

一袭白衣济苍生

——记2026年“最美医生”

本报记者 王美华

今年8月19日是第九个中国医师节。近日，中央宣传部、国家卫生健康委联合发布2026年“最美医生”先进事迹，9名同志光荣入选。从急诊一线到科研前沿，从麻山腹地到雪域高原，9位医务工作者以不同的方式，书写着同一份关于守护的答卷。

迎难而上，以担当扛起生命重托

急诊科，是医院直面生死的第一道防线。宁夏医科大学总医院急诊科副主任、主任医师冯珂，就是这道生命关口的“守门人”。

今年50岁的冯珂，行医26载，其中9年在军营淬炼，17年在急诊坚守。2009年转业时，他毅然选择了压力最大、风险最高的急诊科。“我是当过兵的人，既然穿上了白大褂，就要往最需要人的地方去。”为了尽快适应新岗位，他几乎把自己“钉”在了急诊一线——别人轮休他主动顶班，忙完诊疗工作，夜里啃专业书籍，反复琢磨诊疗思路。仅半年，他便能独立值班，不到一年开始带组诊疗。17年来，6000多个日夜，他累计救治危重患者7000余例。

2021年，一名3岁男孩被恶狗扑倒撕咬，浑身遍布牙印，部分伤口深可见骨。辗转送到医院时，孩子已因失血过多休克。冯珂意识到，缺乏动物致伤一站式救治科室是系统性问题。在他的推动下，同年宁夏首家动物致伤门诊正式开设，西北首家皮肤组织感染门诊同步落地。如今，两个门诊累计惠及患者2万余人次。

“把人的病治疗好，把病的人照顾好。”这是河北邢台市清河县中心医院老年病科主任、主任医师顾翠英的承诺。为解决失能失智老年患者生存痛点，她从急诊科转到老年病科，一干就是10多年。

住进老年病科的老人，有的长期卧床，有的失智失能，吃饭靠鼻饲，翻身要人帮。如何护理，才能让老人更有尊严？顾翠英总结出“四度”要诀：床头高度、营养液浓度、流食温度、推注速度。每一条，都来自床边的观察和反复的验证。

“医生这份工作，没爱心干不长，没本事干不好。”顾翠英说。通过精细治疗、膳食调理、心理疏导，让高龄长者尽量舒适地度过晚年；带领团队搭建远程服务平台，为行动不便老人提供上门诊疗服务……顾翠英用专业与温情托起最美“夕阳红”。

凌晨2点多，浙江省疾病预防控制中心免疫规划所主任医师吕华坤被电话铃声惊醒。“我县一所中学发生传染病疫情，请专家前来指导处置。”某县疾控中心主任打来电话。吕华坤立即起床，上报请示、联系专家、协调车辆。1小时后，队伍集结出发，在黎明前赶到了疫情现场。

“必须到一线去，才能拿到最真实准确的第一手信息。”这是吕华坤常挂在嘴边的话，也是他始终践行的准则。

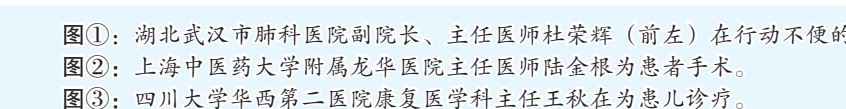
30多年来，吕华坤的“战场”不在诊室，而在一条看不见的防线之上。2008年汶川地震，他在余震中走遍所有乡镇，从零重建传染病监测体系；2013年，浙江某县遭遇台风洪灾，他临危受命，每天带领小分队蹬进积水，深入社区和避灾安置点，侦查疫源、排查隐患……预防、监测之外，他还聚焦群众办事痛点，带队攻克数据联通、疫苗追溯、场景应用等技术难点，推动在全国率先启用电子预防接种证，实现疫苗预约、查询、接种全流程“一网办、掌上办”，让公共卫生服务更高效、更暖心。



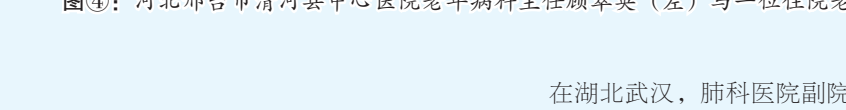
图①：湖北武汉市肺科医院副院长、主任医师杜荣辉（前左）在行动不便的贫困结核病患者家中为其做检查。



图②：上海中医药大学附属龙华医院主任医师陆金根为患者手术。



图③：四川大学华西第二医院康复医学科主任王秋在为患儿诊疗。



图④：河北邢台市清河县中心医院老年病科主任顾翠英（左）与一位住院老人握手。

向下扎根，用坚守织牢基层网底

在贵州麻山腹地，山高路险，云雾缭绕。黔南布依族苗族自治州长顺县敦操乡打召村卫生室乡村医生柏华丽，背着药箱行走在山路上，一走就是23年，被村民亲切地称为“背篋医生”。

2003年初，从黔南卫校毕业的柏华丽只身来到打召村。一根扁担挑着两个水桶，里面放着被褥和粮食，这是她的全部家当。此后，她背起药箱，踏遍崎岖山路，为散居村寨的乡亲上门问诊、送医送药。日均徒步十余公里，累计接诊患者2万余人次——这组数据的背后，是一位苗家女儿对父老乡亲最朴素的承诺。

“我不能离开这里，因为乡亲们需要我。”柏华丽多次放弃到乡镇、县城工作的机会，把简陋的诊所建成标准化的村卫生室，用过硬本领守住群众“小病不出村”的安心。遇到经济困难的村民，她坚持不收诊费，有时还垫付药费，让乡亲们安心看病。

在湖北武汉，肺科医院副院长、主任医师杜荣辉把诊室“搬”回了老家。2009年春节，一位患有肺部疾病、久治不愈的村民向她求助，杜荣辉仔细阅片后断定患者为尘肺病。消息传开，不少乡亲慕名前来求医。为了方便大家看病，杜荣辉决定每月最后一个周六前去义诊。从此，无论严寒酷暑、风霜雨雪，她坚持自驾赴约，至今已有17年，累计开展义诊160余场，行程超7万公里，服务群众逾7000人次。

每次下乡，杜荣辉总是手拿放大镜，不放过阅片时的任何蛛丝马迹，被乡亲们亲切唤作“放大镜医生”。她不仅送医，更送技术，为帮扶地区培训呼吸疾病防治人才3700余人次，让健康的种子在基层生根。她还牵头组建323人的健康帮扶志愿服务队，深入17个州市，将移动CT车开到社区、乡村、学校……“我从大山里走出来，从来不是为了离开大山，而是为了让大山里的乡亲们少花钱、少奔波、治好病。”杜荣辉说，只要乡亲们需要，她会一直坚持下去。

在青海，省人民医院护理部主任、主任护师罗明琴，用另一种方式“下沉”服务。面对青海城乡护理资源不均的发展难

题，她积极整合全域医疗资源，搭建标准化护理数据库，建成省、市、县三级护理质控体系。针对行动不便群体“就医难、护理难”的困境，她积极探索具有高原特色的“互联网+护理”服务模式，组织专业骨干成立护理服务团队，推出21项高频刚需上门护理服务，把慢性病康复、专科护理服务下沉到群众家中。

“温柔触敏、专业照护，就是我们的标准。”聚焦老年患者与临终患者的护理需求，罗明琴牵头构建起标准化、规范化的老年健康服务与善终关怀服务模式，将疼痛管理、心理疏导、家属哀伤辅导等全面纳入闭环照护体系，让照护既有专业精度也有人文温度。

勇攀高峰，以创新攻克医学难关

医学精进不息，探索永无止境。一代代医学科研人员勇闯技术“无人区”，全力守护着百姓健康。

75岁仍活跃在科研一线，南方医科大



图为南方医科大学南方医院肾内科主任医师、国家肾脏病临床医学研究中心主任侯凡凡院士（左）指导学生实验。

学南方医院肾内科主任医师、国家肾脏病临床医学研究中心主任侯凡凡院士，用半个多世纪的潜心研究，为万千肾病患者点亮希望之光。

“当医生，就要时刻把患者装在心里。”为帮患者精准控制盐摄入，侯凡凡用牙膏盖、矿泉水瓶盖做量器，手把手教患者掌握用量；为减轻患者经济负担，她倡导科室坚守“三不原则”——能门诊解决绝不住院、能单药治疗不用多药、能选平价药不选高价药。

在科研上，侯凡凡不断探索适合中国肾病患者治疗方案，建立了中国人群的诊断新标准。她的科研成果，让晚期慢性肾病患者进入尿毒症的进程延缓了3至5年，切实改写了无数患者的命运。2025年，侯凡凡获得国际肾脏病学会颁发的“先驱者奖”。她还带领团队推出我国首个慢性肾脏病综合管理人工智能大模型“肾智”，为临床治疗决策提供了辅助工具。

从海派中医“顾氏外科”第四代传人，到现代中医肛肠学科的领军人，上海中医药大学附属龙华医院主任医师陆金根深耕中医外科50余载，用一项项原创成果为患者祛除病痛。

住进手术室的患者，有101岁的老人，也有未满1岁的婴儿。如何治疗，才能让患者少受罪、保功能？陆金根大胆融合多种中医疗传统法和西医临床技术，研发出“拖线疗法”中医微创手术技术。该技术“以线代刀”，不仅能彻底清除病灶，还能最大限度地保护患者的肛周组织和肛门功能。如今，“拖线疗法”已被列为国家中医药管理局首批临床适宜技术、编入相关教材，惠及数十万患者。

“中医药的生命力在于临床疗效。”陆金根说。通过“以补代攻”治疗便秘、研发院内制剂“复黄片”、设立小儿肛瘘专项基金，他为无数患者解除难言之痛；推动“顾氏外科疗法”入选国家级非遗，推动设立41个“顾氏外科二级工作站”，将优质中医资源辐射到周边社区医院和外地……陆金根用专业与温情，诠释了医者仁心。

从医22年来，四川大学华西第二医院康复医学科主任、主任技师王秋的诊室里，总会响起玩具的声音。他习惯蹲下身，目光与前来就诊的孩子平齐，用那些玩具和温暖的眼神，一点点消解孩子们心里的恐惧与紧张。

“到祖国最需要的地方去，多做有意义的事。”2021年10月，王秋被任命为西藏自治区妇产儿童医院院长，带领13名医务人员飞赴拉萨。

初到高原，王秋克服身体不适，迅速调研医院发展情况，带领团队制定详细工作路线图，相继解决诸多难题。援藏期间，王秋带领团队高标准建成儿童保健科、儿童康复科，牵头共建高原儿童发育临床医学研究中心，填补了儿童康复、儿童肺发育等多项高原儿童健康领域的研究空白。以“造血”为核心，王秋组织百余名医务人员赴区内外进修，为雪域高原留下了一支“带不走”的医疗骨干队伍。

一袭白衣，一生坚守；一份初心，一生奔赴。9位最美医生，是1600多万医务工作者的代表，他们以仁心护生命，以精诚践誓言，在诊室、在山乡、在每一寸需要守护的土地上，为健康中国建设注入温暖而坚实的力量。

一句“好好吃饭”，何以打动人心

话 枚

看完《欢迎来到龙餐馆》，心情久久不能平静。电影里，餐厅门外是战火纷飞、颠沛流离，餐厅内是烟火不息、热气腾腾。一句“好好吃饭”，在电影里反复出现，令人忍不住思考：中国人为什么如此执着于好好吃饭？

中国人过日子，讲究“民以食为天”，这是几千年农耕文明刻进骨子里的生存本能。在漫长的岁月里，春耕、夏耘、秋收、冬藏，一年的辛劳就是为了仓廩实、碗中满。“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，这首诗传诵千年，既是对劳动的赞美，更是一种对生存的感恩。正是因为深知一粥一饭来之不易，“好好吃饭”才成了对生命最高的礼赞——不糟蹋、不懈怠，郑重地对待每一餐，就是郑重地对待天地馈赠。

好好吃饭，是中国人安放情绪的方式。开心时吃一顿好的，难过时更要吃一顿好的；失意时一碗热汤暖身，得意时一桌佳

肴庆祝……中国人的情绪，总能在食物里得到抚慰。没有什么烦恼是一顿饭解决不了的，如果有，那就两顿。食物暖胃，也暖心。四季烟火里，一饭一蔬间，我们找到了热爱生活的一万个理由。

好好吃饭，也是中国人表达情感最含蓄也最热烈的方式。许多人不习惯把“爱”挂在嘴边，却习惯把牵挂盛进碗里。离家时，一顿饺子寄托牵挂；归来时，一碗热面就是踏实。“上车饺子，下车面”，这是中国人独有的仪式感。食物从来不只是食物，它还是记忆的容器。妈妈做的那道菜，可能并不精致，但味道一入口，时光就倒

流。爱意、牵挂、乡愁，都悄悄盛进碗里。好好吃饭，其实是好好去爱，好好想念。

饭桌之上，还有中国人独特的伦理与秩序。年夜饭为什么非要一家人齐齐整整？因为那是团圆模样。长辈动筷，晚辈才动；好菜先夹给老人和孩子；一盘鱼上桌，寓意“年年有余”……这些规矩和讲究，不是繁文缛节，而是把尊老爱幼、祈福纳祥的念想融进一餐一饭里。中国人常用一顿饭来标记人生的重要节点：出生有满月酒，结婚有喜宴，故去有祭奠之食……食物见证着生命的每一个节点，也让情感有了可触摸的载体。

为什么中国人对吃饭这件事看得如此之重？从历史看，答案里藏着一份沉甸甸的记忆。其实，中国人的饭碗真正端稳，不过是近几十年的事。往上数两三代，许多家庭都有忍饥挨饿的记忆。今日能安安稳稳吃上一顿饭，背后是几代人的胼手胝足。把视野放到更长的历史中，这份执着里还藏着一种文明的韧性。无论走到哪里，中国人开荒种菜、搭灶做饭，总能踏踏实实把日子过起来。如今，中餐馆在海外许多地方都已“安家”，它们带来的不只是一道道菜肴，更是一种“此心安处是吾乡”的生活态度。好好吃饭，不仅是安顿肉身，

更是安顿精神。

今天，随着生活节奏加快，好好吃饭有时候竟成了一件奢侈的事。外卖来得方便，却让吃饭变得潦草而匆忙。可也正因如此，“好好吃饭”才更值得我们在心里留一块地方——不必频频精致、餐餐讲究，只是在能选择的时候，坐下来，慢慢吃，认真尝。不管外面风雨多大，先吃饱，再出发。

一餐一饭，看似寻常，却盛着我们对生活最深沉的爱与敬意。让我们好好吃饭，珍惜每一粒粮食，珍惜每一个热气腾腾的安稳日子。

健谈