

医科普

本次关爱快递小哥公益活动,由杭州市西溪医院联合  
杭州市邮政管理局、钱江晚报共同推出。

健康读本

全国爱肝日即将来临  
三家单位联合发起公益活动  
将免费提供肝脏相关检查小哥们的“心肝宝贝”  
我们一起来守护

本报记者 何丽娜 通讯员 沈文礼

购物,网上下单,快递到家。跑腿,一个电话,小哥上门揽件。

如今,快递已成为大家生活中不可或缺的一部分。尤其是新冠疫情这三年,如果没有这群“勤劳的摆渡人”,真的不敢想象大家的境遇会是怎样。

然而,每天在路上奔忙的快递小哥们,身体频频发出健康警报却常常不自知,甚至导致过劳猝死的悲剧时有发生——2016年,湖南一快递小哥猝死在大街上,临死前,他坐在地上,告诉路人,他好累;2022年,北京一快递小哥心梗没抢救回来,出事前几天他已察觉到身体不适,但不舍得花钱拒绝治疗;近日,浙江一快递分拣工凌晨猝死在岗位上,引发全网关注……

“每每看到类似的新闻,几多悲怆,难以言表。”浙江大学医学院附属杭州市西溪医院院长黄劲松感叹道:“为我们的生活便利而辛劳付出的快递小哥们需要被看到,更需要被关爱。”

在3·18全国爱肝日来临前,杭州市西溪医院联合杭州市邮政管理局、钱江晚报推出“我把健康寄给你”关爱快递小哥公益活动,免费提供肝脏相关检查,切切实实守护快递小哥们的“心肝宝贝”。



黄劲松院长义诊中



快递小哥蒋杭飞工作中

## 高强度体力透支+精神压力

1990年出生的蒋杭飞已是快递行业的“老兵”,生长于快递之乡桐庐的他,2016年从部队转业便选择了这个行业,从一线送件员到分拣工到如今的管理岗,快递链上的所有工种他几乎都干过。

“大家所熟知的快递员可能局限于揽收和派送的人员,从早上七点不到干到晚上八九点下班,一天中有一半以上的时间在奔跑。”蒋杭飞坦言,当年他在一线送件时,一个站点2个人,一天最多不会超过300件,现在快递小哥的工作量确实要大许多。数据显示,2022年,中国快递包裹数量突破1105亿件,总量占全球一半以上,已连续九年居世界第一位,十年间增长超过20倍。

而除了高强度的体力透支外,干快递工作其实还是个特别费脑子的活,需要考虑:送达之前要如何保护好快递?在送的过程中怎样规划线路能更高效?派送途中可能遇到各种突发状况该怎么应对?

种种这些,不但要求仔细、认真和善于安排,而且还要求工作细致、熟练与高效。所以,快递员的精神压力其实也不小。

尤其是新冠疫情这三年,对快递行业来说是个不小的挑战,从人员到快件、车辆及环境等,每个环节的防疫都不容马虎。“我差不多从去年3月开始就24小时待命,基本上都‘钉’在单位,大年三十晚上忙到9点才到家,年夜饭都没赶上。”蒋杭飞说,所幸那个艰难的特殊时期已经过去。

## 吃饭不规律是最大的健康威胁

日均投递里程85公里,这是36岁的余长友对自己工作的简单概括。早上先送报纸,送完再送快递,在平峰时基本能在下午6点左右结束一天的工作,这样他赶得及回家给两个儿子做饭。“有小孩在,我们吃得比较清淡,现在辣的都吃不惯了。”从17岁一个人到杭州讨生活到如今的一家四口,20年来,余长友已彻底融入杭州这座城市。

在采访中,余长友说得最多的是“还好”两个字,能感觉得出他挺满意现在的工作与生活。2018年,他经老乡介绍进入邮政开始干快递工作,上班时间比之前在工厂长了一些,但收入也确实增加了。一个月4天休息,加班有补助,他已介绍了好几个亲戚家的孩子也来干快递。“在外打工,要干才有钱。”这个朴实的想法体现在他每天的辛劳工作中。

然而,干快递员7年,余长友也深知这工作对健

康的损伤,吃饭不规律就是最大的威胁。“别人在吃饭,我们在派件,这么多年我几乎没早于12点半吃过中饭。有的人为了节省时间,中饭就在路上随便应付。我算是注意的,会买个一荤两素的盒饭,早上出门会带点牛奶、饼干,饿的时候可以先垫垫。”

余长友说,他常常会告诫那几个亲戚家的孩子,别仗着年轻不注意,快递员这碗“青春饭”能吃多久就看自己对身体的保护有多重视。所以,再忙也要好好吃饭,天热了也要多喝开水少喝饮料。

## 免费体检把健康寄给快递小哥

有人称,快递员从事的是高风险、高强度、高负荷的“三高”行业。黄劲松作为一名中西医结合肝病专家思考了很多。

“快递小哥吃饭没个准点,外面吃的东西多是重油、重盐,长此以往,大大增加了肝脏的负担。可能是出于职业的敏感,我平时会特别关注快递小哥们的身材,大家以为他们整天在奔走都应该是瘦子,但仔细看看胖子也不少,特别是肚子这个部位。”黄劲松说。

脂肪肝现在已超过乙肝成为最高发的肝病,如果不及干预,也可能进展为不可逆转的肝硬化甚至是肝癌。还有快递分拣工凌晨猝死在岗位上的新闻,让他想到了熬夜对肝脏的损伤。

因此,黄劲松建议快递小哥们:多吃新鲜水果、蔬菜,保证维生素的摄入,最简单的做法就是早上出门带个苹果、橘子;管理好自己的体重,抓紧时间休息是最好的护肝;不要用饮料代替开水,随身带上保温杯,及时补充水分。

在黄劲松看来,三年抗疫,逆行的白衣战士赢得了大家的敬重,其实默默付出的快递小哥们一直在与他们并肩作战。这次在爱肝日推出“我把健康寄给你”关爱快递小哥公益活动,就是要让小哥们在主动检查中及早发现健康问题苗头,早诊早治,并提高他们主动关心自己健康的意识。俗话说“百病从肝治”,肝脏与人体健康的各方面息息相关,守护好了快递小哥们的肝脏,就在很大程度上管好了他们的健康。

3·18关爱快递小哥体检套餐共50份,有需要的小哥可以扫一扫右侧的二维码申领并预约,名额有限,先到先得。

