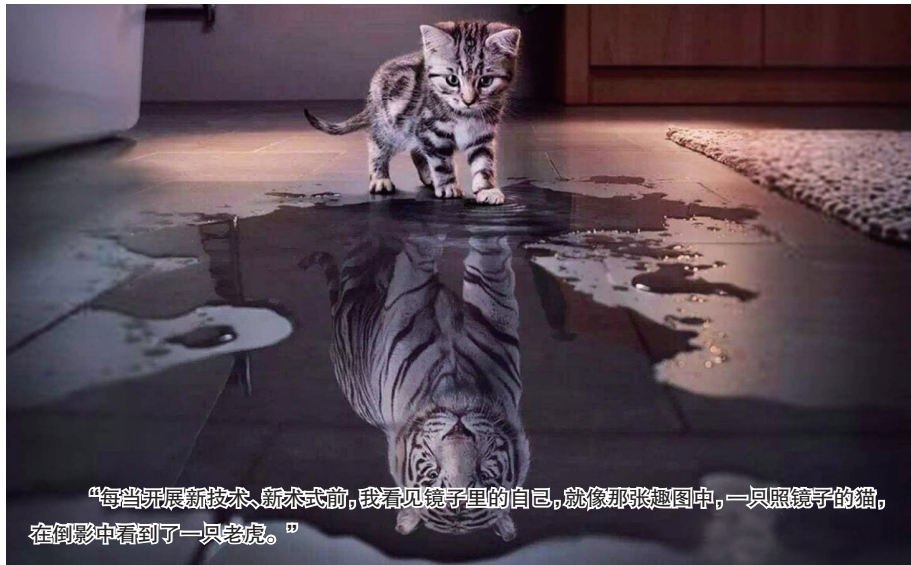


医者·感悟

挑战的共性

▲ 北京协和医院骨科 余可谊



“每当开展新技术、新术式前，我看见镜子里的自己，就像那张趣图中，一只照镜子的猫，在倒影中看到了一只老虎。”

2月8日上午，北京冬奥会自由式滑雪女子大跳台项目决赛中，18岁中国小将谷爱凌上演超级大逆转，最后一跳跳出超高难度动作，并以0.75分的优势逆转对手夺冠，这也是北京冬奥会雪上项目中国队夺得的首枚金牌。

在接受采访时，谷爱凌表示：在比赛间歇，她曾咨询过妈妈的意见，妈妈曾建议她保银牌，但她选择了挑战自己的极限——她成功了。

挑战自己的极限，她成功了！

究竟是什么原因，让谷爱凌在第三跳时敢于选择一个没有把握的冒险动作？针对这一问题，赛后谷爱凌进行了回答：“根据比分，第三跳之前已经知道百分百可以站上领奖台了，所以我可以选择再做一个1440拿一个银牌，或者我可以挑战一个‘大招’，一个我从来没有做过的动作。”

在以往的采访中，谷爱凌也曾解密：每一个极限运动员都知道有一个镇静区（Calm Zone）的存在，当她（他）们知道要冲击一个极限动作的时候，就会感到很自信与兴奋，迫不及待要上场。

像运动员一样面对挑战

外科医生也总是希望尝试通过新的技术、新的术式给患者带来更好的效果、更好的体验。那么，外科医生在尝试一项新技术、新术式的时候，他的心里在想什么？作为一名外科医生，是不是也有一种镇静区（Calm Zone）的体验呢？

回想这几年从事脊柱微创专业，我要开展很多以前没有开展过的新技术、新术式。很多次，当我在手术室的更衣室前整理手术服、穿戴手术帽和外科口罩的时候，我看见镜子里的自己，就像那张趣图中，一只照镜子的猫，在倒影中看到了一只老虎。我的肾上腺素飙升，手术前要比平时多去厕所；我感觉自信，因为为了开展新技术、新术式，我已经反复熟悉局部解剖、阅读相关文献、观看相关视频，并在脑海中反复演练进行模拟手术；我感觉兴奋、迫不及待，同时要求自己镇静下来，保持内心的平和（Inner Peace）、冷静地出手；我祈祷患者安全与手术顺利，因为医疗总是存在不确定性，就像足球运动员比赛前在胸前划“十字”祈求保佑或亲吻绿茵场上的土地，医生也祈求好运相伴。在完成挑战之后，脚步无疑是轻快的、心情

无疑是愉悦的，对自己的职业选择的评价无疑是正面的，甚至有可能希望喝一杯来庆祝一下成功的手术。

外科医生的终极目标：Easier & Less

奥运精神是追求更快（Faster）、更高（Higher）、更强（Stronger）、更团结（Together）。在竞争激烈的体育比赛中，运动员追求更快、更高、更强，不只是为了击败对手，更是为了突破自我的极限。在公平的竞争中、在追求人类的更美好一面中团结在一起，在这里，竞争与团结辩证统一变成了一体。那么，外科医生在观看奥运比赛的时候在想什么呢？

外科医生要保持职业的激情，不断地希望在职业生涯中有所突破，在不断开展新技术的时候，追求的是更快（手术时间更短）、更高（挑战更有难度的病例）、更强（自己变得更加强大、手术效果更好），但他的终极目标是更容易（Easier）和更少（Less），即通过不断地总结经验，让新的技术变得更加容易，让更多的医生能够掌握更加微创的手术，惠及更多患者。更希望通过研究了解疾病发生机制，通过预防和管理来减少疾病的发生，减少不必要的手术，甚至无需手术，让自己研发的术式退出历史舞台。

但愿世间无疾病，宁可架上药生尘。究其医学本质，从哲学意义上来看，外科医生追求的竟然是自己最终退出历史舞台。从群体的层面上看，他们每天在外科手术舞台上不断地突破自我，就是希望一代一代的传递，在最终谢幕的时候不留一个观众。



关联阅读全文

我在冬奥

10岁萌娃写给滑雪医生爸爸的信：

我真想扑进电视，扑到爸爸怀里！

我的爸爸，是一名冬奥会医疗服务志愿者，他们有一个好听的名称：“中国第一代滑雪医生”。

他们为了做好这次保障工作，从4年前的冬季就开始组队进行滑雪训练了。每年训练的时候都有人受伤，有一次，我爸爸在滑雪的时候摔倒了，造成了胸椎压缩性的骨折，还有的叔叔肋骨骨折、锁骨骨折。但是受伤并没有阻断他们为冬奥做保障的决心！

2022年的冬季奥运会是我国第一次举办冬奥会，又赶上我国的农历新年，全国上下一片喜悦、热闹的景象。

我却有着淡淡的伤心。因为爸爸从元旦之后就去了他服务的运动场馆，好几个月不能回家。白天他和其他滑雪医生们一起工作，晚上还要一起开会。我给他打电话、视频，经常赶不上他的空闲时间。

有一天我和妈妈在家吃午饭，房间里突然传来了爸爸的声音，我又惊又喜，以为爸爸回来

了！结果，是爸爸在山顶工作呢，他打开了家里的网络摄像头，看见我和妈妈，就和我们说了话，那一刻我真想把手伸进那黑黑的摄像头小孔里把爸爸拽回来。

冬奥会正式开幕前，《医师报》关于滑雪医疗保障做了一期线上专访，我在电视上看到爸爸，我真想扑到电视里，扑到爸爸怀里！我跟妈妈说，我想爸爸。妈妈没有说话，我知道，她也想爸爸！

通过爸爸和其他滑雪医生的讲解，我才知道，他们在医疗保障的时候还要背上一个15公斤重的医疗包，要以最快的速度到达受伤的运动员身边，很是危险。

我心疼爸爸，也担心爸爸。

正是这些平凡的滑雪医生，代表着中国，守护着各国运动员的生命安全，他们每个人都是不平凡的！

本文作者为北京延庆海坨山高山滑雪组、北京积水潭医院创伤骨科副主任医师张健10岁的女儿芮芮

虎年新春大拜年

26



保定市第一中心医院北京冬奥会医疗保障小组医生张聪、护士李东东、急救车司机张恒：距家七百里，相互携手、共进不退！

27



北京大学国际医院肝胆外科吴田田：希望在全国人民、全体志愿者的努力下，2022北京冬奥会取得圆满成功，同心迎冬奥，齐心向未来！

28



中国科学院段云峰 @ 肠菌博士：祝大家新春快乐，在新的一年里能够虎虎生威、如虎添翼。

29



中国疾控中心健骨操全国推广大使孝文：值此新春佳节，祝大家虎年吉祥如意、虎虎生威，坚持每周150分钟中等强度运动，健康一整年。



观看精彩视频
扫一扫