

## 拥有内心的安宁

▲中日友好医院副院长 曹彬



## 喜欢做医生是成为医学科学家的出发点

要想成为一个 Physician Scientist，首先要做一个好医生。对一个医生来说，本来临床工作（Physician）和科研工作（Scientist）并不矛盾。但是，如果非要让我选择。那么，我选择做医生（Physician）。要想做一个好医生，就要喜欢做医生，成为一个好医生，这是成为 Physician Scientist 的出发点，也是基本点。

因为疫情，我在武汉工作了三个月，同事问这三个月你最大的收获是什么？我说是这段经历。国家、单位和学会可以给我发个奖，但是这些放到一边很快就忘记了。可是记忆会伴随我的一生。“生活不是你活过的样子，而是你记住的样子”。我老年以后，在我孤身一人时，

这些记忆会带给我安宁和幸福。

为何说“Physician Scientist 不是最终目标”？因为，你需要思考做 Physician Scientist 是否给你带来满足感和幸福感。完成一项高质量的临床试验，发表了高影响力的文章，肯定感到高兴。但是，最高兴的、收获最大的是在这个过程的各种经历。

困难和挫折是最可宝贵的财富，每一次与受试者谈知情同意、记录每一个研究数据、为受试者出现的每一个不良事件而焦虑、享受团队给我的支持和帮助、研究方案的每一次修订、对中期分析结果的期待、揭盲和锁库后的忐忑、拿到第一份分析报告时的喜悦或者沮丧、完成论文初稿时的放松、投

稿后和杂志编辑的交流、论文发表后和读者与同行的切磋、在国际会议上的演讲。如果你不能享受过程中的一切，就无法体会 Physician Scientist 带给你的满足感与幸福感。

但是你想过没有：一个临床研究需要多长时间？从有初步 idea，到完成研究设计初稿并反复讨论和修改，到通过伦理审批并完成研究注册，到第一例患者入组，到最后一例患者完成最后一天随访，到揭盲和数据分析，这是一个漫长的过程，往往需要数年时间。如果你不能忍受寂寞，不能忍受困难和挫折，不能享受独处的快乐，那你也无法体会 Physician Scientist 带给你的满足感和幸福感。

## 真正的成功是内修

为什么“Physician Scientist 不是最终目标”？有一天，当你成为了 Physician Scientist，带给你带来巨大的社会地位和声誉，让你飘飘然，或因你的傲慢而伤害了自己的亲人和朋友，Physician Scientist 还有价值吗？不管怎样，Physician Scientist 只是外修，还不是真正的成功。

真正的成功是内修。作为一个能够成为 Physician Scientist 的中国知识分子，要按照“吾日三省吾身”的要求来加强自己的修养：每天我们要想，今天我做了多少善？今天我又做了多少恶？请你记住“心平何劳持戒，行直何用修禅。恩则孝养父母，义则上下相怜。让

则尊卑和睦，忍则众恶无喧”。经过长期的修养，加上悟性，才有可能成为内心安宁的人，一个真正的中国知识分子。

快乐不等于幸福。财富和名声也不等于幸福。人生就是不断以新烦恼代替旧烦恼的过程。欲望越多，烦恼越多。欲望得到满足可以给我们带来短暂的快乐，但并不能带来真正的幸福。

财富和名声都不能给我们带来真正的幸福，它们更像海水，喝得越多，越是口渴。年轻时，我们想象的幸福都是些轰轰烈烈的大事；可是，到了老年会发现，真正的幸福是不起眼的小事，静悄悄来到我们眼前。

著名哲学家王阳明先生总结人生真谛：三不问，四不争。不问过往，不问结果，不问人心；不争口舌，不争小利，不争面子，不争虚荣。在这个世界上，真正能做到“三不问四不争”的人很少。要做到“三不问，四不争”，唯有减少欲望，才能让我们真正拥有内心的安宁。

Physician Scientist 不是最终目标，内心的安宁才是。（本文为曹彬教授在清华大学 109 周年医学实验班校友聚会做连线分享时的讲话，有删减。）

关联  
阅读  
全文  
扫一扫

## ● 逆行呼吸人

## 谢华：我是军医我不来谁来？

▲《医师报》融媒体记者 黄玲玲



基辛格说过，“中国人总是被他们之中最勇敢的人保护得很好。”当危险来临时，在我们之中，总有那么一群勇敢而有担当的人，在关键时刻挺身而出。

他们可能是军人，可能是医生，也可能是你身边每一个平凡的面孔。在这次疫情中，有一个群体集合了军人与医生的双重身份，他们的出现让人感觉犹如“神兵天降”。

## 一个敬礼 老革命与白衣战士相互温暖

自疫情发生以来，数千名来自人民军队的医务工作者分多批多个时间段，从多个方向出发，驰援武汉。

他们是从天上而降的，2月2日，一架大型军事运输机带着数吨重的防护物资降落在武汉天河机场，回想起初来武汉时的场景，北部战区总医院呼吸与危重症医学科副主任谢华教授耳边似乎依然会响起飞机起降时轰隆隆的声音。刚下飞机，就让她产生了悲凉之感。“当时的武汉真的就像是被按下了暂停键，空旷无比，感觉整个城市都睡着了。”

在到达武汉的第一天晚上，刚卸下行囊，谢华便跟随另一位专家去到武汉市汉口医院及武汉市武昌医院评估转运患者的情况。此时的武汉带给了她第一份温暖，由于行程紧凑，根本来不及吃完饭，汉口医院医务部一位工作人员见状为他们准备了一盒饼干，这对本身患有糖

尿病的谢华来说，犹如雪中送炭。“实在感觉太温暖了。”

在火神山医院的第一天，谢华仍清晰地记得自己走的步数，24756步。刚建成的火神山医院感染七科一病区就像一个空盒子，打扫卫生，收拾床铺，她们什么活都抢着干，就这样一步步地将空盒子变成了一个个整齐的病房。谢华被任命为火神山医院感染七科一病区副主任。

2月4日早上9点，病区正式接收患者。大家都在有条不紊地接待病患，突然“扑通”一声，一位接诊中心的护士体力不支累倒了，火神山医院负责人立刻交由谢华负责救治，正好电视台记者跟拍，她救治同事的画面被发在了央视军事频道中。虽然看不清脸，但防护服上写了谢华的名字，这时，同学及朋友才知道谢华来了武汉。

在病区要穿上好几层防护服，戴 N95 口罩。

时间长了，口罩带子勒得耳朵生疼，脑袋嗡嗡直响，眼泪哗哗地往下流，纯粹是生理上的反应。提起当时遇到的困难，她说，这都不算什么了。比起这些，让她更难忘记的是遇到的患者们，91岁的丁奶奶是一位“老八路”的遗孀，武汉市第一位女派出所所长，离休前担任武汉市硚口区妇联主席。丁奶奶有5个子女，其中4人曾参军入伍。医生查房时，她会问：“你是不是博士？有没有留过学？”谢华就会跟她说：“我们病区的医生都是博士，都是专家级的。我们一定会好好给你看病的，你放心。”

每次查房，丁奶奶都要用颤巍巍的手向医生们敬礼。“你们是人民的功勋，人民忘不了你们，我也忘不了你们。谢谢你们，你们辛苦了。”这是一位老革命对白衣战士的敬礼，提到丁奶奶说的这句话，谢华也忍不住眼圈泛红了。

## 收获感恩、豁达与坚强

在火神山医院她看到太多难言的感动，谢华说，在武汉的这段经历，她将终生铭记。问及这段经历将带给她怎样的影响，谢华说了三个词，感恩、豁达与坚强。“感恩我们生活在这么好的一个时代，感恩我们遇到的这么多英明的领导人，中华民族是个伟大的民族，武汉人民是这次抗疫胜利最大的功臣。”她发自内心的说。

提到武汉人民在这次抗疫中所做出的贡

献，她忍不住哽咽了，“每次去餐厅吃饭，餐厅里工作的武汉员工都会说辛苦你们了，谢谢你们！”这些细节让她尤为感动。

目前她最牵挂的是神志不是太清楚的年迈的父亲，离开时，父亲经常打电话重复着那一句：“你去武汉了啊？”在火神山医院期间，父亲常问的一句话是：“你回来了吗？”她说疫情过后，一定要先去看望父亲，要跟家人多在一起。

4月15日，火神山

医院正式关闭，当在院人数写上“0”的时候，很多人都激动地拍下了这个历史时刻。

没有鲜花与掌声，没有警车开道、铁骑护航，他们低调地来，悄悄地撤，但历史会记住他们，我们会记住他们，武汉人民会记住他们。这身橄榄绿是最美的颜色，这颗赤子心是最火热的一颗心。

关联  
阅读  
全文  
扫一扫