

医师报讯 (融媒体记者 贾薇薇 杨瑞静 陈惠) 倘若世间有最美的职业,那一定是医生——他们用崇高的品德、丰富的学识、高超的技能书写着医者仁心,是每个人心中救死扶伤、护佑生命的白衣卫士。但脱下白大褂,他们也是同你我一样有血有肉的普通人,将医生群体视为特殊或孤立的存在是一种误解。他70岁高龄仍坚持每天跑步;她屏蔽掉下班后的应酬专心写作绘画;他在深夜完成手术后走进健身房;他从冬奥高山滑雪场地“海陀碗”冲下;他在寒冬里等待数小时拍摄丹顶鹤……他们向我们讲述着医生的多面人生,守护健康是医生的本色,热爱生活也是。

### 江苏省人民医院康复医学中心名誉主任励建安 从亚健康到超级运动员的华丽转变

南京的夏天,天际在4:00便初露曙光,我在4:50准时醒来,5:00便投身到晨跑中。30分钟的酣畅淋漓后,时钟刚好指向5:30。这样的日程安排使我有充分的时间进行洗漱、享用早餐,然后前往工作地点。我目前的休闲时间大都投入到运动中。我发现,与人分享关于运动和健康的的话题同样令人兴奋。

#### 关于运动的科学实验

兴趣是个人的,只要是健康的,就值得追求。实际上,医生并非总是板着脸孔,许多医生都拥有着丰富多彩的生活。

闲暇之余,我几乎都会踏上跑道,无论是十公里还

是十五公里,我都乐在其中。今年,我即将迎来我的第一百场马拉松比赛,这将成为我不断超越自我、挑战极限的见证。对于跑步,我做过许多在别人看来“疯狂”的举动:环青海湖完成五个全程马拉松;高原上的5天5个全程马拉松;在戈壁清泉瓜州的那场121公里的超级越野赛事……然而,我并不认为自己是疯狂的,相反,我是一个理性的追求者。我所追求的并非疯狂或挑战,而是一项关于运动的科学实验。我坚信,运动是医药,我所进行的每一项运动,都是对极限挑战的一种理性探索与试验。每当我投入其中,我都

会思考:像我70多岁的年纪,是否还能安全地完成此类挑战?打破对医生的刻板印象。在我64岁那年,一个偶然的契机让我意识到,缺乏运动可能会严重威胁到我的健康。在一位朋友的鼓励下,我开始尝试跑步,这一决定彻底改变了我的健康状况。跑步不仅消除了我的重度脂肪肝,还使我的高血脂恢复正常水平,骨质疏松症也得到显著改善,骨密度甚至恢复到40岁左右的水平。此外,我的肌肉力量大增,尤其是下肢肌肉,让许多人羡慕不已。在过去的八年中,除了一次新冠病毒感染之

我期盼大众能够更多地关注医务人员的健康问题,打破那种认为医生只知道工作、不顾生活的刻板印象。这不过是社会和媒体共同塑造的一种误解。

#### 打破对医生的刻板印象

在我64岁那年,一个偶然的契机让我意识到,缺乏运动可能会严重威胁到我的健康。在一位朋友的鼓励下,我开始尝试跑步,这一决定彻底改变了我的健康状况。跑步不仅消除了我的重度脂肪肝,还使我的高血脂恢复正常水平,骨质疏松症也得到显著改善,骨密度甚至恢复到40岁左右的水平。此外,我的肌肉力量大增,尤其是下肢肌肉,让许多人羡慕不已。在过去的八年中,除了一次新冠病毒感染之

# 医者的多面人生



江苏省人民医院 励建安

天津市儿童医院 刘薇

北京大学第三医院 怀伟

齐齐哈尔市第一医院 汪凯文

过去白大褂,我们也是普通人! 医者不止一面,活出生命的多彩!

### 四川省肿瘤医院大肠外科主任医师郑阳春 温柔医刀的动静人生

健身让我拥有强健的体魄和乐观的心态,写作让我更善于观察、思考,思想更有深度,二者都在无形中拓宽了我的从医道路,也让我的人生更为充盈。

作为一名外科医生,在繁忙的工作之余,我最喜欢做的事,一是健身,二是写作。一动一静,看似是两个极端,实则紧密融合,带给我生生不息的能量——健身时,在运动中释放压力,让心灵得以平静;写作时,静坐桌前,但思如泉涌,对医学和人生的深刻认知流淌笔下。

#### 健身让心灵得以治愈

我是一名结直肠肿瘤外科的医生,做手术、出门诊、带学生、做课题、科普宣教是我的日常工作。在近乎饱和的工作安排下,手术结束后的深夜和没有会议安排的周末是难得的休闲时光,此时我通常会见缝插针地去健身房松松筋骨,或在桌前奋笔疾书。从街边跑步到走进健身房,十余年的时间里,健身带给我的不只是人们眼中形体上的变化,更多的是一种自内而外的能量。每个来到肿瘤医院的患者都将生命的希望

寄托于此,但我们也不可避免地需要面对生命的无常和医学的无能为力,每每此时,医生的内心也承受着巨大的痛楚和压力。健身不失为释放压力的出口:完成几组卧推,举几下杠铃,做几个引体向上,压力在汗水中得以释放,身体素质在一次锻炼中得以提升,更为重要的是,健身也是对心灵的一种治愈。我想告诉公众,医患是同一个战壕的战友,每个医生最渴望看到的患者康复出院,拥抱健康的生活。如今,每每看到后台留言中那些对医生的理解和支持,心中总会涌起一股暖流,也给了我继续写下去的动力。

#### 写作让生命更有深度

“一级甲等医疗事故频发,上帝视角的过错鉴定,医务人员应吸取什么样的教训?”前两天,我以网名“Dr春哥”在自己的微信公众号上发布了第470篇原创文章。2017年至今,超百万字的文章记录着我从医生生涯中的所感所思,也搭建起我和医患朋友沟通的桥梁。

### 齐齐哈尔市第一医院骨科主治医师汪凯文 定格镜头里的美好生活

#### 等待数小时只为瞬间美丽

我喜欢摄影。我最喜欢拍摄的对象是齐齐哈尔市的吉祥物——丹顶鹤,它也被称为仙鹤,是唯一在现实生活中可以见到的祥瑞神兽,寓意着平安长寿。为了拍摄到最生动的丹顶鹤翱翔天空的照片,我曾在冰天雪地里等待数小时,只为捕捉到那一瞬间的美丽。丹顶鹤的群体生活就像一个小小家庭,每只鹤都有自己的角色和职责。

鹤爸爸和鹤妈妈轮流觅食和照顾新出生的鹤宝宝。在鹤群飞翔时,头鹤总是引领着飞翔的方向。每当看到鹤群,我不禁联想到医院。医院中的每个科室好比一个个小家庭,科室负责人如同家长,教会年轻医生如何看病、手术以及患者沟通。而头鹤就像医院的院长,掌握着全院的发展方向。当所有仙鹤翱翔天空时,仿佛看到各科室共同协作,护佑一方百姓平安健康。

#### 不只是手术室“木匠”

我是一名骨科医生,由于工作中常与电钻、骨刀、钢板和螺钉这些工具打交道,我们常被戏称为手术室里的“木匠”。虽然这些工具看似简单,但它们的使用需要极高的精密度和严谨度,因为一丝一毫的差错都可能导致不可逆的后果。但有时我们也很“粗犷豪放”,在给患者骨折手法复位时,一个巧劲便可以把碎骨恢

### 北京大学第三医院急诊科副主任医师怀伟 滑雪与治疗救人的激情碰撞

一个是专业严肃的医疗技术,一个是“略显疯狂”的急速运动,我却看到了他们的相通之处:表面上看似追求快速响应的活动,实际上都要求从业者具备扎实的基本功和深入的问题分析能力。

运动不仅是我释放压力的方式,更是对身体的一种投资——在医疗行业,尤其是急诊专业,良好的体魄是不可或缺的。若真要论及最为痴迷的运动,那无疑是滑雪。

#### Crazy man

2022年,我成为北京冬奥会高山滑雪赛场上“身披防护服,踏着七彩雪板来救人”的滑雪医生之一,和国外的滑雪医生及雪上巡逻队员一起,圆满地完成了中国举办的首次冬奥会中难度最大、风险最高的高山滑雪赛道保障任务。冬奥会落幕后,运动员们已经离开,但作为保障医生的我仍需留守现场,以确保包括赛道工作人员在后续收尾工作中的安全。当工作人员陆续撤离,雪道也将关闭,我的记忆却永远留在了那个特别的时刻。

那是2月底的一天,我正在延庆冬奥高山滑雪场地“海陀碗”执行任务。这片赛道被誉为国家滑雪中心最陡峭的雪道之一,巨大的碗状结构使得下滑的落差高达400米。就是面对这样的滑道,同事突然问我:“你敢不敢滑下去?”“我敢!”说着便脱下上身所有的衣服交给同事,然后,脚踏雪板冲了下去。同事们站在赛道顶端为我呐喊助威,并录制下了这

段视频。如今回想起来,耳边似乎仍能听到他们发出的“Crazy man”呼喊声。那一刻,我感受到了前所未有的释放与轻松,所有的压力和负面情绪都烟消云散,只留下了宁静与喜悦。我认为每个人在生命中都会有一些片段会被自己铭记,可能是为了感动自己,也可能,是为了让自己有一个美好的回忆。

#### 简单而纯粹

选择成为一名医生,就意味着要全力以赴。面对挑战和困难,抱怨无法改变的制度或现实问题,并不能带来任何解决方案。我们能做的,只是在自己能力范围内尽力而为。对于患者来说,他们看到的是我们作为治疗者的专业性和责任心,然而褪去白大褂,我们也是普通人,有着自己的情感和压力,也需要业余时间和爱好来缓解工作压力。在我看来,医患之间并不存在根本矛盾。我们共同的敌人是疾病,双方应该携手合作,共同克服困难。我也希望我的同行们能够认识到,我们面对的不仅仅是疾病本身,更是背后有血有肉的人——他们可能是某人的父母,或是某个孩子的依靠。我相信医生是一个简单而纯粹的群体,凭借专业知识帮助人们解决健康问题,这就是我们的本色,也无需过多修饰。



摄影/汪凯文

摄影丰富了我的业余生活,让我在紧张的工作之余找到了平衡,也让我发现了生活中的美好。

### 天津市儿童医院院长刘薇 绘画与写作带来的富足安乐

#### 医学不是爱好的“敌人”

心中那颗自孩提时代开始萌芽生长的关于绘画、阅读、写作与音乐的理想之树似乎在迈入医学院校的大门后,日渐枯萎。直到大学二年级,我偷偷寄出去一幅钢笔画“蓝色月光——布鲁斯·威利斯和西碧尔·谢弗德”明星漫像作品,结果不到一个星期便在《中国电视报》刊载,几乎与此同时,《天津青年报》刊发了我关于反思高考经历的一篇散文“胜败无故事”。

双重的喜悦令我释怀,不再将医学当成爱好的“敌人”,而是发现,也许有了爱好,会让学医变得轻松而充满生命的质感。

作为儿科医生,可能注定会比其他科的医生更累、更苦,责任更为重大。但从另一个角度看,儿科医生又似乎更为幸运,孩子的心灵是如此的纯真、美好,在治疗身体疾患的同时,儿科医生可以参与某些生命的成长,并有机会对他们的人生方向产生良性的影响,其间的功德,岂是可以三言两语便能表述清楚的?我非常庆幸自己能够得到有如此独特的视角,以这般贴近的视角去品读每一个生命,感悟他们的脆弱与顽强,并有机会直接帮助一些孩子——挽留那些不该早逝者的脚步,让不得不离去者减轻痛苦、走得有尊严,而这也增添了我生命的价值和荣耀。

#### 时间像海绵里的水

“上医,医未病之病。”从医时间越久,我就越不满足于

在诊室或病房里一对一地帮助那些患病孩童。我开始利用业余时间将自己的专业知识用通俗易懂的话写成科普读物,这些年累积下来已有一百几十万字之多,随后集成册,以儿科科普书籍的形式正式出版,比如《儿科主任说:宝宝生病这么办》《养育健康儿童》《儿童健康管理手册》《看健——写给孩子们的爱眼书》《关于病毒我们能告诉孩子什么》等。此外,我还施展绘画的特长,帮助很多不同医学领域的翘楚大咖绘制了专著里或SCI文章中的专业插图。

更为幸运的是,在临床日夜以继日的所闻所见、所思所想,终于令我忍不住坐在电脑前,于键盘上敲下了第一部涉及医疗的长篇小说《最后24小时》,紧接着,又撰写了与之相连的第二、第三部长篇小说《儿科病房》《医路风尘》,同时,还主编了《儿童罕见病诊疗与管

理》《破茧——罕见疾病经典病例分享》《罕见病叙事医学,爱有温度》等多部医学专著。

尽管我现在的职业与音乐、绘画、文学完全无关,但是有爱好相伴的人生是如此的富足与安乐。很多人讶异于工作如此繁忙的我,如何写出长长短短的小说、散文,绘制涂鸦、设计?我想说:时间,真的像海绵里的水。

如果说有什么秘诀,首先,有计划、有效率地工作,才能在既定的时间收到预期的效果;其次,屏蔽掉所有应酬的消磨;最后,用真正喜爱的心去创作——写作时从不考虑是否发表,绘画时从不介意别人是否喜欢,设计时从不担心是否流行……时间对谁都是公平的,只看自己是否珍惜。书香和着雨声,画笔蘸着暖阳,幸福的感觉,一如满树的芬芳,无法计量、无关金钱,只在内心。



本版绘画/刘薇