前三名。”谢良地说起学生时代的经历引以为豪，认真读课本是他在读书时做好的第一件事。

第二件事：学英语

刚入学时进行的英语摸底考试，谢良地只得了 12 分，“连 China 都拼错了，真是丢人呀！”痛定思痛，谢良地在大学期间苦学英语，几乎 1/4 的时间都用在学英语上，打下了坚实的语言基础，这对于后来考研以及担任《中华高血压杂志》编辑部主任都大有裨益。学英语是他做好的第二件事。

第三件事：看世界

大学毕业后，谢良地回到柘荣县医院做起了医生，帮助无数患者解除病痛，几十年后仍有患者辗转找到他表示感谢。不过，随着救治的患者越来越多，谢良地感受到的无力感也越来越重，“知识根本不够用，很多病说不清是什么。”在县医院工作的第 4 年，他心中萌生了继续深造的想法。

1989 年，谢良地考上研究生，再次回到福建医科大学，遇到了人生路上的第二位引路人——研究生导师陈达光教授，开阔了他看世界的视野。

“第一次见面，陈教授得知我的老家是柘荣县，没去过什么大城市，他只说，去看看！”读研究生的第一年，谢良地从福州去到了上海、杭州、苏州、南京，开阔了眼界，也理解了陈达光教授那句“去看看”背后的深意。后来在陈达光教授的鼓励下，谢良地去英国、美国进修学习，见到了更大的世界，这是他学生生涯中做好的第三件事。

陈达光教授在临床工作上的言传身教，英美留学期间的科研探寻，以及不同求学阶段老师的专业指导，将谢良地懵懂的梦想雕刻成型。一脉相承的精神力量指引着他在高血压防治的道路上披荆斩棘，一路向前。

将高血压防治的呼声传得更远

作为全国政协委员和中国高血压联盟副主席，谢良地深知我国高血压防控面临的困境。谢良地制定了高血压防控的行动目标：一堂课、一次科普、一个中心、一个平台、一脉相承！并将此付诸实践。

谢良地认为，健康教育应从小学开始，并将此写入了 2018 年全国两会提案中。今年他带领团队开展了高血压健康教育进校园活动，第一堂课受到了当地学校的热烈欢迎。

健康知识启蒙是第一步，纠正不正确的健康理念也至关重要。谢良地鼓励团队成员将临床中遇到的典型病例写成生动的故事，让公众在轻松的氛围中掌握医学知识，“我们要做好医学科普，讲好高血压故事。”

此外，谢良地希望依托于福建省高血压研究所、《中华高血压杂志》和中国高血压联盟等专业机构与学术平台，探索高血压发生发展机制，创新高血压防治更优方案，提升高血压领域医师的专业技术水平。

祖父的医学启蒙，陈达光教授的方向引领，英美留学期间的科研探寻，以及不同求学阶段老师的专业指导，将谢良地懵懂的梦想雕刻成型。一脉相承的精神力量指引着他在高血压防治的道路上披荆斩棘，一路向前。

关注医学

剖析医事

服务医师



医师报

The newspaper for China's physicians
中国医师协会唯一报纸

国内统一刊号：CN 22-0016
邮发代号：1-351
广告经营许可证号：
2200004000115

《医师报》编委会

编委会主任委员 张雁灵

编委会名誉主任委员 殷大奎

编委会副主任委员

曹泽毅 晁恩祥 陈洪铎 陈可冀 陈香美 陈晓春 陈孝平 程京
董家鸿 窦科峰 樊代明 樊嘉 高润霖 葛均波 郭应禄 韩德民
韩济生 韩雅玲 赫捷 胡大一 黄荷凤 贾伟平 郎景和 李俊峰
李兰娟 李为民 梁万年 廖万清 刘力生 刘玉村 陆林 宁光
齐学进 宋尔卫 孙洪军 孙燕 滕皋军 王辰 王红阳 王俊
王陇德 邬堂春 吴以岭 许润三 杨民 俞光岩 于金明 曾溢滔
詹启敏 张英泽 赵兴吉 赵玉沛 郑树森 钟南山 庄辉

（按姓氏拼音排序）

《医师报》编辑部

社长 潘力
执行社长 张艳萍
副社长 黄向东

名誉总编辑 张雁灵
总编辑 董家鸿
执行总编辑 张艳萍
副总编辑 许奉彦
陈惠
杨进刚
裘佳
王丽娜

总编助理

编委会副总编

蔡秀军 陈俊强 陈玉国 杜斌 段钟平
耿庆山 郭立新 郭树彬 巩鹏 黄继义
黄晓军 霍勇 李加孚 贾继东 江涛
江泽飞 李恒进 李维勤 李维勤 梁军
梁廷波 林桐榆 刘连新 刘又宁 马军
马朋林 米卫东 秦环龙 秦叔达 瞿介明
沈华浩 沈琳 孙发 谭映军 唐丽丽
王成彬 王贵强 王建业 王洁 王杰军
王绿化 王人颢 王锡山 王显 王拥军
王占祥 王振常 王仲 夏木阶 夏云龙
谢鹏 于学忠 袁钟 曾小峰 张澍
张澍田 张欣 张新华 赵增仁 周智广
朱大龙 朱军 祝益民

（按姓氏拼音排序）

采编中心主任（兼）
采编中心副主任（兼）
采编中心副主任（兼）
新闻频道主任
新闻频道主任助理
循环频道主任
循环频道副主任
循环频道主任助理
肿瘤频道主任（兼）
肿瘤频道副主任
大内科频道主任（兼）
大外科频道主任
风湿频道主任（兼）
新媒体中心主任（兼）
总编办主任
品牌活动部主任
品牌活动部副主任
直播中心副主任
美编部总监
法律顾问

陈惠 转 6844
裘佳 转 6858
王丽娜 转 6853
尹晗 转 6834
张玉辉 转 6884
黄晶 转 6620
贾薇薇 转 8857
宋菁 转 6843
王丽娜 转 6853
秦苗 转 6853
裘佳 转 6858
黄玲玲 转 6843
王丽娜 转 6853
陈惠 转 6844
于永 转 6677
王蕾 转 6831
李顺华 转 6614
杜晓静 转 6835
蔡云龙 转 6661
邓利强

吉林东北亚出版传媒集团有限公司主管
吉林卓信医学传媒集团有限公司主办

网址：www.mdweekly.com.cn
微信号：DAYI2006

每周四出版 每期 16 版
每份 6 元

各地邮局均可订阅
北京中科印刷有限公司

发行部：010-58302970
举报电话：010-58302828-6674

社址：北京市西城区西直门外大街 1 号西环广场 A 座 17~18 层
邮编：100044 邮箱：yishibao2017@163.com 总机：010-58302828

听医生说话 为医生说话
说医生的话 做医生的贴心人

医师自己的报纸！