

行医随感

快乐的源泉

▲美国南加州大学医学院 乔人立

现代社会中，很多人感觉工作负担很重，要做的事太多，好像没个完。人们好像都知道什么可以让自己开心，钱多点，假期长点，工作得到提升。可这些东西一旦得到后，却往往仍然不开心。

增加收入能让人快乐？

钱越多，人越开心？老祖宗马克思“相对贫困”理论说，在工业化发达的国家里，工人收入已经很不错了，但相对于资本家来说，他们却仍然属于贫困，属于被剥削的角色，因而不快乐。这也是一个心理的常态，人对于自己所得的感受总是受制于与其他人收入的比较，也就是说快乐与收入绝对值可能不成正比。

根据在美国进行的调查，快乐与收入的正比关系只能持续到年薪5万美元左右，相当于中产阶级平均水平。此后，更多的钱不会再使人更快乐。也就是说，个人所得一旦足以保证自己所需，生活不再窘迫拮据，再多的收入就不再能够让人更快乐。

增加假期让人更快乐？

如果上班对于一个人是个负担与痛苦，那休假肯定有助于解除之。可如果人热爱自己的工作，减少工作显然不会增加人的快乐。节假日期间，人会进入一种“休眠”状态，与工作环境脱离，期待更长的休息，休假开始时的快乐难以持久。如果不喜欢自己的工作，回去上班就更成了负担。因此，假期带给人的快乐无法持久。

调换工作，得到晋升呢？在

美国，工作流动性很大，而且，学位越高、职位越高的人调动的机会越多，而且，调动往往伴随着晋升。可是，追踪研究发现，虽然高级经理们每次调动都伴随着一阵春风得意的感觉，这种感觉在不到一年之内就发生急降。换句话说，春风得意的感觉只相当于一种宿醉。

为目标而努力才能快乐

如果对自己的人生与事业有明确的目标，为实现目标而努力肯定会使人快乐，这是物质目标例如钱所无法替代的。奋斗，发挥潜力，向着自己可以实现的目标努力，这些过程，而并非成就本身，是快乐的源泉。

目标明确，为之努力会赋予日常工作以内容，结构与意义，会促生出责任心。截止日期、时间表，乃至于掌握新知识以及与人交往的机会，这些都能让人在进展中感觉到自己在掌握着时间。因而都能带给人快乐。

在工作中结交朋友也能造就长期的快乐。朋友与紧密的同事并不需要很多，几个有意义的友谊就足以提升人的情绪。

快乐的人会觉得自己的工作有意义。有意义的感觉也可以反过来赋予工作以意义。其实，只要将工作视为建立关系的机会，或是哪怕是养育自己家庭非做不可的事，任何工作都有意义。

所以，要想在工作中得到满足就要为一个明确的目标不断努力，结交朋友，在日常工作中发现意义。钱、假期、提升，虽然有助却不会带来永久的快乐。

医·诗

麻醉医生的《光辉岁月》

▲北京大学人民医院 高超



见过什么叫头破血流，
夜班的急诊，仿佛没有尽头。
懂得什么是帷幄运筹，
升压和输血，一样都不遗漏。

备肾上腺素未雨绸缪，
输血和血浆分清先后。

双眼布满血丝不低头，
只为生命的执念，才竭尽全力挽救。
肩并着肩与你手挽手，
命悬一线的瞬间，为你付出所有。

不是打完一针我就走，
美丽的麻花，不离不弃你左右。
困难插管病房一声吼，
矫健的麻哥，早已扑向你的头。

舒适与安全永远牵手，
与外科兄弟友谊永久。

救死扶伤永远没借口，
全心全意的守候，是我们职业操守。
悬壶济世一刻不停留，
为了最好的愈后，是永恒的追求。

迎来送往一天又一宿，
怀揣同一个梦想，才懂得为何坚守。
日日夜夜执着在守候，
拥抱光辉岁月，爱你我共拥有。

回音壁·我与好书有个约会

推荐序号⑤：《唤醒医疗》张中南
 推荐序号④：《清单革命》[美]葛文德
 推荐序号③：《寻梦如歌》吴林艳
 推荐序号②：《常见贫血及保健咨询》夏乐敏
 推荐序号①：《连接组：造就独一无二的你》[美]承现峻

医界好书推荐方法：

1. 将您认为的好书书名、作者及推荐理由等信息发至 songpanzheng@163.com。电话：010-58302828 转 6884。
2. 关注医师报微信（微信号：DAYI2006），给我们留言。
3. 在《医师报》官网找到“我与好书有一个约会”文章，以评论形式参与。



推荐序号：⑥

书名：《当医者遭遇记者》

类别：人文科学类

作者：廖志林

推荐单位：尚医图书

推荐理由：医者与记者，到底是敌人、还是朋友？当医者遭遇记者时，该怎么办？

本书作者是有20多年医院管理经验的医者，同时又是有10多年新闻实践经验的记者；因此，这本书正试图回答上述问题。

本书作者用虚拟的以仁医科大学附属以仁医院作为表达载体，用医院新闻危机所涉及的部分问题作为骨架，用作者经历、关注、研究过的有关案例为血肉，用医院管理者、媒体记者的跨界身份和医者、记者的双重视角，用文学的笔法，来呈现医院和媒体、医者和记者的那些纠结。

将处理“当医者遭遇记者”这一问题的经验、思路、方法作了一个梳理和汇总。希望医者能在小说一样的阅读愉悦中，获得些许可供借鉴的医院传播管理经验，学会一些与媒体记者沟通和相处的技巧；同时也希望记者通过这本书，来阅读医者情怀、医疗流程、医院管理、医学基本。

记者不是医者天然的朋友，也不是天然的敌人；记者是不是医者的朋友？能不能成为医者的朋友？主动权在医者，不在记者。因此，换位思考，学会用对方的视角和立场来看待、思考、处理问题；做朋友，不做敌人，是解开“当医者遭遇记者”这一纠结的有效方法。

这，就是本书想呈现给医者和记者的结论。

推荐序号：⑧

书名：《生命妙方》

类别：自然科学类

主编：《生命时报》编辑部

推荐人：苏文娟

推荐理由：该书甄选《生命时报》创刊以来近500个偏方、验方，囊括15个医学精细分科，每个分科章节包含寻医、问药、解惑等内容。这些方子都得到了权威专家的肯定和证实，安全科学，是一套适合每个家庭养生保健、防病和辅助治疗疾病的实用书籍，能让全家人受益。



推荐序号：⑦

书名：《唤醒护理》

类别：人文科学类

作者：张中南

推荐人：方鸳娜

推荐理由：人本位整体护理才能显著改善疗效、安全、效益和医患关系，确保优质护理真正落地。

当今医疗护理的现状是：患者的生活照顾几乎完全交给患者家属或护工，护士的工作变成了简单的打针和日常处置，以及对生命体征的观察。而当血压、脉搏、呼吸、体温等生命体征出现异常的时候，患者往往已经面临生命危险了。

国家卫生计生委近几年推行优质护理服务，旨在推行以人为本的责任制整体护理，从而显著改善医疗的疗效、安全、效益以及医患关系。《唤醒护理》一书的目的就是帮助护理管理者和护士们在实施优质护理的过程中知道做什么，懂得为什么，掌握怎么做。

书中绝大多数案例都来自作者亲身的管理经历，通俗易懂。

国家卫生计生委医政司主管护理工作的副司长郭燕红为本书作序时感慨：“当我们老了，或病倒在医院时，希望能够得到书中所描述的这种护理！”



老照片

原复旦大学公共卫生学院教授苏德隆与孙辈在一起

1957年夏天，毛主席来沪接见科学家，苏德隆坦诚地向毛主席提出：农业发展纲要中规定7年消灭血吸虫病是难以实现的。——这是苏德隆踏遍南方12个省市血吸虫病重灾区，收集原始资料并整理分析而得出的结论。他为此还撰写成有价值的科学论文百余篇。他的耿直而又实事求是的品德赢得了人们的尊敬。

1972年夏天，上海急性皮炎流行，数十万人发病。苏德隆亲率调查队奔赴现场，研究证明寄生在灌木树上的桑毛虫是此次皮炎流行的病源。桑毛虫皮炎病因查明后，疾病流行得到根本解决。“桑毛虫皮



炎”这一名词从此载入现代医学史册。

2016年6月25日，苏德隆教授诞辰110周年纪念会暨论文交流会在复旦大学上海医学院举行，纪念这位流行病学奠基人之一、著名医学教育家、公共卫生学家。

公共卫生论坛：现代流行病学方法研究进展
 会苏德隆教授诞辰110周年学术报告会

