

● “小樵夫”在美国专栏 ③6

实习医生十戒

▲ 美国南加州大学医学院 乔人立



对待每个患者都像亲人

需要加班加点？那就晚走点。需要额外工作？那就多干点。有不同意见？问问自己，“我妈会怎么说？”然后就照着做。勤勉、体谅、尊重、注意边幅、衣着整洁，这些都是你妈妈从小就要求你的，照着去做不会错。

自己做检查

立下规矩，只相信自己。一定自己亲自去做体检，一项异常别人都忽视而只有你注意到，这会带来由衷的喜悦，而这种喜悦只能来自你多付出的那一点点的努力。

家是你的避风港

多与家人相处。家最重要，给家人买束花，看场电影，一起吃顿饭。抓住一切机会去参加孩子的活动。你累到不想洗衣服时，只有他们会帮助你。

捅了娄子要说对不起

一定要找机会道歉，但时机与场合需要有所讲究。敢于面对错误有助于预防再发生。况且，医患关系终究也是一种人与人之间的关系，无论什么情况下都做到认真、诚实、负责，只会使关系加强。

什么人都可能得病

所以，一定要坚持第1，2，3条。

01

出麻烦的形式数不清

出错的原因数不清，请多加一份小心，核对一遍再一遍。当意外发生，千万谨慎。发挥团队精神，充分交流。工作中放下自我，放下虚荣，以努力不出错为目标。这样做对自己对别人都有好处。

02

03

医疗工作好比生活，既没有“肯定会”也没有“决不会”

千万不可自以为是。踏下心来学习、研究、验证。医学表现千变万化，具体的个例必须具体的应对。没有任何人（或是网站）无所不知。争取参加每一个讲座，这样的“喂养”机会只在这一阶段才有。

04

05

勇于承认自己不知道

但记住一定补充说，我会去学习。想方设法寻求一切帮助，包括求助于患者和家属，对患者的情况他们可能知道的很多。实在没有答案，承认不知道也没有关系，医学上的无解仍然很多。

06

07

和蔼待人

护士、治疗师、药剂师、医助都是你的朋友，保持友好。尊重他们的技能，借助他们的优势。值夜班得空儿躺下之前跟护士打个招呼，她很可能就会少叫你一次。

08

09

脏活也要干

护士给患者清理时搭把手，你立刻就是英雄，而且英名传得很快。信不信由你。医生并不比别人高大，你只是团队的一员，只是有时要承担的责任稍微多一点。助人一把，人也会助你。关心他人，他人也会关心你。有时，同事或患者说不定还会带饼干给你呢。

10



● 医学与人文

医道

▲ 承德市中心医院 张艳利

儒、释、道构成了独具特色、绵延千年的中华文化。作为炎黄子孙，作为医者，对医“道”多一些理性思考，无论对于医者个体的觉悟，还是对于芸芸病患的福祉，都有重要的现实意义。

裴一中《言医·序》中说：“学不贯今古，识不通天人，才不近仙，心不近佛者，断不可作医以误世”。医者是自然个体，却承担着“天人”、“仙”与“佛”的使命，如何承担起这“生命不能承受之重”，需要医者对医“道”阐发更多、更深的思考。

医者该如何理性认知生命？国学大师翟鸿儒对群经之首《周易》中的“泰”卦做了深刻的阐释：人本身就是“泰”卦——双眼、双耳、鼻构成阴爻，主上构成“坤”；口、小便、肛门构成阳爻，主下构成“乾”，以“人中”为界，合而成“泰”卦，构成“天、地、人”的格局。所以，生命本身就是“人法地，地法天，天法道，道法自然”的躯体反应，所以陆九渊说“吾心即宇宙，宇宙即吾心”。然而，物极必反、否极泰来是生命规律，作为医者，我们能做的只是顺应与调和，这种认知不是对医者使命的逃避，保持理性，我们才能明心见性，才能彻悟生命的本质。

医学技术的突飞猛进，使我

们有了更多、更好、更快对生命调和的手段，但“有无相生”，技术进步的同时，也产生了诸如细菌耐药等技术难题、克隆与辅助生殖等并发的伦理问题、医疗费用激增等经济问题、医患关系剑拔弩张等社会问题。

医者，终日沉溺于技术带来的捭阖“万物”的方便中，却忽略了“三”、忘却了“二”、丢弃了“一”，更与“道”渐行渐远，甚至背“道”而驰，因“走的太远，而忘记了为什么而出发”。那么，面对“天地大美、四时明法、万物成理”，怎么还能有“不言、不议、不说”的和谐，面对生命，面对自然，怎么还能有大境界、大格局。

面对生命，医者该如何去践行医“道”，如何去顺应与调和？特鲁多医生为我们做了注脚，那就是“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰”。这不只是对医学人文、医者价值的深刻诠释，更是对生命、对自然、对医“道”的哲学思考。

“水深浅东西涧，云去云来远近山”，医者，重要的不是对生命的无常抒发多少悲天悯人的感叹，不是对医“道”阐发多少振聋发聩的思考，而在于在顺应生命的轮回中去调和。“道不远人”，也许这样，我们才能做得更好。

● 2017·我与好书有个约会



书名：《自控力：和压力做朋友》

作者：凯利·麦格尼格尔（美）

出版社：北京联合出版公司

推荐人：山西省汾阳医院检验科 张星星

推荐理由：这本书与其他心灵鸡汤或者成功学之类畅销书籍不同，里面没有大段煽情、冗长的内心独白以及各种心路历程。这本书更像一本实际操作指导手册，有真实的实验和数据。其中讲述了很多我们生活中常见的和我们曾经经历过有关压力的事，同时又对我们面对压力为什么会失控进行了科学的分析，并就此窘境提供了具体的训练方法，帮助和指导读者训练、锻炼和提升自己的自控力，进而与压力成为朋友，在其陪伴下成长。

联合主办：《医师报》社、《健康时报》社、《中国医院院长》杂志
协办：《中国医学人文》杂志、腾讯健康
“2016 我与好书有个约会·医界好书”评选活动已经结束，评审结果正式发布。推荐书目请扫描二维码查看。现开始 2017 医界好书征集，《医师报》将联手合作媒体继续为大家推荐医界好书，欢迎参与、荐书。
Email: 630664511@qq.com

