

协和·青年专栏(五)

十年后 你将成为怎样的自己?

现在的“你”，有几多迷茫？十年后的“你”，又将成为什么模样？

20~30岁，是人生中最宝贵的十年，也是医学生们从学生经过积累、历练，成长为医生的关键十年。北京协和医学院人文和社会科学学院李飞老师在叙事医学课程上，以“给十年后自己的一封信”为题，布置了一份别开生面的作业，让每一位同学认真审视自己，畅想未来。

关键词 矛盾与迷茫

我最亲爱的自己：

你好！当我提笔时，不知该如何向你介绍现在的自己。我们之间是那样的熟悉，但以往的生命经验告诉我，时光伴随坚实的成长，也赋予温柔的遗忘。

十年后的你，过着怎样的生活？十年后的你，能不能告诉我什么才是正确的选择？医学生竞争越来越激烈，科研要求越来越高，导师和课题的选择也越来越前移……我像一条没有航向的小船，被潮流逼推着向前、向前……却不知自己要去向何方。

未来的你，请告诉我，我应该在迷茫的当下早作决定，还是再做一些审慎的思考？我十分害怕，迷茫时作出的决定会将未来的自己引向错误的道路；可我也很清楚，在人生这场单向旅程中，对错无从判定。现在的我被困住了，未来的你走出来了吗？

好啦，这就是十年前那个矛盾又迷茫的女孩，未来的你，谢谢你依然爱她。

北京协和医学院临床医学八年制 2017 级
张钰佩

关键词 爱与力量

三十一岁的我：

见字如面。你现在可能在一家北京的医院里当着小住院医师。希望你不论多忙，也不要停止拷问自己：什么才是你真正想要的。因为，当外界的噪音如潮水消退，留在岸上的才是自己的人生。

医生除了是一份职业，更是一份关怀人的愿望。你学习缓解痛苦的技术和方法也是基于此。你不能耽溺于冷酷的技术和方法，永远记得要去看见每个有温度的个体，平等地聆听每个人的诉说，不带预判地理解他们以言语或非言语表达的感受，然后站在他们的身边伸出手，以值得信赖的战友的姿态，为他们提供身体或精神的支持。我十分确信，这股涌动在你内心的热泉会始终推动着你朝理想的光里走去，生命不息，脚步不止。

十年实在很长，现实很可能充满变数。祝愿你永远充满爱和力量，对全部的自己，对身边的每一个人。

北京协和医学院临床医学八年制 2018 级
陆佩瑶

关键词 成长

十年后的我：

你好！很久没有和你聊过天了，是不是能说明我变成熟了，不用总向你倒苦水，也不会再问“你这个时候会怎么办”了？

33岁，不知道你能不能成为主治，不过，当一个“高年资住院医”似乎也并不糟糕。

五月，我就要进临床见习了，这是八年中一个重要的节点。有点期待、紧张……我担心给患者抽血扎坏血管，担心手术台上缝皮不熟练留下丑陋的疤……一想到十年后的你已经是一个能独当一面的医生，就觉得不可思议。

13岁的我，觉得十年后的自己会变得强大、无所不能，但现在的我，却没有变成13岁时自己所期待的样子，反而还在羡慕那时候的青春活力呢。所以33岁的你，大概率也只是个普通人，还是趁着现在把想做的事都做了，不必留给你，须知千里之行，始于足下。

北京协和医学院临床医学八年制 2017 级
张树婷



发展心理学家 Erik H. Erikson 说，人类个体在 20~40 岁，会直面亲密与疏离的考验。

20~30 岁是宝贵的十年，是你积累和历练的关键十年。一方面，你需要用时间和精力锤炼医学常用技能，成为合格的初级医生；另一方面，你一定要在这个关键时期，培养出大家看不见，但却能感受得到的爱心和同理心。与“亲密”亲密，与“疏离”疏离。

你，要完成成长阶段的任务。冲突、困惑是挑战，挑战成功才能进阶。每个阶段都有每个阶段的任务，去完成它，

把握关键十年 成为更好的自己

▲中国医学科学院北京协和医院消化内科 严雪敏

但急不得。

你，要有格局。如同哥伦比亚大学商学院教授 Hitendra Wadhwa《内圣外王》（Inner Mastery, Outer Impact）书中所述，这些都是修炼出来的。

你，要沉下内心，打好基础。逐渐从自己的 1.0，迈向自己的 2.0、3.0。当你能不徐不疾，一直努力做好现在时；当你不断学习、模仿、实践、复盘、沉淀，调整方向再起航时；当你能对得起家人、朋友和患者时；你就终会成就自己。

如此十年，相信矛盾与迷

茫会越来越减少，爱与力量会越来越多，你已健康成长。

如此十年后，这世间会增加很多美满的家庭、康复的患者，更会收获一批不可多得优秀医生，有趣的灵魂。

如此十年后，我相信，无论你在哪里，都是那个更好的自己。



“袁”何如此 ⑦4

发现并解决问题 可称之为“良”

▲中国协和医科大学出版社社长兼总编辑 袁钟

问：为何“良妻”与“良相”难能可贵？

答：小至一个家庭，大到一个国家，能发现问题的人很多，但能认识到问题的原因，尤其是主要原因的人就不多了，而

能提出解决问题的方法的人就更少，而最可贵的是能用自己的方法亲自解决问题的人，最后这种人可称之为“良”，在家可为“良妻”，在国必是“良相”。



北大医学 ⑤1

心脏上的“舞蹈”

▲北京大学第三医院心脏外科 杨航

金秋十月，80 岁的张奶奶缓缓走出北医三院外科病房楼，顺利出院。她也许不曾想到：一个月前还饱受心衰和心绞痛双重折磨的自己，又可以在阳光下自由呼吸了。

“我们一起努力，闯一闯！”

时间回到一个月前。看着张奶奶厚厚的病历和超声心动和冠脉造影等资料，北医三院心脏外科凌云鹏主任紧锁眉头：80 岁高龄，心衰、肺部感染、肾功能不全，11 年前因冠心病在前降支植入两枚支架，如今支架内再狭窄 95%，同时二尖瓣大量返流，心功能差，射血分数仅 38%……

“您帮我手术吧，太难受了！就算下不了手术台，我也算是解脱了……”

面对患者期盼的目光和家属含泪的注视，凌云鹏郑重地点了点头：“前面的路不好走，我们一起努力，闯一闯！”他深知，要救张奶奶的命，只有抓准手术时机，并同时解决两个问题：冠心病和二尖瓣返流。任何一个环节没有把握住，一切都将前功尽弃。而传统的冠脉搭桥+二尖瓣置换对患者的心脏功能和全身状况都具有较高的要求，一旦撤除体外循环后心脏无法恢复自主有效收缩，可能会面临灾难性后果。对于张奶奶来说，只有微创手术这一条路了。

手术团队经过充分的讨论后，为张奶奶设计了微创冠脉搭桥联合经导管二尖瓣夹合的手术方式。



为行驶中的汽车修理发动机

经过一段时间的药物治疗后，国庆假期前，张奶奶迎来了手术窗口期。

在心血管内科、麻醉科、手术室等科室的大力配合下，仅仅通过肋间一道 5cm 的手术切口，手术团队使用胸腔内动脉为严重狭窄的前降支恢复了血运，随后在经食管超声心动的精准指引下，小心翼翼地避开腱索、乳头肌的干扰，将一枚夹子把张奶奶二尖瓣前后叶关闭不全的位置牢牢夹在一起，超声心动显示患者二尖瓣返流由重度减少至微量。

整个过程在跳动的心脏上完成，其难度和意义无异于为一辆正在行驶的汽车修理发动机。

得益于显著的疗效和微小的创伤，张奶奶心脏的功能逐渐恢复，术后当晚就脱离了呼吸机，第二天转回普通病房，术后一周康复出院。这一切都源于手术团队精益求精的医疗技术，默契无间的团队配合和坚定无畏的医者担当。

患者故事

17 年的生命奇迹

在浙江省名中医施维群教授门诊中，有这样一位患者：他自 2005 年被诊断为“小肝癌”的 17 年间经历数次复发，但一直坚持中西医结合综合调治，至今仍对生活充满希望和热情。

“2017 年后他的病情日趋稳定，身体恢复后，还前往西藏、非洲、土耳其等地旅游，甚至自驾去了新疆，实现了自己走天涯的梦想。”施维群教授高兴地说。

“中医讲究辨证论治，患者肝癌术后，多次复发，在病程的不同阶段我们采取分段论治的策略。在该患者出院后，我们便开始对他进行抗病毒加中药治疗。”施教授说。

在肝癌手术后，以疏肝解

郁、清热活血为主；在肝功能正常后血三系减少过程中，主要以温阳益气、养血补血为主。而此时，如果患者同时出现血瘀和血虚征象，则在补血养血的基础上加用活血的中药方剂；患者病情趋于稳定后，则以疏肝滋阴、补气健脾的方剂巩固治疗。

这些年来，患者坚持服用中药和扶正化瘀的中成药，定期复查，检查结果各项指标基本正常。

面对生命奇迹，施教授强调：“患者配合，重视诊疗，认真遵医嘱是关键；中西医结合治疗是抗病毒、抗肝纤维化、抗肿瘤的良好措施。”

文\浙江中医药大学附属第二医院宣传部