

2014

压力、过劳与健康

——PHEI 第十三期课程策划



北京協和醫學院
超級課程協會

Peking Union Medical College
Super Course China

超级课程协会 PHEI 工作组
北京协和医学院
2014/4/18 Friday, April 18, 2014



目录

项目背景	2
PHEI 简介	2
过劳状态及相应健康问题	2
课程计划	3
直击热点——聚焦高压工作下的公共健康状况	3
追根溯源——剖析过度压力导致慢性病的根源	3
尖峰时刻——过劳可能引发的急重病症与抢救	3
心身医学——探讨心理压力对心身健康的影响	4
健康生活——压力状态下的营养健康	4
活动安排及流程	6
直击热点——聚焦高压工作下的公共健康状况	6
追根溯源——剖析过度压力导致慢性病的根源	6
尖峰时刻——过劳可能引发的急重病症与抢救	6
心身医学——探讨心理压力对心身健康的影响	7
健康生活——压力状态下的营养健康	7
预期嘉宾	8
刘远立	8
刘宝花	8
潘慧	9
洪昭光	9
姜乾金	10
刘燕萍	10
王国乡	11
杨霞	11
赵之心	11

附录 1 主办方简介	12
PHEI 课程简介	12
PHEI 工作组简介	13
附录 2 宣传方案	15
附录 3 紧急状况备案	15

项目背景

PHEI 简介

PHEI 全称 Public Health Education Initiative for Chinese Medical Students，由北京协和医学院超级课程协会（Super Course China）主办，致力于全面提升中国医学生的公共卫生意识（Better Public Health Awareness, Better Doctor-to-be）。PHEI 课程每半年一期，目前已成功举办了十二期，深受学生欢迎。PHEI 每期课程都会选取一个公共卫生热点主题切入，聘请专家授课，并与学员讨论，使学员对每期的公共卫生热点有一个系统性的初步了解，激发学员对于公共卫生的兴趣，培养公共卫生意识与全局观。针对目前国内医学院校所存在的医学教育重视个体诊疗，而公众健康意识相对薄弱的现状，PHEI 将临床视角与公共卫生视角相结合，把个体病症与人群健康相结合，帮助医学生构建更完善的思维体系。（课程与工作组具体介绍详见附件）

本次第十三期活动我们选择了“压力、过劳与健康”这一话题作为我们的主题。

过劳状态及相应健康问题

“过劳”指的是在非生理的劳动过程中，劳动者的正常工作和生活规律遭到破坏，体内疲劳积蓄到一定程度，严重影响劳动者身心健康，甚至导致血压升高，动脉粥样硬化加剧，进而出现致命等情况的一种状态。处于过劳状态的人，往往会出现浑身酸疼、精神衰弱、失眠、脱发、烦躁、忧郁等不适。由于生活成本不断攀升，企业“加班文化”普遍存在，社会竞争愈发激烈等因素，越来越多的现代人不得不以透支身体为代价，长期超负荷工作而处在“过劳状态”。有报道称，中国已成为全球工作时间最长的国家之一。七成北京、上海、广州的职场人群处于“过劳状态”，我国每年有 60 万过劳死。这对整个社会造成了巨大的损失。因此在当下的社会环境中，从医学角度探讨过劳状态及其相关的健康问题，有着十分重大而积极的意义。

课程计划

1. 大班讲座：

直击热点——聚焦高压工作下的公共健康状况

现代人的生活压力越来越大，“过劳”这一概念逐渐走进了人们的视野。然而，许多人对“过劳”的理解仅仅停留在感性层面上，较为片面。作为医学生的我们应当用更加专业的眼光来看问题，究竟我们处于一个什么样的社会之中，究竟这样的社会氛围对公众造成了多少大的影响，人们的身体状况在今天受到了怎样的威胁。作为一个医学生，本堂课的老师将引领你用更广阔的眼光看待“压力、过劳、健康”的关系，并以医生等高压职业所处的环境为例，启发课程同学的公卫意识，推己及人，增强自身的责任感与使命感。

追根溯源——剖析过度压力导致慢性病的根源

众所周知，长期处于过劳状态会对人的身体造成不利的影响，导致一些慢性疾病的产生。知其然，更要知其所以然。在这一堂课中，我们计划邀请一位在临床工作多年，经验丰富的一线医生，从内分泌的角度科学梳理慢性应激的过程以及压力下慢性疾病产生的原理，进而阐明过度劳累对身体的伤害。这一部分的内容，我们希望之一部分课程要具有一定的专业性，能够向听众讲授一些专业性的知识。毕竟课程的受众都是具有一定专业知识基础的医学生。同时，我们也会建议主讲老师多结合临床病例，以提高课程的趣味性。

尖峰时刻——过劳可能引发的急重病症与抢救

提到“过劳”，想必很多人的第一反应都是过劳死。的确，正是因为“过劳死”的案例不断涌现，给人们敲响了警钟，使得更多的人开始关注“过劳”及其相关的健康问题。其实，大多数“过劳死”的原因是心血管疾病的急性发作，如果人们能够了解发作的前兆与抢救办法，就能

避免许多悲剧的发生。因此在这一讲中，我们希望请到在心血管疾病方面颇有建树的专家，从预防，诊断和急救三个方面详细介绍由心脑血管疾病导致的“过劳死”。在这一讲中，我们会建议老师多从实用性的角度出发，而相对少地涉及艰深的理论。希望参加课程的同学在课后也能将从课堂上所得的知识传递给更多的人，相信这种知识的传递终将挽救某些处于“过劳死”边缘的人。

心身医学——探讨心理压力对心身健康的影响

心身医学是研究人类同疾病斗争中一切身心相关的现象。传统的健康观是“无病即健康”，现代人的健康观是整体健康，心理健康与躯体健康同样重要。相信多数人在条件允许的情况下，不会选择以透支身体的方式来超负荷工作。“过劳”之所以会成为一个影响公共健康的不利因素，就是因为在现实生活中，职场压力和不良作息许多时候无法避免。对医生而言，则更是如此。长期处于这样的过劳状态，不仅会出现躯体上的不适，心理状态也会失衡。与躯体疾病相比，心理问题往往不易发现，所以常常被人忽视。因此，本节课我们希望老师能够着重讲解心理压力的真正构成，如何造成的心理疾病，以及压力预防的方法及技巧。建议老师多结合临床案例，理论性和实用性并重，也希望同学们能学以致用，维护心身健康。

健康生活——压力状态下的营养健康

现代快节奏的生活使得人们的压力越来越大，由此引发的健康问题也越来越多。长期的压力可能会使人的免疫功能下降，从而引起一系列相关的疾病。同时高血压等心脑血管病与生活压力过大也有着千丝万缕的联系。因此，如何通过调整日常饮食和营养摄入来预防这些疾病的发生，以及在患病后，如何通过营养疗法来缓解病情变得尤为重要。

2. 小班讨论

与大班讲座明显不同的是，小班讨论重在学生之间、学生和老师面对面的交流。作为对于大课讲座的进一步深入讨论，小班讨论不仅可以令同学们有知识上的增长，也有力地锻炼学生的表达能力、增进不同院校医学生之间的交流等。同学们也有机会一睹协和医学院口才最好的老师之一的风采。三个小班开课时间同步，学员可以根据自己的兴趣做出选择。小班课程时长1小时。每班人数控制在40人以内，以保证每名学员的参与度。

超强高压应对

不管是在急诊室忙得停不下来，还是在手术室高度集中十几个小时，极其紧张和高压的环境下，医学生们如何对抗高压调整身心状况？让反恐专家告诉你特殊人群在应对高压和疲劳状态下的选择和调整，相信这会对医学生们如何在高压下调整自己保持高效率的状态有所启发。

医学生的压力应对和时间管理

背不完的书，学不完的新知识，做不完的实验，医学生简直是压力的代名词。如何在各种压力中保持健康的心态，如何积极管理自己的心理压力是每个医学生成长的必修课。对每个人来说每天的时间都是有限的。学会合理地安排自己有限的时间，会帮你避免很多不必要的压力和焦虑，在繁杂的事务中变得更加从容。在这门讨论课中，我们会请老师和学员们一起交流压力应对和时间管理的方法，分享一些舒缓放松自己的小窍门，让医学生们能够完全 hold 住自己的生活，在压力中过得快乐、充实。

日常生活中的保健

对于我们医学生来说，学习工作太多，业余课余时间太少是永恒的烦恼。用不多的时间来将自己的身体保持一个更好的状态，用良好的生活习惯来为健康加分，只有拥有健康的身体，我们才能为医学事业奋斗终身。

活动安排及流程

以大班课程为主，其它互动活动为辅的形式组织本期课程，让同学们在一天当中通过多场同一主题不同角度的专题课程来了解“压力、过劳与健康”这一主题。而小班重在讨论一些和医学生本身相关的问题，较少的人数可以提高参与度。午间活动重在放松，但又不脱离本期的主题。

编号	时间	课程	预期嘉宾
0	7:30-8:00	签到及入场	--
1	8:00-8:20	开幕词	刘远立
2	8:20-9:20	直击热点——聚焦高压工作下的公共健康状况	刘宝花
3	9:30-10:30	追根溯源——剖析过度压力导致慢性病的根源	潘慧
4	10:50-11:50	尖峰时刻——过劳可能引发的急重症与抢救	洪昭光
5	11:50-14:20	午餐，午休， 中医游园会 ^[1] ，午间操 ^[2] ，小班教学 ^[3]	王国乡 杨霞 赵之心

6	14:20-15:20	心身医学——探讨心理压力对心身健康的影响	姜乾金
7	15:30-16:30	健康生活——压力状态下的营养健康	刘燕萍
8		结业证书颁发及纪念品赠送	

注:

[1] 中医养生游可以和清华中医社和协和医学院的兄弟院校比如北京中医药大学合办，有养生指导，按摩体验和指导，香包DIY等活动。

[2] 午间操将在新科研楼一层举行，届时将由健身教练指导同学们正确运动。

[3] 在午休时间，我们计划安排小班教学，为同学们提供更多的互动时间以及与嘉宾近距离接触的机会。三个小班开课时间同步，学员可以根据自己的兴趣做出选择。小班课程时长1小时。每班人数控制在40人以内，以保证每名学员的参与度。

注：每节课的1小时时间，包含45分钟的嘉宾演讲和15分钟提问的环节。

预期嘉宾

刘远立

2013年9月，刘远立教授作为中组部“千人计划”入选专家出任中国医学科学院/北京协和医学院公共卫生学院院长。之前自1994年起，刘远立教授一直在哈佛大学从事国际卫生政策与管理的科研和教学工作，是“卫生体系学”创始人之一，并从2000年至今在哈佛大学担任该学科的博士生导师。2005年被任命为哈佛大学公共卫生学院“中国项目部”主任。刘远立曾经并将继续担任联合国“千年发展目标”顾问委员会委员，世界银行、亚洲开发银行、世界卫生组织、联合国儿童基金会、联合国计划开发署、中华医学基金会(美国)等国际组织以及世界500强企业的战略顾问。此外，刘远立还是中华人民共和国卫生与计划生育委员会“卫生政策与管理专家委员会”委员、“健康中国2020”战略规划专家组成员、“健康北京2020”战略规划课题组组长。



刘宝花

北京医科大学公共卫生学院，学士；北京大学医学部公共卫生学院卫生统计与流行病学，硕士；北京大学医学部公共卫生学院营养与食品卫生学，博士。现任北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副教授，硕士生导师。近年来负责并参与多项国家级科研项目及国际合作，发表科研论文数十篇。一直在北京大学医学部（原北京医科大学）从事临床医学专业及其他非预防医学专业学生的预防医学与公共卫生普及教育。从事专业：流行病学、社会医学与卫生事业管理。研究方向：社会心理因素与健康，心理健康与压力管理，营养流行病学。



潘慧

北京协和医院内分泌科副主任医师，教授。北京协和医院教育处副处长。北京市第四届医学教育协会理事，中华医学会健康管理学分会第一届委员会教育与培训专业学组成员。2008年曾作为访问学者在美国密歇根大学医学院考察学习医学教育及管理10月余。近5年一直主抓北京协和医院内分泌科矮小门诊的有关工作。主要临床诊治疾病和研究方向：垂体下丘脑疾病，儿童青少年生长发育正常和障碍的基础与临床研究，代谢综合征的流行病学以及社区干预，肥胖症病因和发病机制等。



洪昭光

卫生部首席健康教育专家，联合国国际科学与和平周“和平使者”，中国老年保健协会原副会长，中华糖尿病协会副会长，全国优秀科技工作者，卫生部心血管病专家咨询委员会原副主任，全国心血管病防治科研领导小组原副组长，首都医科大学附属北京安贞医院原副院长，首都医科大学附属北京安贞医院干部保健诊疗中心研究员、教授、主任医师。曾任第二、三、四届中华心血管病学会委员，第三、四届中华心血管病杂志编委，并长期担任北京安贞医院干部保健及老年心内科主任。



姜乾金

1998年中华医学会心身医学分会副主任委员，2001年中国高等教育学会医学心理学分会副主任委员，2005年浙江省医学会心身医学分会主任委员，1999年国际华人医学家心理学家联合会理事、国际中华心身医学杂志副总编，2002年浙江大学精神病与精神卫生学教授委员会主任、学科与学位点负责人，2004年医学院心理卫生与行为治疗中心主任，2006年浙江大学医学心理学国家级精品课程负责人。2007至2009完成科技部委托的国家支撑计划项目“心理疾患防治研究与示范”（5千万）建议书、可行性论证报告和申报指南的执笔和报告任务，现任浙江省心理卫生协会副理事长、心身医学专业委员会主任委员，浙江省心理危机干预专家组副组长，国家心理咨询师综合评审专家。



刘燕萍

毕业于浙江医科大学医学营养系，1994年至今在北京协和医院营养科从事临床营养工作，硕士学位，副主任医师。

主要研究方向： 1. 肾脏疾病的营养保护因素、营养治疗 2. 代谢综合征、妊娠糖代谢异常以及多种疑难少见遗传及内分泌代谢病的营养干预 3. 临床肠内肠外营养支持



王国乡

北京市社会科学院外国问题研究所，副研究员。历任装备与生存杂质驻伊斯坦布尔特派记者，中东中心站首席记者，西亚非报导中心副主任（特派叙利亚战地报道组组长）研究领域：反恐，军事战略，中东问题，能源安全，区域问题研究，民族问题研究。



杨霞

1986年北京大学心理学系毕业，现任中国协和医科大学副研究员，北京协和启迪心理咨询中心主任，资深心理医生。中国心理卫生协会会员、北京心理卫生协会理事、北京心理咨询与心理治疗专业委员会主任委员、北京儿童心理协会常务理事、中国科普作家协会会员，中国摄影家协会会员。担任协和医大八年制学生“医学心理学”课程。



赵之心

赵之心，1976年毕业于北京体育大学运动系田径专业，原北京体育大学教师，2000年经国家体育总局审批为国家级社会体育指导员，现担任北京市科学健身专家讲师团秘书长、中华糖尿病协会副会长及运动委员会主任委员、北京市长跑俱乐部主席、北京市徒步运动协会常务副会长、中国国家击剑队2004年签约体能教练、全国妇联心系系列活动专家委员会主任委员。



附录 1 主办方简介

PHEI 课程简介

PHEI 及其理念由北京协和医学院超级课程协会 (Supercour China, 简称 SCC) 首先提出。SuperCourse, 即“超级课程”, 由美国匹兹堡大学公共卫生学院 Ronald E. LaPorte 教授发起并主持。它是一个基于互联网的有关流行病学、全球卫生信息的学术平台。目前 SuperCourse 在全世界已有来自 174 个国家的超过 42500 多位会员, 且都是临床医学和公共卫生领域的专家。其使命在于“通过在全球范围内共享课程讲稿以提高疾病预防培训的水平, 最终达到改善全球卫生状况的目的”。Supercourse 的理念于 2003 年由北京协和医学院公卫学院院长黄建始教授引入校园, 之后由中国协和医科大学临床专业八年制 00 级学生组织的 Supercourse China (中国超级课程协会, 以下简称 SCC) 于 2004 年 11 月成立, 隶属于北京协和医学院团委, 会员皆为北京协和医学院临床医学八年制学生, 至今已有核心会员两百余人, 举办讲座与论坛一百余次, 受众五千余人次。SCC 致力于帮助中国医学生提高流行病学与公共卫生的知识水平, 通过将国外先进的公共卫生资源本土化、举办学术讲座等方法普及公共卫生的观念。公共卫生的宗旨在于确保良好的条件使人们可以过上更加健康的生活。根据国际医学教育学会提出的全球医学教育基本要求, 公共卫生和卫生体系制度方面的知识是医学教育的七大关键领域之一。目前中国医学教育在公共卫生方面还很薄弱, 医学生的公众健康责任感仍需加强, 中国医学生公共卫生起步课程 (即 PHEI) 正是在这样的大环境下应运而生。

PHEI 全称 Public Health Education Initiative for Chinese Medical Students, 由北京协和医学院超级课程协会 (Supercourse China) 主办, 曾得到过中华医学基金会 (CMB) 的资助。PHEI“致力于全面提升中国医学生的公共卫生意识” (Better Public Health Awareness, Better Doctor-to-be)。

PHEI 课程每半年一期, 目前已成功举办了十二期, 在这十二期当中, 每一期都会选取一个公共卫生热点主题切入, 分别为:

第一期从危险因素到病因疾病的流行病学本质

第二期公共卫生面面观

第三期控烟

第四期抗生素

第五期关注肥胖

第六期关注癌症

第七期睡眠与健康

第八期关注心血管疾病

第九期关注呼吸健康

第十期医疗改革与医院管理

第十一期关注阿尔茨海默病

第十二期神秘的心理

每期课程会聘请相关领域专家授课，并与学员讨论，使学员对每期的公共卫生热点有一个系统性的初步了解，激发学员对于公共卫生的兴趣，培养公共卫生意识与全局观。针对目前国内医学院校所存在的医学教育重视个体诊疗，而公众健康意识相对薄弱的现状，PHEI 将临床视角与公共卫生视角相结合，把个体病症与人群健康相结合，帮助医学生的构建更完善的思维体系。

PHEI 工作组简介

SCC 每年六月份换届，换届时会选出本年度的会长，同时会根据协会内部的报名、各项目组的推荐以及会长的综合考虑，组阁产生新一年度的 SCC 核心团队，包括会长，讲座组组长以和 PHEI 项目组组长等。目前，SCC 主要由北京协和医学院临床医学八年制的学生主持工作，由于协和的学制限制，SCC 的核心团队主要由大四和即将进入大四的学生组成。PHEI 工作组是 SCC 的重点团队，由指导老师、工作组成员以及课程学员三大部分组成。主要指导老师包括刘远立老师（北京协和医学院公共卫生学院院长）、李立明（北京协和医学院党委书记）、李利民（中国医学科学院基础学院副院长）、乔友林（中国医学科学院肿瘤医院，肿瘤流行病学研究室主任）、廖苏苏（北京协和医学院基础学院流行病与卫生统计学系主任）等。PHEI 组织者以协和医学院学生为主，每年招收 8-12 位新成员，设立

项目负责人 1-2 人，每年改选一次。PHEI 工作组根据工作需要制订了相应规则，保持每周定时的组会，每位成员轮流主持，所有成员轮流汇报一周内自己的工作进展，确保任务按时优质完成，整个团队高效率运作。

附录 2 宣传方案

校内宣传

表 1. 校内宣传方案

宣传形式	执行原则	投放时间和周期
海报	分周期，张贴于宿舍、食堂、教室等处	
网络宣传	BBS、人人网、微博等	
易拉宝	校内现场宣传	

兄弟院校外联

首都医学院校：北京大学医学部、首都医科大学、北京中医药大学等

京外八年制医学院校：上海交通大学医学院、浙江大学医学院、复旦大学上海医学院、中南大学湘雅医学院、华中科技大学同济医学院等

校外媒体宣传

健康报、健康时报、中国青年报；新浪、网易、搜狐健康频道等。

附录 3 紧急状况备案

1. 突发伤害事故或者身体问题，备有医药箱，并且事先与协和校医院协商好，派遣专业医护人员随行帮助处理相关问题
2. 突发恶意伤人等侵犯他人的行为，与基础所保卫科紧密联系，确保现场秩序，并有专人进行报警。
3. 突发火灾等灾害，工作人员各司其职，有序组织学员从各个出口撤离。
4. 物品遗失、路线指引派遣专人进行协调和帮助。



北京協和醫學院
超級課程協會

Peking Union Medical College
Super Course China