

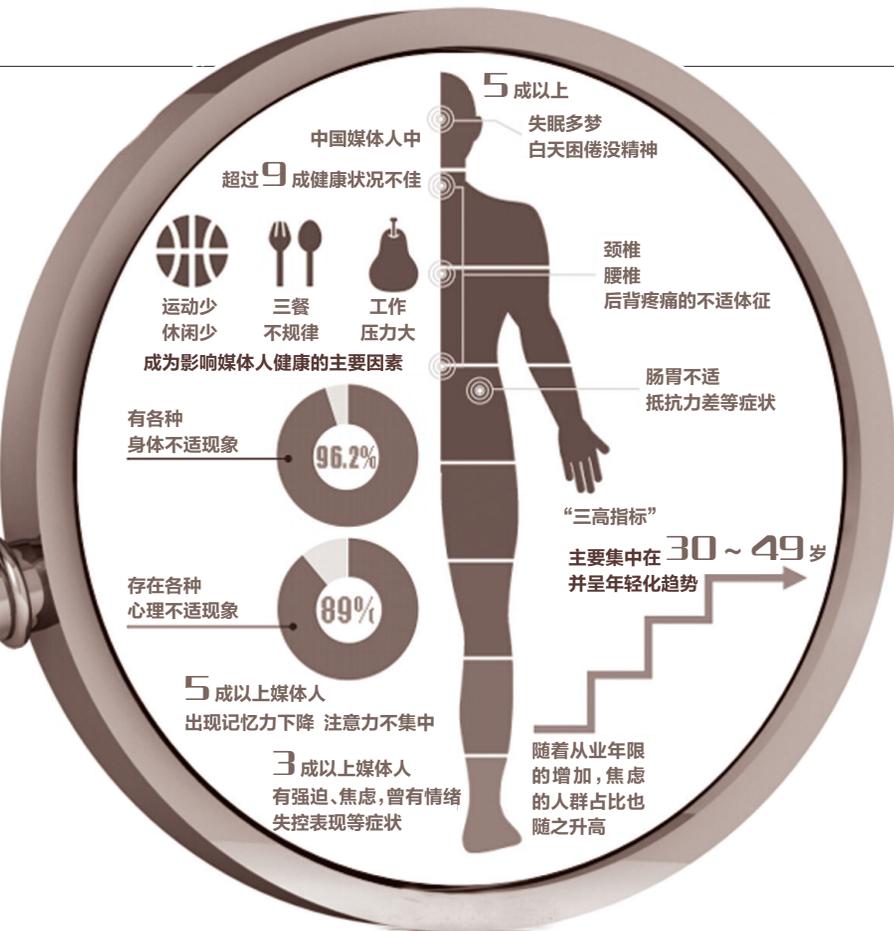
# 郑荐

近日，记者对30余名来自于电视、报纸、网络等行业的媒体人进行采访，80%的媒体人由于各种原因，已多年没尝试过户外休闲运动；90%以上的媒体人都有肠胃病、腰椎颈椎劳损、抑郁、失眠等不同健康问题。而按照他们的说法，这些毛病在同行中是普遍情况。



## 媒体人健康状况

近日，一家调研机构发布《2014年中国媒体人健康状况调查报告》



# 近日，一家调研机构发布《中国媒体人健康状况调查报告》 九成以上媒体人处于亚健康状态 肠胃颈椎不适成职业病

记者调查

### 五成受访者没休过完整假期

与护士节、教师节一样，记者节是以职业命名的节日，但也是一个没有假期的行业节日。从事新闻行业的媒体人都明白这一点，这也与周末无关。即便新年、春节、国庆节，仍然有不少的记者编辑战斗在第一线。

“没有休过！”受访的30位媒体人中，五成以上觉得自己基本没休过完整的假期，这个感觉在电视媒体记者身上体现得最明显。

受访媒体人中有7位来自电视媒体，除了1人外，其他都是从业5年以上。他们中只有1人称，因为家在外地，经过调休等方法，完完整整地休过2个春节。至于其他节日，都处于随时待命状态。

“休过，但因为很多节日都要值班，所以感觉像是全年无休一样，很疲惫。”纸媒记者小贾表示，他们平均每月要值一次周末班，如果自

己的对口单位周末有采访，那就宣告一周无休。

就算下班了，感觉也不踏实，专门采访社会新闻的记者小周表示，他特别怕吃饭、睡觉时电话响。小周今年刚23岁，才入行一年多，可不规律的工作让他也得了肠胃病。老记者们安慰他：“这是正常的，是记者的职业病！”

“体检那两天正好有采访，错不开，已经2年没检了。”一位女记者表示。

### 肠胃颈椎不适成职业病

“能准时吃饭吗？”、“能准点睡觉吗？”、“能控制自己的时间吗？”对于这3个问题，30位受访媒体人的回答都是“不能”！

如果再问他们，肠胃、颈椎、睡眠如何？他们也会一并告诉你“不好”！粗略统计，一般媒体人每天的工作时间长达10小时或超过10小时，面对电脑时间超过6小时……三餐不能准时、经常加班加点，面对沉重的工作压力和超负荷工作，

多数媒体人在吃身体的“老本”，加之缺乏锻炼，身体处于亚健康是肯定的。

跑时政新闻的记者李小姐表示，大家都觉得时政新闻好做，进出铺着红地毯的会议室、参加豪华新闻发布会。其实不然，9点钟的会议，她8点就要出发，到了会场先赶紧看资料，想问题。会议结束了，还得健步如飞地堵相关人士进行采访；跟着领导调研吧，一跟就到中

午一两点，如果那天太忙，没赶得及吃早餐，那你很可能大半天都得滴水未进。好容易熬到结束，饥肠辘辘地没啥抓啥，两口下去胃硬得疼，这么一来二去，肠胃受不了。

哪里危险去哪里！社会新闻记者就是这样，爱凑热闹，对任何事情都不避讳。车祸现场、淹水现场、火灾现场等统统都必须到第一线，为得到第一手资料，一等就是几个小时。

### 这几年离我们而去的同行们

2009年6月5日，央视《新闻联播》主持人罗京因淋巴瘤在北京307医院逝世，**终年48岁**。

2009年8月20日，《时尚》杂志社创始人之一、《时尚》杂志社社长兼总编辑、时尚传媒集团总裁吴泓因胰腺癌医治无效，于23时5分在北京逝世，**时年46岁**。

2009年8月26日，浙江卫视女主播梁薇在去上海出差途中，因突发心脏病抢救无效去世，**年仅28岁**。

2010年11月26日23时，南宁电视台著名主持人徐谨因突发疾病抢救无效去世，**年仅37岁**。

2010年12月27日，江西日报某副刊编辑下班回家后猝死，**28岁，未婚**。

2011年5月18日，央视财经频道资深编辑马云涛去世，**年仅36岁**，此前被诊出胃癌晚期。

2011年5月22日，深圳晚报文艺记者黄蕾因病去世，**年仅30岁**。

2011年5月23日，郑州电视台政法频道记者刘建心梗去世，**年仅28岁**。

2011年7月，凤凰网原总编辑、百视通首席运营官吴征因心脏病发作(后被证实为过度疲劳)不幸去世，**年仅39岁**。

2013年5月19日，深圳特区报女记者张晓因病医治无效去世，**年仅40岁**。

2013年5月22日，潇湘晨报摄影记者张轶因肝癌医治无效去世，**年仅28岁**。

2014年4月12日，南方都市报时事新闻中心珠海新闻部首席记者过国亮因肝癌离世，**年仅32岁**。

2014年4月28日，新华社安徽分社副社长、总编辑宋斌在办公室身亡。来自新华社系统的消息透露，宋斌是自缢身亡，留有遗书，他可能患有抑郁症。

2014年5月4日，杭州《都市快报》副总编辑徐行自杀离世。**年仅35岁**的徐行自杀前工作压力巨大，患忧郁症，长期失眠。

2014年5月6日，湖南省湘乡市广播电视台副台长贺卫星上吊自杀，现场留下两份遗书和部分遗言笔记。开笔就提到“痛、痛、痛”、“勤勤恳恳，一事无成，工作压力巨大……”

2014年5月8日，深圳《晶报》原编委、广告部总经理张敬武被发现自杀。张敬武患有严重的抑郁症，**时年46岁**。

郑州晚报记者 张玉东 根据公开报道整理

专家建议

### 坚持锻炼，定期开展心理体检

如何呵护媒体人健康，医生开出了这样的“药方”：建议广大媒体人日常生活要有规律性，避免经常熬夜，要保证充足的睡眠，提升睡眠质量。定期进行体检。在空闲时间一定要经常做一些如慢跑、散步、游泳之类的运动，并长期坚持。

“做记者的十胃九病”，媒体人的脑力劳动过重和食

无定时的的工作特质是诱发胃病的重要因素。医生建议，这一人群每日应摄取一定量的维生素和矿物质补充剂。每日吃上一些水果，如苹果、葡萄等，帮助改善体质，增强抵抗力，全面巩固健康基础。

医生提醒，长时间固定姿势工作者，尤其是媒体人要注意不能久坐或长时间低头，要

保持良好的姿势。应定时活动颈部，做做抬头运动，增强肌肉锻炼，强化颈部肌肉和韧带。尽量保持生活规律，减少不必要的熬夜。学会自己减压，懂得倾诉，保持和朋友的联系，积极参加体育锻炼。当遭受心理障碍、发生情绪危机时，还可直接求助于心理医生和心理医疗机构。

据11月9日春城晚报

