

响应习主席尊医重卫重要指示 北戴河迎来 300 医师疗养

让医生摆脱“挣钱不多毛病多”的窘境

▲ 医师报记者 宗俊琳

8月17日，全国卫生计生系统表彰大会在京召开。中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平提出“尊医重卫”的重要指示。正在此刻，中国医师协会以岭关爱医师健康专项基金医师身心健康活动在风景优美的北戴河迎来百余名疗养医师。

宁夏银川贺兰医院内科医生樊秉惠说，“当医生近40年，还是第一次来参加行业疗养，不仅能放松身心，更是一种荣誉！”，浙江省嘉善县第一人民医院急诊科主任于秋雁更是激动地表示，“我要把这次活动的收获全部传递给更多的基层医生们。”

活动三年来，医师报记者密切跟访活动，寻找医师们那些“爱与健康”的故事。

是关爱医师的行动 更是重视健康的倡导



陆军 副会长



成义 副处长



陈凯 副处长



陈虎 副处长



武双平 总干事



柳琪林 主任

8月14日，在活动开幕式上，活动主办方中国医师协会副会长陆军介绍，参加本次活动的百余名医师代表，均由各地方医师协会、专科分会组织推荐。他们有中国医师奖获得者、最美乡村医生的获得者，也有援藏援疆医师、身患多种疾病却心系患者的基层医师。

国家卫计委宣传司成义副处长表示，中国医师协会是广大医师之家，此次医师身心健康活动是关爱医师的具体体现与最好

实例。新闻媒体是社会的传声器和放大器，媒体及社会各方力量应更加热情地正面宣传医患关系、医疗卫生事业。

国家卫计委基层司陈凯副处长指出，基层医师是医疗事业的核心力量，他们一点一滴地守护着人民的健康，很高兴看到本次疗养活动中有17名乡村医师，这是真正将关爱落实到基层。

国家卫计委医政医管局陈虎副处长说，医师的工作非常繁重，每每看到

医师倒下，都让人非常痛心 and 遗憾，医师也成为一个个被关注的群体。今天这样的活动，不仅是一种行动，更是对全体医师重视自身健康的倡导。

“这项活动是张雁灵会长与吴以岭院士共同发起的，是源于对医师群体高度的关心。”中国医师协会以岭关爱医师健康专项基金总干事武双平介绍，三年来共组织举办的公益活动近5000场，惠及近50万医师。特别是

为爱领跑、爱的见证摄影比赛、中国医师健康状况调查等活动，产生了良好效果。

中国医师协会培训与技术推广部主任柳琪林主持会议，他说，活动恰逢其时，很好地呼应了习总书记提出来的“尊医重卫”指示，真正落实了张雁灵会长提出的协会是“医师之家”的理念。活动三年来，一直受到国家卫计委的重视，也不断获得广大医师、企业的欢迎和赞许。

吴以岭院士：
提倡八字养生文化

著名中医心血管病专家、中国工程院吴以岭院士为现场医师们做了《中华传统养生与慢病防治》主题讲座，围绕如何经营好自己身体、管理好自己的健康，结合当下医师的健康现状，从中医学络病学角度，提出了“通络—养精—动形—静神”养生八字经。

吴以岭院士强调，健康

需要管理，身体需要经营。很多人忙于工作，忽视了自己的身体，导致许多人英年早逝。其实，经营好自己的身体，比经营好事业和财富更为重要。一个人只有了解自己的健康状况，建立自己的生命预期目标，采取更加有效的防治措施，才能实现健康的人生。

他从“儒、释、道、医”等传统养生文化中提炼出“通络、养精、动形、静神”八字养生文化，对健康人群预防慢病可以起到全方位系统指导的作用，并由此开发出一系列具有针对性的健康产品及健康服务，可以帮助广大医师们建立起科学、完善、系统的健康生活方式，减少慢病的发生。

健康培训

“微运动” 健体操好处多

北京小汤山医院有氧运动中心牛国卫主任不仅传授了适合医务人员的日常保健知识，而且在现场教大家做起了“微运动”健体操，在短短一个半小时的时间里，医师们了解到通过日常不起

眼的搓手、抬臂、收腹等小动作，就可以锻炼肱二头肌、肱三头肌、胸大肌、腹肌、臀肌等部位肌肉的方法。牛主任讲解生动风趣，与现场医师频频互动，气氛非常热烈。

健康调研

中国医师群体有严重心理耗竭

中国科学院心理研究所丁黔博士在活动中简略介绍了“中国医师健康状况调研”的初步结果。调研自2015年启动，由中国医师协会主办，医师报社、中国科学院心理研究所承办，调

研结果初步显示：中国医师群体存在严重心理耗竭，医师身心健康需要多维度关注。

丁博士说，目前公布的内容只是“剧透”，未来会公布相关调研的完整数据和更为详尽的结论等。

健康沙龙

医生总是关心患者 却忘记了自己

作为每年医师身心健康疗养的固定曲目——医师身心健康沙龙，今年也如期举行，来自济南市妇幼保健院、蚌埠医学院第一附属医院、济南军区总医院、兰州石化总医院、哈尔滨市第二医院的5位医师代表被邀请参加讨论医师身心健康的话题。大家在现场纷纷吐露心声，紧密交流，其乐融融。《医师报》常务副社长兼执行总编辑张艳萍主持沙龙。

济南市妇幼保健院儿科的李培杰医师幽默地说：“照说大夫的身体应该是最健康的。但现在，医生们是个头不高血压

高，挣钱不多毛病多，希望多关心我们的健康！”兰州石化总医院妇产科李虹霞医师表示：“这次来到北戴河疗养，感觉晚上睡眠比平时好了很多，所以休养对医师的健康还是很有必要的。”

哈尔滨市第二医院神经内科李广华医生充满感恩，“医生总是关心患者，却忘记了自己的健康。我自己现在就有严重的过敏性鼻炎、过敏性哮喘，这次活动让我收获了不少实用的日常保健知识，所以

特别感谢这次活动。”张艳萍在沙龙结束时指出，活动就像是每个人的一面镜子，能够对照出自己平日生活的健康意识和保健水平。如果感觉身心真的得以疗养，就是对活动最好的回馈。



《医师报》常务副社长兼执行总编辑张艳萍（左三）主持健康沙龙

在赠书环节，与会领导向参加活

动的医师赠送了由中国医师协会张雁灵会长主编的《自我健康随身行》及中国工程院吴以岭院士主编的《络病学》新版教材。



后排 左三袁亚明副秘书长、左四蔡忠军顾问、左五吴以岭院士、左六陆军副会长