

春天，遇见宝藏师

遇见多彩人生

出品/教育健康部 流程编辑部
版面策划/龚丹枫 陈晓璇
版面统筹/黄建伟 陈晓璇 张华 卫铁
文/羊城晚报记者 陈晓璇 张华 陈亮 林清清 陈辉
孙唯 崔文灿 孙隽 秦小杰 卓卓然
图/表演者提供

春节特别节目 遇见宝藏师 节目单

- 多语言新年祝福**
暨南大学国际学院 陈渭中
- 歌曲《红日》**
中山大学附属肿瘤医院重医学科 廖志铭
结直肠科 彭健宏
- hiphop 烫脚舞步**
广州市第六中学 谭耀涛
- 舞蹈《丽人行》**
中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳
- 集体舞**
广州市第五中学 7位女老师
- 相声表演《劝君体检》**
广东省第二人民医院妇科 欧阳振波 郭蕾
- 歌曲《祝福》**
中山大学肿瘤医院乳腺科 张颖君
放疗科 吕颖欣
- 汉服秀**
广州市执信中学 董俊
- 钢琴演奏《青花瓷》**
广东省妇幼保健院妇科 宋悦
- 吉他演奏《公路之歌》**
广东省人民医院检验科 田本顺
- 钢琴演奏《夜的第七章》**
广州城建职业学院人文学院 段江昊
- 歌曲《推开世界的门》**
中山大学附属肿瘤医院儿童肿瘤科 周韵
胸科医生 黄子豪
- 变装二胡秀**
广州体育学院 刘小青
- 舞蹈《青蛇》**
中山大学孙逸仙纪念医院检验科 谢晓英
- 水果演奏音乐**
广东实验中学荔湾学校第一小学部 刘苗群
- 健身视频**
广州市第一人民医院神经外科 卢恒聪
- 钢琴演奏《我和你》**
广东省第二人民医院生殖医学中心 李森
- 歌曲《少年》**
广东省中医院大德路总院药剂科 周韵
呼吸病科 殷茵
- 集体舞**
广州市八十九中学高三级师生

师者，传道授业解惑也，亦可传递快乐，播种青春。

医者，仁心仁术济世也，亦有精彩人生，多才多艺。

2023年的春节，从除夕到大年初八，羊城晚报社春节特别节目——“遇见宝藏师”在羊城晚报客户端羊城派、视频号、抖音号等全媒体平台推送，截至1月30日，据不完全统计，系列节目的全媒体平台阅读量达875万，成为2023年的最新“爆款”。

该特别节目聚焦一线的医护人员和人民教师，让人们看到了这两个群体平凡背后真实而又可爱的另一面。“医生平时看上去那么忙碌、严肃，没想到歌声也这么动听。”不少读者赞叹。中山大学肿瘤医院手术麻醉科张颖君表示，好多同事都是多才多艺的，他们专业上追求卓越，对生活同样充满热爱。

正如广州体育学院学生黄彦霖所说：“‘斜杠’教师和医生会推动更多学生突破舒适圈，发展人生的无限可能性。这些宝藏师也将继续影响着我们，成为不断超越自己的勇气与动力。”

好戏不能停！“遇见宝藏师”栏目将继续收集医生和老师的精彩作品，带大家发现有趣的灵魂，探索无限可能的人生。如有作品与我们分享，请将短视频发送至wbzbbjk@126.com。



暨南大学国际学院 陈渭中

除夕，暨南大学国际学院教师陈渭中，这个全国收藏粉丝近600万的自媒体视频博主“Adam陈老湿”，用普通话、粤语、英语、韩语、日语、泰语、西班牙语、法语等多种语言，给羊城晚读者拜年！

六中的小学老师是资深的语文老师，也是一名街舞新人。半年前学街舞，为的是能跟学校街舞社的学生一样帅。小学老师说，学舞以后更能心情学生，但她坚信：对偏见的困惑，对兴趣的困扰，对新知上路的

广州市第六中学 谭耀涛

广州市执信中学 董俊

广州市第五中学 7位女老师

广州市八十九中学 高三级师生

中山大学附属肿瘤医院重医学科 廖志铭
结直肠科 彭健宏

广东省人民医院检验科 田本顺

中山大学附属肿瘤医院儿童肿瘤科 周韵
胸科医生 黄子豪

广州体育学院 刘小青

中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳



暨南大学国际学院 陈渭中

除夕，暨南大学国际学院教师陈渭中，这个全国收藏粉丝近600万的自媒体视频博主“Adam陈老湿”，用普通话、粤语、英语、韩语、日语、泰语、西班牙语、法语等多种语言，给羊城晚读者拜年！

六中的小学老师是资深的语文老师，也是一名街舞新人。半年前学街舞，为的是能跟学校街舞社的学生一样帅。小学老师说，学舞以后更能心情学生，但她坚信：对偏见的困惑，对兴趣的困扰，对新知上路的

广州市第六中学 谭耀涛

广州市执信中学 董俊

广州市第五中学 7位女老师

广州市八十九中学 高三级师生

中山大学附属肿瘤医院重医学科 廖志铭
结直肠科 彭健宏

广东省人民医院检验科 田本顺

中山大学附属肿瘤医院儿童肿瘤科 周韵
胸科医生 黄子豪

广州体育学院 刘小青

中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳



暨南大学国际学院 陈渭中

除夕，暨南大学国际学院教师陈渭中，这个全国收藏粉丝近600万的自媒体视频博主“Adam陈老湿”，用普通话、粤语、英语、韩语、日语、泰语、西班牙语、法语等多种语言，给羊城晚读者拜年！

六中的小学老师是资深的语文老师，也是一名街舞新人。半年前学街舞，为的是能跟学校街舞社的学生一样帅。小学老师说，学舞以后更能心情学生，但她坚信：对偏见的困惑，对兴趣的困扰，对新知上路的

广州市第六中学 谭耀涛

广州市执信中学 董俊

广州市第五中学 7位女老师

广州市八十九中学 高三级师生

中山大学附属肿瘤医院重医学科 廖志铭
结直肠科 彭健宏

广东省人民医院检验科 田本顺

中山大学附属肿瘤医院儿童肿瘤科 周韵
胸科医生 黄子豪

广州体育学院 刘小青

中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳



暨南大学国际学院 陈渭中

除夕，暨南大学国际学院教师陈渭中，这个全国收藏粉丝近600万的自媒体视频博主“Adam陈老湿”，用普通话、粤语、英语、韩语、日语、泰语、西班牙语、法语等多种语言，给羊城晚读者拜年！

六中的小学老师是资深的语文老师，也是一名街舞新人。半年前学街舞，为的是能跟学校街舞社的学生一样帅。小学老师说，学舞以后更能心情学生，但她坚信：对偏见的困惑，对兴趣的困扰，对新知上路的

广州市第六中学 谭耀涛

广州市执信中学 董俊

广州市第五中学 7位女老师

广州市八十九中学 高三级师生

中山大学附属肿瘤医院重医学科 廖志铭
结直肠科 彭健宏

广东省人民医院检验科 田本顺

中山大学附属肿瘤医院儿童肿瘤科 周韵
胸科医生 黄子豪

广州体育学院 刘小青

中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳



暨南大学国际学院 陈渭中

除夕，暨南大学国际学院教师陈渭中，这个全国收藏粉丝近600万的自媒体视频博主“Adam陈老湿”，用普通话、粤语、英语、韩语、日语、泰语、西班牙语、法语等多种语言，给羊城晚读者拜年！

六中的小学老师是资深的语文老师，也是一名街舞新人。半年前学街舞，为的是能跟学校街舞社的学生一样帅。小学老师说，学舞以后更能心情学生，但她坚信：对偏见的困惑，对兴趣的困扰，对新知上路的

广州市第六中学 谭耀涛

广州市执信中学 董俊

广州市第五中学 7位女老师

广州市八十九中学 高三级师生

中山大学附属肿瘤医院重医学科 廖志铭
结直肠科 彭健宏

广东省人民医院检验科 田本顺

中山大学附属肿瘤医院儿童肿瘤科 周韵
胸科医生 黄子豪

广州体育学院 刘小青

中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳



暨南大学国际学院 陈渭中

除夕，暨南大学国际学院教师陈渭中，这个全国收藏粉丝近600万的自媒体视频博主“Adam陈老湿”，用普通话、粤语、英语、韩语、日语、泰语、西班牙语、法语等多种语言，给羊城晚读者拜年！

六中的小学老师是资深的语文老师，也是一名街舞新人。半年前学街舞，为的是能跟学校街舞社的学生一样帅。小学老师说，学舞以后更能心情学生，但她坚信：对偏见的困惑，对兴趣的困扰，对新知上路的

广州市第六中学 谭耀涛

广州市执信中学 董俊

广州市第五中学 7位女老师

广州市八十九中学 高三级师生

中山大学附属肿瘤医院重医学科 廖志铭
结直肠科 彭健宏

广东省人民医院检验科 田本顺

中山大学附属肿瘤医院儿童肿瘤科 周韵
胸科医生 黄子豪

广州体育学院 刘小青

中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳



暨南大学国际学院 陈渭中

除夕，暨南大学国际学院教师陈渭中，这个全国收藏粉丝近600万的自媒体视频博主“Adam陈老湿”，用普通话、粤语、英语、韩语、日语、泰语、西班牙语、法语等多种语言，给羊城晚读者拜年！

六中的小学老师是资深的语文老师，也是一名街舞新人。半年前学街舞，为的是能跟学校街舞社的学生一样帅。小学老师说，学舞以后更能心情学生，但她坚信：对偏见的困惑，对兴趣的困扰，对新知上路的

广州市第六中学 谭耀涛

广州市执信中学 董俊

广州市第五中学 7位女老师

广州市八十九中学 高三级师生

中山大学附属肿瘤医院重医学科 廖志铭
结直肠科 彭健宏

广东省人民医院检验科 田本顺

中山大学附属肿瘤医院儿童肿瘤科 周韵
胸科医生 黄子豪

广州体育学院 刘小青

中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳



暨南大学国际学院 陈渭中

除夕，暨南大学国际学院教师陈渭中，这个全国收藏粉丝近600万的自媒体视频博主“Adam陈老湿”，用普通话、粤语、英语、韩语、日语、泰语、西班牙语、法语等多种语言，给羊城晚读者拜年！

六中的小学老师是资深的语文老师，也是一名街舞新人。半年前学街舞，为的是能跟学校街舞社的学生一样帅。小学老师说，学舞以后更能心情学生，但她坚信：对偏见的困惑，对兴趣的困扰，对新知上路的

广州市第六中学 谭耀涛

广州市执信中学 董俊

广州市第五中学 7位女老师

广州市八十九中学 高三级师生

中山大学附属肿瘤医院重医学科 廖志铭
结直肠科 彭健宏

广东省人民医院检验科 田本顺

中山大学附属肿瘤医院儿童肿瘤科 周韵
胸科医生 黄子豪

广州体育学院 刘小青

中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳

回音壁

很多老师都不止一个身份，是我们常说的“斜杠”青年。“遇见宝藏师”系列把他们才华展现出来，让人眼前一亮！

——暨南大学临床医学专业19级学生 霍宝珊

我认为本次策划具有“双赢”意义，它不仅让更多人关注到“宝藏师”教师，同时也给更多教师们一个展示的平台。“斜杠”教师让更多学生关注到学业以外的兴趣爱好。希望“遇见宝藏师”策划活动可以继续挖掘更多“有趣的灵魂”，让美与风采吹向校园。

广州体育学院 刘小青

自从2023年除夕羊城晚报在多个平台推出《遇见宝藏师》栏目后，收到了不少网友的点赞、好评。“我在小学同学群都看到了，不是我转发的。所以早晚平台影响力很强。”

——中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳

“遇见宝藏师”系列节目给广大医生和老师以更高的舞台展示才艺，引领大家走出困境，走入新的生活。以乐观、积极心态迎接2023新年。

——广州市89中老师

竟然在手机上看到了中山大学附属肿瘤医院儿童肿瘤科周韵、胸科黄子豪的表演，“推开世界的门，我们互为世界，推开了彼此与自我的门”，正如歌词中所写的，医患之间需要敬开，走进彼此的心，才能有更多理解与信任。

——患儿家长

在朋友圈看到老师的视频，老师们不仅术上专业敬业，而且生活中多才多艺，他们散发着光芒，吸引着学生不断进步。希望节目能继续挖掘更多的宝藏师，让我们能继续学习。

——广州市第五中学学生

宝藏医师群像

中山大学附属肿瘤医院 重症医学科 廖志铭 结直肠科 彭健宏

“命运就算颠沛流离，命运就算曲折离奇，命运就算恐吓着你，做人没趣味，别流泪，心酸，更不应舍弃，我愿能一生陪伴你……”中山大学附属肿瘤医院重症医学科廖志铭、结直肠科彭健宏发一首粤语老歌《红日》，让人听得热血沸腾。

彭健宏是一名外科医生，经常手术到很晚，而廖志铭是重症医学科的护士，照料危重患者，工作也很繁忙，经常上夜班，两人想碰到一起排练很不容易。

新年意味着新的开始，他们说：“正如《红日》所唱，艰难都会过去，希望就在明天。”

中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳

2022年8月7日，中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科主治医师林琳跟随广东援琼医疗队赴海南支援三亚疫情防控工作。一个多月后，终于要回广州了！满怀激动之情，林琳在酒店房间欣然起舞，一曲国风舞蹈《丽人行》，刚柔并济，赏心悦目。

回忆起那段抗日的日子，她说：“特别纪念那段辛劳日子，大家都在坚持不懈。希望故地重游时，能尽情享受三亚美丽的阳光、沙滩和椰树林。”

林琳还说，热爱舞蹈是幸运的，因为不管生活给你怎样的难题，抬起头依然可以感知美好，热爱生活。

广东省第二人民医院妇科 欧阳振波 郭蕾

相声《劝君体检》，以经典电影周润发的《唐伯虎点秋香》经典桥段，经由广东省第二人民医院妇科欧阳振波、郭蕾的创意改编，让郭蕾的才艺演出，诙谐幽默地讲述了体检的重要性和必要性。

“人的寿命越来越长，定期体检很重要。”郭蕾表示，奋斗拼搏的日子，不是为了活得久一点好，就是为了活得健康、快乐生活。

中山大学肿瘤医院 手术麻醉科 张颖君 放疗科 吕颖欣

中山大学附属肿瘤医院手术麻醉科医生张颖君、放疗科护士吕颖欣联袂演绎一曲《祝福》，温馨、婀娜多姿而又梦幻迷离，同样让人看入神。

张颖君与吕颖欣因医院的歌唱比赛而结缘，两人都是佛山人，这次选了粤语歌《祝福》献给大家，祝福所有心怀美好的人在新的这一年得偿所愿；哭有时，笑有时；哀有时，乐有时。2022年的经历让我们身体和心灵都得到历练，盼望2023年我们能应对各种挑战。

广东省妇幼保健院妇科 宋悦

在广东省妇幼保健院就诊的时候，突然听到医生在候诊大厅弹奏一曲《青花瓷》，紧张焦虑的心情瞬间变得平静了不少。没错，本着“医病治愈身体，音乐治愈心灵”的健康理念，医生或者患者都可以到这台钢琴前演奏，营造一种放松的环境，让心情愉悦。省妇幼妇科医生宋悦就是这台钢琴的常客。“我从小练琴，13岁通过了钢琴十级。大学期间，我是校艺术团的首席钢琴伴奏，还组建了学校的第一支乐队。”宋悦医生说，“走向工作岗位后，我还是在业余组建了3人乐队，我们都是医务人员，我觉得这是一件很珍贵的事儿，就像是在‘致青春’。”

广东省人民医院检验科 田本顺

“梦想，在什么地方，总是那么令人向往。我不愿一切走在路上，就是为了来到你的身旁。”广东省人民医院检验科田本顺的吉他弹唱，是编曲乐队的《公路之歌》。

田本顺说：“在奋斗的道路上，每次听到这首歌，都会莫名地感动，它激励着我前行。每种理想都有很强的力量，一点点就足以有燎原的光亮。既然我们选择了奔向梦想的道路，那就开启我们的奋斗之路，就像歌词唱的那样一直往‘南方’开！”

中山大学附属肿瘤医院 儿童肿瘤科 周韵 胸科 黄子豪

男女医生对唱《推开世界的门》，唱到人的心上去。唱歌是周韵的业余爱好之一，作为医生工作压力比较大，去年尤其不容易，唱歌就是她日常放松、解压的利器；而搭档黄子豪则更为专业，不仅会唱，还弹得一手好钢琴。告别过去阴霾，面向阳光，未来可期，愿新年新气象，珍惜每一份美好，认真对待每一天！

中山大学孙逸仙纪念医院检验科 谢晓英

谁说修炼千年，才能魅惑众生？由中山大学孙逸仙纪念医院检验科副主任检验师谢晓英演绎的舞蹈《青蛇》，婉约、婀娜多姿而又梦幻迷离，同样让人看入神。

谢晓英是谢晓英的“心头好”之一。临床实验室工作强度高、危险性高，尤其在新冠疫情的三年时间里，检验人员奔波于一线，闻令而动，站在前线，撑在后方。“正是在压力最大的时候接触到了古典舞，相逢恨晚，舞蹈成了繁忙的医政之余最大的“心头好”。虽然不够专业，但在无限疲惫、彷徨的时期带给我无限的安宁、自由和整装前行的勇气。”

广东省中医院大德路总院 药剂科 周韵 呼吸病科 殷茵

心有赤诚，永远是少年。怀抱勇气，迎难而上。“向前再多艰难不退却，Say never never give up. Like a fire!”（不放弃，如大燃烧）广东省中医院大德路总院药剂科周韵和呼吸病科殷茵的舞蹈《少年》，用甜美声音唱出一首燃烧内心之火的《少年》。

抗疫三年来，进方舱、采核酸、守护病人、直面生死……面对各种抗疫任务，瘦小温柔的殷茵和周韵一次次担起重责。“我们从未都相信我们能赢！这是我们共同的信念！”平时爱跑步、爱大笑的周韵说，我们始终坚信，我藏在身，钢铁在于，感恩在心，迎接光明的未来！

广州市第一人民医院神经外科 卢恒聪

对于一个严格自律的人来说，就连过节也不会中断锻炼，不然他的身材不会如此完美。

“从2009年开始健身，十多年没有间断，一周3-5次，每次60-90分钟。”卢恒聪说，因为外科医生的工作比较繁忙，所以需要经常运动来保持良好的身体状况。

一分耕耘，一分收获。这十几年来，健身的汗水没有白流。41岁的卢恒聪体脂率始终保持在12%，拥有圆滑结实的胸肌以及完美对称的8块腹肌。“在医院里，他的朋友都喜欢叫他‘健身男’，健身房的教练也是很多人的偶像。卢恒聪医生是很多人学习的榜样。”

中山大学附属肿瘤医院 结直肠科 彭健宏

彭健宏是一名外科医生，经常手术到很晚，而廖志铭是重症医学科的护士，照料危重患者，工作也很繁忙，经常上夜班，两人想碰到一起排练很不容易。

新年意味着新的开始，他们说：“正如《红日》所唱，艰难都会过去，希望就在明天。”

中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科 林琳

2022年8月7日，中山大学孙逸仙纪念医院呼吸科主治医师林琳跟随广东援琼医疗队赴海南支援三亚疫情防控工作。一个多月后，终于要回广州了！满怀激动之情，林琳在酒店房间欣然起舞，一曲国风舞蹈《丽人行》，刚柔并济，赏心悦目。

回忆起那段抗日的日子，她说：“特别纪念那段辛劳日子，大家都在坚持不懈。希望故地重游时，能尽情享受三亚美丽的阳光、沙滩和椰树林。”

林琳还说，热爱舞蹈是幸运的，因为不管生活给你怎样的难题，抬起头依然可以感知美好，热爱生活。

广东省第二人民医院妇科 欧阳振波 郭蕾

相声《劝君体检》，以经典电影周润发的《唐伯虎点秋香》经典桥段，经由广东省第二人民医院妇科欧阳振波、郭蕾的创意改编，让郭蕾的才艺演出，诙谐幽默地讲述了体检的重要性和必要性。

“人的寿命越来越长，定期体检很重要。”郭蕾表示，奋斗拼搏的日子，不是为了活得久一点好，就是为了活得健康、快乐生活。

中山大学肿瘤医院 手术麻醉科 张颖君 放疗科 吕颖欣

中山大学附属肿瘤医院手术麻醉科医生张颖君、放疗科护士吕颖欣联袂演绎一曲《祝福》，温馨、婀娜多姿而又梦幻迷离，同样让人看入神。

张颖君与吕颖欣因医院的歌唱比赛而结缘，两人都是佛山人，这次选了粤语歌《祝福》献给大家，祝福所有心怀美好的人在新的这一年得偿所愿；哭有时，笑有时；哀有时，乐有时。2022年的经历让我们身体和心灵都得到历练，盼望2023年我们能应对各种挑战。

广东省妇幼保健院妇科 宋悦

在广东省妇幼保健院就诊的时候，突然听到医生在候诊大厅弹奏一曲《青花瓷》，紧张焦虑的心情瞬间变得平静了不少。没错，本着“医病治愈身体，音乐治愈心灵”的健康理念，医生或者患者都可以到这台钢琴前演奏，营造一种放松的环境，让心情愉悦。省妇幼妇科医生宋悦就是这台钢琴的常客。“我从小练琴，13岁通过了钢琴十级。大学期间，我是校艺术团的首席钢琴伴奏，还组建了学校的第一支乐队。”宋悦医生说，“走向工作岗位后，我还是在业余组建了3人乐队，我们都是医务人员，我觉得这是一件很珍贵的事儿，就像是在‘致青春’。”

广东省人民医院检验科 田本顺

“梦想，在什么地方，总是那么令人向往。我不愿一切走在路上，就是为了来到你的身旁。”广东省人民医院检验科田本顺的吉他弹唱，是编曲乐队的《公路之歌》。

田本顺说：“在奋斗的道路上，每次听到这首歌，都会莫名地感动，它激励着我前行。每种理想都有很强的力量，一点点就足以有燎原的光亮。既然我们选择了奔向梦想的道路，那就开启我们的奋斗之路，就像歌词唱的那样一直往‘南方’开！”

中山大学附属肿瘤医院 儿童肿瘤科 周韵 胸科 黄子豪

男女医生对唱《推开世界的门》，唱到人的心上去。唱歌是周韵的业余爱好之一，作为医生工作压力比较大，去年尤其不容易，唱歌就是她日常放松、解压的利器；而搭档黄子豪则更为专业，不仅会唱，还弹得一手好钢琴。告别过去阴霾，面向阳光，未来可期，愿新年新气象，珍惜每一份美好，认真对待每一天！

中山大学孙逸仙纪念医院检验科 谢晓英

谁说修炼千年，才能魅惑众生？由中山大学孙逸仙纪念医院检验科副主任检验师谢晓英演绎的舞蹈《青蛇》，婉约、婀娜多姿而又梦幻迷离，同样让人看入神。

谢晓英是谢晓英的“心头好”之一。临床实验室工作强度高、危险性高，尤其在新冠疫情的三年时间里，检验人员奔波于一线，闻令而动，站在前线，撑在后方。“正是在压力最大的时候接触到了古典舞，相逢恨晚，舞蹈成了繁忙的医政之余最大的“心头好”。虽然不够专业，但在无限疲惫、彷徨的时期带给我无限的安宁、自由和整装前行的勇气。”

广东省中医院大德路总院 药剂科 周韵 呼吸病科 殷茵

心有赤诚，永远是少年。怀抱勇气，迎难而上。“向前再多艰难不退却，Say never never give up. Like a fire!”（不放弃，如大燃烧）广东省中医院大德路总院药剂科周韵和呼吸病科殷茵的舞蹈《少年》，用甜美声音唱出一首燃烧内心之火的《少年》。

抗疫三年来，进方舱、采核酸、守护病人、直面生死……面对各种抗疫任务，瘦小温柔的殷茵和周韵一次次担起重责。“我们从未都相信我们能赢！这是我们共同的信念！”平时爱跑步、爱大笑的周韵说，我们始终坚信，我藏在身，钢铁在于，感恩在心，迎接光明的未来！

广州市第一人民医院神经外科 卢恒聪

对于一个严格自律的人来说，就连过节也不会中断锻炼，不然他的身材不会如此完美。

“从2009年开始健身，十多年没有间断，一周3-5次，每次60-90分钟。”卢恒聪说，因为外科医生的工作比较繁忙，所以需要经常运动来保持良好的身体状况。

一分耕耘，一分收获。这十几年来，健身的汗水没有白流。41岁的卢恒聪体脂率始终保持在12%，拥有圆滑结实的胸肌以及完美对称的8块腹肌。“在医院里，他的朋友都喜欢叫他‘健身男’，健身房的教练也是很多人的偶像。卢恒聪医生是很多人学习的榜样。”