

# 湖南女记者用最后一次把关写下“健康休刊词”

## 700 份体检报告揭开新闻工作者“高危图谱”



今日女报 / 凤网记者 江昌法

11月8日，中国记者节。每年的这一天，那些在真相与现场之间奔波、在喧嚣与沉默中坚守的新闻人都值得被看见。

今年记者节来临前夕，一篇《54岁的她，病倒在一线》的推文在微信朋友圈刷屏——10月20日，郴州日报社编委、主任记者黄华倒在了她工作了大半辈子的办公室里。这位54岁的女记者以三审编辑的身份，完成了职业生涯最后一次把关。她的骤然离世，在新闻界引发广泛关注，也让新闻工作者的健康状况再次成为焦点。

黄华离世的消息在震惊媒体界的同时，也给广大媒体工作者敲响警钟：在坚守一线的路上，千万别忽视健康！



扫码看更多  
精彩内容

### 缅怀 | 她是夜班室“最后一盏灯”

“她是一个非常利落的人，个性鲜明。”郴州日报记者唐思思与黄华相识9年。2016年，在报社“名师带徒”的制度下，初入报社的唐思思成为黄华的学生。

从总编室副主任到报社编委，黄华采写的稿件堆成了小山，值过的夜班表能铺满整个走廊。但她始终坚信：“用力做，只能合格；用心做，才能优秀。”

在唐思思的印象中，黄华身上总有一股拼劲。2007年安仁县特大洪灾现场，她穿着皮鞋就往水里蹚；采访结束发现通信中断，她借着微弱的灯光赶写稿件，一字一句念给编辑部。

黄华的职业生涯，还与夜班紧密相连。

自2004年进入总编室以来，黄华接连担任一审、二审、三审岗位。她熟悉的分流稿件、排版、

组稿……十余个环节环环相扣，都要在晚间的几小时内完成。

黄华是夜班“战场”上的指挥官。同事们常说：“黄姐办公室的灯，总是夜班最后熄灭的那一盏。”

自己坚守之余，黄华更是用心培养年轻记者。每次带年轻记者下基层，她都会耐心教导采访技巧。

“她从不吝啬表扬，她的朋友圈转发的很多是报社年轻记者写的优稿。”唐思思回忆道，作为黄华的学生，回报老师最好的方式就是创作出更多的优秀新闻作品。

而在郴州市临武县龙归坪村村支书朱良生看来，黄华还有一个特殊的身份——龙归坪村荣誉村民。

2007年，黄华陪作家到龙归坪村采风，听说当地有个特

别的班子——六位老支书每人担任一届村支书后，又一起回到村委会共事。这个独特的现象引起了她的浓厚兴趣。她跟着老支书们走田埂、串农舍，记录他们“谁家孩子上学难，我们凑钱帮”的温暖故事。

后来，黄华撰写的新闻稿《六位支书一台戏》推出后，让这个基层故事一路传到北京，《求是》杂志、湖南电视台记者纷纷赶来跟踪后续，也助力龙归坪村成了全国基层党建的典型。如今，这个村庄已6次斩获国家级荣誉，成为全国文明村。

骤然得知黄华去世的消息，朱良生久久不能平静。为了赶上追悼会，他和村干部连夜坐车赶往郴州市，想送她最后一程，“因为这位记者，村里有了大变化，我们全村人都很感激她”。

### 提醒 | 媒体人要警惕甲状腺异常和心脑血管疾病

早在《柳叶刀》发布的职业健康研究中就有数据显示，新闻工作者心血管疾病发病率较普通人群高出47%，这与他们凌晨3点还在校对标题、清晨6点已开始追踪热点的作息轨迹形成残酷对照。那些在突发现场冲锋陷阵的身影，正被慢性疲劳、免疫系统紊乱、代谢综合征等“职业病”悄然侵蚀。

11月6日，中南大学湘雅医院健康管理中心副教授唐文彬向今日女报 / 凤网记者提供的一组700多人的样本数据显示，媒体从业者的健康问题呈现出普遍化、低龄化趋势。

其中，排名前五的健康问题包括：甲状腺结节（64.97%）、血脂异常（64.21%）、牙体及牙周组织疾病（61.04%）、脂肪肝（54.06%）、超重 / 肥胖（46.19%）。此外，骨质疏松及骨质减少达41.88%，高血压为30.84%。

“在媒体从业者中，代谢相关指标异常非常突出。”唐文彬表示，“超重 / 肥胖、血脂异常、脂肪肝均位列主要健康问题前十。”

性别分析显示，女性媒体从业者甲状腺结节检出率高达65.44%，牙体及牙周组织疾病59.40%，血脂异常58.05%；男性媒体从业者脂肪肝检出率高达68.09%，血脂异常占67.68%，甲状腺结节占64.23%。

“熬夜带来的激素分泌紊



柴晓利的门诊中有不少年轻记者。

乱、饮食不规律导致的能量代谢失衡，以及精神压力大引发的慢性炎症状态，共同构成了心脑血管疾病的温床。”湖南省第二人民医院心血管内科主任医师柴晓利在门诊中发现，年轻媒体人出现心脑血管问题明显偏早：“他们常主诉胸闷、心慌，检查显示血脂血糖异常。生活作息不规律、交感神经长期兴奋是主要原因。”

针对媒体人面临的严峻健康威胁，唐文彬建议，应在不可改变的工作节奏中，有意识地插入四个“健康行为模块”：实行“强制性微休息”、准备“压力零嘴替代方案”、建立“心理缓冲带”、执行“个性化运动处方”。

柴晓利则建议媒体人首先要认识到预防的重要性。“尽可能规律作息，保证睡眠时间，抽空做有氧锻炼来平衡神经功能。在饮食方面，避免赶稿时随便应付，多摄入水果蔬菜，合理补充水分。”

### 调查 | 媒体人“夜班与应急”是常态

黄华的离世，在新闻行业也引发了广泛探讨——媒体人的工作状况如何？近日，今日女报 / 凤网记者也展开了走访调查。

“经常下晚班，早上很难起床。”团结报一名夜班编辑告诉记者，每天结束工作时，常常已是凌晨一点。碰上重要时间节点，这个时间会推迟到凌晨两三点。当大多数人进入梦乡时，她和同事的工作才刚刚迎来最紧张的阶段。两个版、5000~6000字的编辑量，加上白天审核的上万字稿件，构成了她每天的工作常态。

“稿子都是当天来，责任大、压力更大。”该编辑介绍，从事新闻工作21年，其中4年半都在值晚班。“文字、导向都要把关，不能出错。”由于重要稿子往往晚上才到，他们必须随时待命。

而在湘潭某报社工作了24年的一名夜班编辑告诉记者，她上夜班10年，中间有好几年时间经常到凌晨两三点才能下班。54岁的她如今已是主任记者，身体却亮起了红灯——有一次，她突然心绞痛。拨打120



媒体夜班编辑经常值班到凌晨。

电话后，她甚至拿起了笔纸，写好了一份遗嘱。后来，抢救及时，她躲过了一劫。

作为一名女新闻工作者，她认为，健康的红灯也不完全是工作所致，也可能与基础疾病、生活习惯等息息相关。但是，长时间熬夜、经常神经紧张等状态，确实也会让身体“吃不消”。

除了夜班编辑，不少一线记者的健康状态也同样面临风险。

长沙一家省级媒体记者回忆，2021年省党代会期间，她从下午3点写稿一直到次日凌晨4点才完成交稿，高强度的脑力

工作让她辗转难眠。此外，应急采访是记者工作常态，所以她长时间处于紧张状态，“体检报告上最明显的是高血压、高血脂和睡眠障碍”。

“好在我们2023年改革，把工作时间和流程进行了优化，编辑、记者都有明确的时间要求，减少了很多不必要的熬夜时间。”该记者说，2024年1月，报社实行了白班、晚班轮岗制度。这种改革在一定程度上缓解了新闻人的压力，除必要的夜班值班，其他人的时间安排都更合理一些。

### 编后 |

#### 关注真相，关爱自己

灯，亮在午夜，也亮在历史；笔，落在纸上，也落在人心。新闻人用脚步丈量真相，用呼吸交换黎明，却用沉默，把疼痛藏进背影。

记者节，我们致敬广大新闻工作者，但也向自己发问——致敬，以尊重，而非透支；致敬，以制度，而非悲情。

愿每个夜班，都有晨曦接岗；愿每次冲锋，都不必以命相搏。让“最后一盏灯”成为提醒，让“无冕之王”先被健康加冕。

记者节，请把聚光灯转向记者：先照亮自己，再照亮世界；先保护身体，再守护真相。如此，方不负这一支笔，这一束光！