



编者按：2023年8月19日是第六个中国医师节，今年的节日主题是“勇担健康使命，铸就时代新功”。作为医者，他们选择了踏上平凡而伟大的生命征程。敬佑生命，救死扶伤，甘于奉献，大爱无疆。

勇担健康使命 铸就时代新功 ——庆祝第六个中国医师节



以平凡致敬不凡

医德泽天下，仁爱润古今。在丰台区中医医院（南苑医院）有这样一群身穿白衣的战士，他们技高而厚德，术巧而心慈；他们用一生所学捍卫生命的轨迹，用一生挚爱执掌轮回的航舵；他们犹如一缕清风，吹去患者心中的阴霾，架起信任的桥梁。

从医以来，他们一直把对医疗事业的那份热爱与执着，把患者的健康与信任，扛在肩上，放在心上，常常以医院为家、忘我工作，长期奋战在一线。

他们随时待命，坚守岗位，勇往直前，奋战在拯救生命的第一线。他们用自己的专业知识和技能，全力保护和守护人民的生命健康。

“你们都想活着，我们都想救活”，为了每一个生的希望，他们忘记时间的流逝，忘记昼夜的更迭，也忘记身体的疲惫与透支，咬牙坚持着与死神奋力厮杀，与病魔争夺健康。

用生命拯救生命，用心灵温暖心灵，所谓的医者仁心，从来不是说说而已，更是刻在骨子里融在血液里的念念不忘。24小时开机，365天待命，他们没有超能力，也没有钢铁之躯，有的只是扎实的专业知识、过硬的专业能力和一颗想要治病救人、救死扶伤的心。

他们从未停下学习的脚步，一直致力不断提升专业水平和临床技能，只为患者提供更好的医疗服务。以群众需求为导向，以医疗知识为抓手，尽自己最大努力



为患者提供更加科学、合理的医疗服务质量，提升患者就医安全感。

把危险留给自己，把希望留给他人。他们，心中装着使命，衣襟沾满晨光；他们，暮色夹杂辛劳，只为万家灯火；他们是医生，为医而生。



为医护工作者送医师节祝福

中国医师节是彰显党和国家对医务工作者关心关爱、弘扬医务工作者崇高精神、展现全国卫生健康系统良好精神风貌的重要契机。

在中国医师节美好的节日里，榆树庄村社区卫生服务站精心准备了蛋糕及小礼物，为社区卫生服务站的工作人员送去

医师节的祝福。

庆祝节日的同时，站长希望大家在今后的工作中不忘医者初心，牢记健康使命，崇尚医德、钻研医术、勇于担当，用实际行动践行新时代医疗卫生职业精神。



中国医师节 致敬医者仁心

本报讯（通讯员 刘颖）“我志愿献身医学，热爱祖国，忠于人民，恪守医德，尊师守纪，刻苦钻研，孜孜不倦，精益求精，全面发展……”这是我国医学生誓词。白袍加身，任重道远。2023年8月19日是第六个中国医师节，丰台卫健系统广大青年深入学习贯彻党的二十大精神，大力弘扬医务工作者的崇高精神，勇担健康使命，铸就时代新功，在丰台区“五气连枝”“丰宜福台”的生动实践中绽放青春的绚丽之花。



张永超 丰台社区卫生服务中心中医科主任

张永超： 让社区站周边的居民刮目相看

张永超出身中医世家，自幼跟随祖父行医乡里，高考时毫不犹豫地选择了中医院校。研究生毕业以后，他扎根社区卫生服务中心，开启了从医之路。他没有因为在基层工作而放松对专业能力的要求，反而发奋学习，耐心钻研中医典籍，给自己定下了“既能全，又能专”的目标。

一些患者身患痼疾，寻医看病多年未果，在基层社区中心找到张永超医生，疾病得到了治愈，让社区站周边的居民开始对他刮目相看，求医问药的患者也越来越多。

2019年，张永超奔赴内蒙古林西县，开启对口支援工作。一个月的时间里，从开始的无人问津到老百姓口口相传，到他这里就诊的人越来越多。他通过望闻问切，运用中草药为患者开展治疗。他开展中医相关业务培训，协助搭建当地的中医体系。他还利用闲暇时间整理了近几年临床积累的中医名家临床经验并汇集成册，临别时赠予统战部镇中心卫生院。

为了让青年医师更快地融入社区工作，更好地开展临床工作，张永超将自己积累多年的宝贵的中医临床经验，毫无保留地传授给年轻医师。与此同时，组织仲景学习小组、中医沙龙等一系列“以老教新”的活动，促进科室成员业务间的交流，共同学习提高。



叶财德 成寿寺街道社区卫生服务中心副主任、农工党丰台区工委副主委

叶财德： 多次原创性提出可行的社区 防控方案

在三年抗疫时间里，叶财德作为国务院应对新冠肺炎疫情联防联控专家组成员，第一时间奔赴武汉、天津、广东、深圳、福建、宁夏、青海、吉林、上海、新疆等疫情火线，帮助当地控制新冠肺炎疫情；在首都疫情防控中，叶财德作为市疫情防控专家，把疫情防控与基层工作相结合，多次原创性提出精准可行的社区防控方案。他主持并参与多项国家版防控指引、防控文件的出台，包括《国务院联防联控机制新冠肺炎疫情社区防控方案》、第九版防控方案、《隔离观察人员中医药防控小贴士》等一系列社区防控方案。

作为北京市青年讲师团成员、丰台区青年讲师团、丰台区团区委十九届六中全会精神宣讲团成员，他参与多场宣讲活动。作为中医全科主任医师，他在给老百姓解决病痛的同时还是一个健康宣传员，坚持给大家传播健康知识，树立健康理念。他在全市做课题调研，针对居家康复患者的实际需求，开创互联网居家中医康复服务新模式，解决了居家康复患者的“就诊难”，优化了基层医院上门巡诊流程。



权薇丽 急救管理中心副主任、丰台青联委员

权薇丽： 无论在什么岗位都全力以赴

疫情初期，权薇丽就火速加入丰台区卫生健康委战时疫情防控工作组，后被紧急抽调到丰台区疫苗接种组，负责全区疫苗接种组织协调工作，自此牢牢“钉”在了岗位上，开启了连续两年的“全年无休”模式。在疫情最关键最吃紧的时刻，她又在第一时间赶赴区8小时涉疫风险人员应急处置指挥部。谈及三年来屡次经受住急难险重任务的考验，她总是笑着说，“我是革命一块砖，哪里需要往哪搬”。

2021年北京市新冠疫苗接种工作正式启动后，她迅速组织各街镇规范设置新冠疫苗接种点，累计组建临时接种点200余个，全区单日接种能力超过4万剂。作为“幕后工作者”，她的工作主要集中在文字材料、沟通协调、会议组织、人员部署……尤其是在疫苗接种组奋战的700多天里，参与组织疫苗接种调度会、专题会等大型会议150余次，组织起草各类会议材料、工作方案、工作简报等重要文字材料900余篇。

从事基层工作15年来，权薇丽先后在社区卫生服务中心、疾控中心和急救中心任职，她曾是百姓家门口的“健康守门人”、与病毒赛跑的“战疫尖兵”，如今成了奋战在抢救生命第一线的“急先锋”。她始终秉承“呼叫就是命令，时间就是生命”的服务理念，切实保障人民群众的生命安全和身体健康，不折不扣地执行组织交付的各项工作任务。

我区开展2023年 健康体重行动

2023年8月至11月丰台区在全区范围开展健康体重行动，帮助居民开展健康体重的科学管理。

体重是评价人体营养和健康状况的重要指标，过低和过高均会增加疾病的发生风险。随着人们生活水平提高和营养状况改善，居民超重肥胖问题凸显。为了贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》，推动国家卫生区、全国健康区建设工作，有效控制慢性病危险因素，预防慢性病高发，倡导合理膳食、科学运动，引导居民树立健康观念，建立健康行为和生活方式，推进健康丰台建设。

参与人员可通过“我们行动啦”小程序，学习科学饮食、合理运动的知识技能，进行为期3个月的居民自我体重监测，记录日常饮食、运动、睡眠等情况。同时跟随团队开展健步走、八段锦等运动提升活动。养成健康的生活方式，达到科学减重的目的。

科普小知识

保持健康的体重，可以从以下几个方面入手：

践行“健康一二一”理念。成人健康体重取决于能量摄入与能量消耗的平衡，长期摄入能量大于消耗能量，体重增加；长期消耗能量大于摄入能量，体重减轻。坚持“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”的健康理念，通过合理饮食与科学运动即可保持健康体重。

食物多样，规律饮食。能量摄入适量，食物多样化，鼓励摄入以复合碳水化合物、优质蛋白质为基础的低能量、低脂肪、低糖、低盐并富含微量元素和维生素的膳食。坚持规律饮食，切忌暴饮暴食。

坚持中等强度身体活动。按照“动则有益，贵在坚持、多动更好、适度量力”的原则，选择适合自己的运动方式。推荐每周至少进行5天中等强度的身体活动，累计150分钟以上；坚持日常身体活动，平均每天主动身体活动6000步；尽量减少久坐时间，每小时起来动一动，动则有益。

科学制定减重计划。超重肥胖者制定的减重目标不宜过高，减重速度控制在每周降低体重0.5-1千克，使体重逐渐降低至目标水平。减少脂肪类能量摄入，增加运动时间和强度，做好饮食、身体活动和体重变化的记录，以利于长期坚持。

安全减重。运动时做好保护措施，避免受伤，充足的和良好的睡眠有助于减重。将身体活动融入日常生活中，把生活、娱乐、工作与运动锻炼结合起来，持之以恒。

“清洁家园
共享健康”

爱国卫生专项行动之
食品安全行动

饮食安全要关注 不吃发霉变质物
食物生熟要区分 健康食材更安心

