

# 改善劳动条件 提高健康素养

## ——市卫生健康系统评选出十大“职业健康达人”



上海交通大学医学院  
附属瑞金医院骨科医生  
虞佩



复旦大学  
附属妇产科医院副院长  
姜桦



复旦大学附属中山医院  
心脏超声诊断科医生  
陈海燕



华东医院  
健康管理部副主任  
洪维



华东疗养院  
老年病科医生  
沈立



上海市第一人民医院  
行政综合部门工会主席  
沈炎冰



同济大学附属同济医院  
临床营养科主任  
吴萍



上海中医药大学附属岳阳中西  
医结合医院推拿研究所副研究员  
朱清广



上海交通大学医学院  
附属新华医院技术员  
王晓雯



上海市健康促进中心  
健康指导部副主任  
刘惠琳

让职工更具健康意识和素养,让用人单位更注重改善劳动条件。从2021年4月起,上海市卫生健康委、上海市总工会在本市发起了“争做职业健康达人活动”,旨在通过这一活动,推进用人单位职业病防治主题责任进一步落实,工作场所环境和劳动条件持续改善,有效提升本市劳动者职业健康意识和素养,在2022年至2030年,使重点行业劳动者对本岗位主要危害及防护知识知晓率达到90%以上和95%以上。

根据要求,凡是能够评上“职业健康达人”者,必须是用人单位中能够自觉树立健康意识,主动践行健康行为,积极参与健康管理、善于传播健康理念、具有较好健康影响力的职业健康人物。

从今年8月起,上海市医务工会在各直属基层工会中开展了卫生健康系统“职业健康达人”评选活动,各基层单位工会也相应地在本单位中积极开展了各类精彩纷呈、形式多样的“职业健康达人”评选活动,大大提升了广大医务职工的职业健康意识和素养,同时,也促进了各单位对医务人员职业健康状况、改善执业环境等方面的重视。目

前,共评选出10位上海市卫生健康系统“职业健康达人”、10位“职业健康达人”提名人物。

走近这些被选出的职业健康达人,可以看到他们具备这五大特点:

一是坚持运动,通过运动保持健康。他们总是尽可能腾出时间来坚持锻炼,每周抽3-4天时间,做一次30分钟的运动。运动不仅能锻炼身体,还能宣泄情绪,是很好的减压方式。

经常锻炼的人体质甚至体型上与不锻炼的人会有明显的差别,他们的体质明显优于不锻炼者,什么高血压、高血糖、高血脂基本远离他们。若想成为健康达人,就必须抽空坚持锻炼身体,坚持快走、跑步、跳操或是游泳等。

运动使人快乐,运动让人健康。

二是保证睡眠充足。睡眠对于增强免疫系统功能、调节新陈代谢和抗衰老都有重要作用。健康达人都注重睡前远离手机、iPad等电子设备,以帮助自己睡个好觉。他们也懂得释怀,着力做到该释怀的释怀,该放下的放下。不再为难自己、委屈自己,不再好胜逞强,不再纠结一些琐事。

其三是快乐控制饮食,少食多餐,避免吃得过多。健康达人基本做到了早餐包括碳水化合物、蛋白质和少量脂肪;用水果代替高脂肪、高热量的零食会让人精力更充沛。

四是性格开朗,喜欢交朋友。澳大利亚科学家的一项研究表明,朋友多还能促使人长寿。有相关的研究结果表明:与5个以上亲密朋友一直保持接触或电话联系的老人,比朋友相对较少的老人死亡率低22%。

朋友能够帮助人排遣压力,解决困难,也能激励健康的生活习惯和素养。

五是保持乐观的心境,愿意接受新事物。新时代生活观念已经发生改变,我们要懂得与时俱进。健康达人更愿意走出去,去探索这个精彩的世界,接受当下最新潮的事物和观念。

上海市卫生健康系统首先评选出职业健康达人,为的是在职业健康方面起到示范带头作用,从而激发更多的企业参与。

据悉,根据上海市卫生健康委和上海市总工会发起的“职业健康达人”评选活动要求,员工总数少于100人的用人单位,评选的“职业健康达人”不少于2名。员工总

数100到1000人的用人单位,评选出的“职业健康达人”不少于员工总数2%。员工总数大于1000人的用人单位,评选出的“职业健康达人”不少于20名。

此次上海市卫生健康系统评选出“职业健康达人”10名,分别是:瑞金医院骨科医生虞佩、复旦大学附属妇产科医院副院长姜桦、复旦大学附属中山医院心脏超声诊断科医生陈海燕、华东医院健康管理部副主任洪维、华东疗养院老年病科医生沈立、上海市第一人民医院行政综合部门工会主席沈炎冰、同济大学附属同济医院临床营养科主任吴萍、上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院推拿研究所副研究员朱清广、上海交通大学医学院附属新华医院技术员王晓雯、上海市健康促进中心健康指导部副主任刘惠琳。

另有10名获得提名的人物。

纵观他们的事迹,虽然有许多共同的特点,但也各有所长,亮点纷呈。

如瑞金医院骨科医生虞佩,作为一名一线的骨科医生,他主要从事运动医学相关专业,他在平时的工作和生活中不仅做好自己

同事的自我防护、健康管理,更在不同社交平台(快手、小红书和抖音等)上以“骨道先锋虞医生”为名开通科普账号,普及医学科普知识,目前粉丝过万,持续更新中,得到大家一致好评。

复旦大学附属妇产科医院副院长姜桦,他创建的隔离病区产前产时产后一体化分娩模式,在疫情期间为母婴和医护构筑安全屏障。他组建的医院足球队,在比赛中屡次夺冠。放射科、检验科……他的身影出现在医院各角落,他积极发挥先锋模范作用,带领全院职工提升职业健康素养,落实到行动,将健康效应辐射到更远。

复旦大学附属中山医院心脏超声诊断科医生陈海燕,从线上个人科普微信到线下健康科普导师,从趣味横生的健康科普侦探动画到人手一本的健康行为知识读本,燕子医生的医学漫画走进了千万上海居民家庭,收获了成千上万青少年健康科普粉丝。在健康科普领域,燕子医生不仅是内容创作者,也是课程开发者和健康科普赋能者,带动热心健康科普的年轻医师和参与科普课程的家庭,一起践行健康理念、传播健康知识。