



王辰院士（前排左四）与医生们晨跑

中国医学科学院阜外医院 杨进刚 保健的自觉行动

要说“压力”，当今的中国医师可算是“压力”一族的典型代表。且不说“上有老、下有小”，仅是每天的查房、门诊、医患关系、职称论文、教育科研，已足够促发深层焦虑，引发明显的“油腻”。他们早出晚归、工作压力大、饮食不健康……以至于医生健康每况愈下。

近年来，医生难道真的已成为中国的高危职业？2015年，相关调查发现中国医生猝死集中出现在2008年之后，共29位医生猝死。2008年1位，2012年和2013年3位，2014年达到了15位医生猝死。

2017年6月，中国医师协会分析了中国医生2013-2015年中46位过劳死医生的情况，2013年6人，2014年16人，2015年24人。30-39岁年龄段的医生最多。

其实，医生猝死事件只是近年来医生健康状况的“冰山一角”。有研究称中国内地医生整体健康状况不佳，超过1/4存在心血管疾病风险，35岁以上男性医生高血压患病率已是健康人群的2倍。

俗话说，船装得太满会沉，弦绷得太紧会断。在当下的医疗工作境况中，医师们普遍不被医疗环境所关爱、自己也不注意健康保健和自我保护，部分医生已进入“油腻”状态，甚至付出生命的代价，留给家人永远的伤痛和遗憾。

近期，中国医师协会发布《中国医师执业状况白皮书》。调查显示，医生加班加点成为常态。医师每周平均工作时间都在40小时以上；三级医院的医师平均每周工作51.05小时，二级医院的医师平均每周工作51.13小时。调查还显示，仅34%的医师从未经历过暴力伤医事件。

类似的状态早在近两年的

相关调查中已充分展露。

医生中超时工作的占74.64%，下班后感觉比较累占53.22%，早餐和午餐小于10分钟占45.42%，睡眠状况较好的仅占45.20%，一周锻炼时间方面超过50.29%的医师选择10小时以内。

医护人员如此“油腻”的生存状态在当下的中国有目共睹。若医者“油腻”，试问国家、民族之健康又会如何？

当务之急，医院应转变办院理念，改善医护人员的工作环境，以患者为中心，科学管理，避免盲目扩大规模，鼓励医生带薪休假、带薪运动，建设运动和减压活动场所，保障医生合法的休息权。同时，应照顾怀孕待产医生等特殊需求，尽可能提供公益性的教育、培训、深造项目，为年轻医生减负。

对于医生自己来说，更应尽量自保休息时间，工作再忙也要抽时间锻炼。比如，每周选择两天骑自行车上下班，周末打打篮球、到公园散散步等，缓解压力、强健身心，工作中做好个人防护，避免诊疗时可能发生的意外伤害。

2017年，《希波克拉底誓言》进行了第8次修改，强调重视医生健康。“我将重视自己的健康，生活和能力，以提供最高水准的医疗。”

总而言之，医者的体魄，不容“油腻”！

（医师报记者宗俊琳 整理）

北京大学医学人文研究院 王岳

保住知识分子的赤诚

当前，油腻精神正无孔不入。面对着市场经济的主流观念、医院年终评比的利润绩效排名，是竭力保住知识分子的赤诚，还是干脆陷入医疗商业的怪圈，亦或是反复挣扎其中而无法自拔？几千年前，名医孙思邈早有云——大医者，精诚也。习医之人须“博极医源，精勤不倦”，须“见彼苦恼，若己有之”，须策发“大慈恻隐之心”，须立誓“普救含灵之苦”，且不得“自逞俊快，邀射名誉”、“恃己所长，经略财物”。

“我将重视自己的健康，生活和能力，以提供最高水准的医疗。”

2017年，在美国芝加哥世界医学协会(WMA)大会上，被奉为“医界圣经”的《希波克拉底誓言》进行了第8次修改。与以往的7次修改相比，这一次最引人瞩目的可称道处之一即是“我将重视自己的健康、生活和能力，以提供最高水准的医疗”。

曾几何时，医疗执业环境无可避免地陷入了市场经济的冲击圈中，医疗也谈利润化、市场化、高楼大厦、规模化经营……

随之而来，医者的人生观、价值观和精神领地亦无可避免地陷入各种庸俗的物质利益“油腻”之中，不交钱不看病、不给红包不给予善待、复制粘贴造论文求职称、将医疗视为各类交易的名利场……

如今，政府已经通过医保和财政两条公益性资金途径源源不断地提供供给，公立医疗机构应当摒弃以往惯性的规模化发展模式，建立起以患者至上为中心的精细化发展模式；摒弃以往惯性的多劳多得绩效考核模式，建立起以患者满意度为中心的优劳优得绩效考核模式；摒弃小集体利益，让公立医疗机构回归公益，促进医务人员多点执业以提供市场化

服务，满足广大人民群众不同的医疗需求。

当医疗终于回归公益，医者自然应回归公知，远离“油腻”。

浙江宁波名医范文甫的门联是这样的：“但愿人常健，何妨我独穷”；江西吉水药铺的门联是这样的：“但愿世间人无病，何愁架上药生尘”；湖南湘乡老医生家的门联常用这样的：“何须我千秋不老，但愿人百病莫生”，这些楹联都充分展现了患者利益至上的人文关怀和社会担当。

思想家萨特曾用最通俗易懂的比喻告诉我们公共知识分子的特质：“当一个科学家在实验室里进行核试验研究时，他不是一个公共知识分子，而当他在反对核战争的请愿书上签名时才是。”具有“公共关怀”和“批判意识”，才是真正意义上的公共知识分子。

医者应当成为医疗领域的公共知识分子，而不应当成为医药商业利益的代言人、推销者和庸俗的“油腻”分子。我们应为《不承认支架过度使用是掩耳盗铃》这类文章的医务作者叫好，而不应熟视无睹。

总而言之，医者的精神，不容“油腻”！

（医师报记者宗俊琳 整理）



江西吉水药铺的门联：但愿世间人无病，何愁架上药生尘

《如何避免成为一个油腻的中年猥琐男》。

这是作家冯唐在2017年10月的微博舆论场中掀起的一场网络狂欢的文章。自此，“中年”、“油腻”等热词火爆社交媒体。肥胖、手串、保温杯，油腔滑调、世故圆滑、不修边幅邋遢不堪、没有真正才学却爱好吹嘘装样，如此“油腻”的背后，似乎关乎着中年的生存压力、社会的庸俗流弊。