

(上接 02 版)

专列海报展示



扫一扫
查看地铁巡展活动专题

重磅时刻

“健康中国 你我同行·健康体重 医者先行” ——全国地铁联动主题公益巡展发车



庆祝第八个中国医师节，“健康中国 你我同行 健康体重 医者先行”全国地铁联动主题公益巡展活动发车啦！

2025年，北京、上海、广州、福建、成都、南京、郑州、厦门8城8条线路3趟专列，搭载600余张专列海报，100余块灯箱海报与你相约！活动由《医师报》联合中国医药卫生文化协会、中国健康促进与教育协会、中国医药卫生事业发展基金会开展。

“每一站的停靠，都是一次健康理念的播种。”张艳萍介绍，这项公益巡展至今已举办了5届，截至目前共有11个城市的20条地铁线路39个专列以及10000多台电视/LED屏幕/灯箱为活动载体，展示了7400余张海报。参与的院士、国医大师、主委/会长、院长/书记、学科带头人、优秀医生团体超10万余人次，全国各医院平台争相宣传，成为中国医师节最靓的“符号”！

“健康体重 医者先行”成效评估和健康科普征集活动启动



中国医院协会联合行业单位开展“健康体重 医者先行”成效评估和健康科普征集，推进仪式同台开展，《医院科普制作与使用规范》《中国医务工作者健康状况调研》《健康科普征集》《医

院创新案例征集》《健步走》是“健康体重 医者先行”五个专项行动，针对医务工作者在体重管理知识、信念、行为层面的变化，进行工作成效评估，让更多的医务人员关注健康、传播健康。

将健康与快乐结合

运动不是奢侈品，而是低价值的生活必需品。

北京市小汤山医院有氧运动中心主任牛国卫在现场演示了“运动零食”理念：每天3~4次，每次≤1分钟的剧烈运动，可降低过早死亡的风险。“身体是世界上最先进、最智能、最便携、最经济、功能最强大的健身器械。”他指出，哪怕只有桌椅板凳，哪怕只是双手，每天几分钟的踮脚尖脚跟、快速搓手等，都能对体重管理与心理健康带来显著效果。在牛国卫的带领下，会场氛围轻松活跃，与会者也在互动中找到了健康与快乐的结合点。

“健康体重，医者先行。医者怎样先行呢？众人都说跑步好，但是人人面临抬腿难。”中国医院协会信息专委会主任委员王才有以“CHIMA跑团的故事”展示了信息化工作者在健康体重管理中的实践。他们通过成立跑团、云打卡和线上排名等形式，将运动融入职业生活，相互影响，相互激励，实现了健体强身，同时还起到

改善心理健康，增强团队凝聚力的作用。王才有总结道：“跑步不仅能减了体重，更能使跑者大脑更睿智，行动更有目标感，更好地实现人生的价值。”

山东省医院协会会长赵升田公布了一份亮眼的成绩单：在为期百日的健走行动中，山东省291家医疗机构、3.8万名医务人员参与，累计步数超过30亿，累计减重3371公斤。医师群体从“坐诊”到“健步走”，以全行业联动的方式，形成“医护带头、全民参与”良好氛围。

社会公益力量也在为医师健康添砖加瓦。中国职工发展基金会项目一部部长朱方介绍了“白衣天使守护计划”。这一公益项目探索“公益+金融”创新模式，通过保险保障与工会帮扶体系的结合，为医护人员提供职业健康风险保障，筑起一道风险兜底的防线，减轻医疗单位处置压力，降低职工风险暴露后的经济负担。

从个人自律到社会参与，医生健康正走在“多方合力”的轨道上。



牛国卫（左）现场演示“运动零食”理念

共话医师健康



讨论现场

构建健康体重生态

在张艳萍的主持下，南通大学附属医院原党委书记、研究员高建林，首都医科大学附属北京安贞医院健康管理中心主任胡荣，湖南省人民医院临床营养科主任蔡华，首都医科大学附属北京世纪坛医院康复科主任陈雪丽，中国科学技术大学附属第一医院（安徽省立医院）儿科副主任医师朱娟围绕“多场景联动下的健康体重生态构建”展开交流。从管理制度到临床营养，从康复

医学到儿科健康，专家们的观点汇聚成一个共识：医师健康不应只是口号，而要融入制度设计、医院文化和社会生态。

从山东3.8万名医务人员的百日健走、“740斤患者”减重422斤的临床案例，到全国地铁巡展的公益传播，这场活动不断释放出强烈的信号：医生群体健康隐忧需要全社会正视，社会与公益的合力，正在为医师健康注入新动能。