

我与住培共成长

□姚春旭

站在医学之路的新起点，我满怀对生命的敬畏与对专业的赤诚。作为一名开启住院医师规范化培训(以下简称住培)历程的放射科医生，我深切体会到住培不仅是医学成长成为合格医生的必经之路，还是锤炼医术、涵养医德、传承医学精神的重要阶段。

作为一名医生的后代，我从小就对医院有一种天然的亲近感。当其他小朋友还在为去医院打针而嗷嗷大哭的时候，我却经常看着父亲穿着白大褂穿梭在病房里。小时候，我觉得父亲像一个英雄。

那时，父亲经常在半夜接到医院的电话通知，就立刻赶去医院救治患者。我觉得父亲很辛苦，于是就问父亲：“爸爸，这么拼命工作值得吗？”父亲笑着说：“当然值得！当被病魔纠缠的患者，经过我的治疗变得健康起来，那

种成就感，给我金山银山都不换！”

受父亲的影响，我毅然决然地踏上了漫长的学医路，现在又开启了住培生涯。

我来自黑龙江省，很多人好奇，一个东北姑娘为何选择远离家乡完成住培。对我而言，这不仅是对专业成长的追求，还是对规范化培训价值的认同。新乡市中心医院以深厚的积淀和规范化的培训体系，成了我医学道路上的重要驿站。

初到异乡，住培基地这个温暖的集体给了我归属感。在这里，我深切体会到住培的意义不仅在于知识的传授，更在于医学精神的传承。老师们不仅传授专业知识，还以身作则诠释着医者仁心；同学们在互助中成长，在交流中共进。

岗前培训也让我感受颇深。起初，我像一块海绵，汲取着前辈

们的经验；但是，我慢慢地发现大多数课程都与临床息息相关，而我所学的知识有限，身边的同学不是学内科的，就学外科的，只有我是放射科医生。

怀揣着对前路的迷茫与憧憬，我开始到各个科室轮转。每当临床医生知道我是放射科医生时，都会打开患者的影像学图像问我：“小姚，你看看这张片子是什么情况？”我立刻化身一个局促的小女孩回答：“老师，我也不懂……”这时候，临床医生以为我是因为谦虚才这么说，所以一般都会再说一句：“没事，你大胆地说说你的看法，肯定比你懂得多。”我在心里暗自焦急：“老师，别问我了，我真的看不懂。”

关键的转变，发生在我走进手术室的那一刻。带教老师带着我走进手术室，在手术完成后，老师对我说：“不是所有放射

科医生都能够准确地报告上写出患者究竟是第几组淋巴结发生肿大及转移。我带着你进入手术室，不仅是为了完成教学任务，还希望你能了解临床医生的需求。我希望，以后我能看到你写出真正能够指导治疗的报告。”

范启运老师90多岁，仍坚守在影像学诊断一线，他的身影正是大医精诚精神的最好诠释——传承不仅在于技艺，更在于对医学事业的执着与热爱。我真正明白了父亲所说“要做临床医生的眼睛”，要求我求真务实的用意，一种身为放射科医生的自豪感油然而生。

从住培初期的迷茫，到如今的坚定，我深切体会到住培的意义。住培能帮助我们完成从理论到实践的跨越。无数前辈用自己的亲身经历做榜样，为我拨开迷雾，照亮前进的路。

或许我用一生的时间我都无法达到范启运老师的高度和境界，但是我相信未来的自己，会和无数放射科医生一样，不忘初心，砥砺前行，白衣为甲，不负韶华！

医途漫漫，住培正是我们职业生涯中非常关键的打基础阶段。它不仅锤炼我们的专业技能，还塑造我们的职业品格。在这个规范化、系统化的成长平台上，我们学习的不仅是诊疗规范，还是医生的责任与担当；掌握的不仅是医疗技术，还是沟通协作的能力；培养的不仅是专业素养，还是终身学习的习惯。

从医学生到一名合格的医生，必须要经过千锤百炼，住培正是其中不可或缺的一环，它不仅提升了我们的专业技能，还坚定了我们为医学献身的决心。

(作者系新乡市中心医院住培学员)

心灵絮语

“夜莺啼绿柳，皓月醒长空。最爱垄头麦，迎风笑落红。”这是北宋文学家欧阳修在《五绝·小满》中留下的诗句。看似寥寥数笔，却将一幅小满时节乡村画卷勾勒出来。放眼故乡田园，小麦青青，大麦黄了，油菜也黄了，翻滚的麦浪不时送来阵阵清香，好一幅迷人的丰收景象。

小满节气，是夏季的第二个节气。这个节气像一道棱角明显的分水岭，将大江南北、广袤田野里的农事一分为二。“小满小满，江河渐满”，意思是说一旦进入小满时节，南方暴雨开始增多，降雨频繁，也到插秧的时候了。我生活在豫西南地区，“小满”则与遍植的农作物——小麦关系密切。“小满者，物至于此小得盈满。”小麦的籽粒渐趋饱满，但是未完全成熟，故称小满。

小满前夕，小麦的颜色便由青绿、浅黄、鹅黄，慢慢变成了深黄。风一阵阵吹过，望不到边的麦田里，麦穗万头攒动，争先恐后沐浴阳光。小麦虽然没有完全成熟，但是散发出的麦香扑鼻而来，缓缓流过农民的心田。

麦田间预留的一些地方，是用来种花生、玉米、红薯的。播下花生种，就覆盖一层白色塑料薄膜保墒。小满节气到来之前，花生种顶破外衣，拱出了地皮。农民担心花生芽儿在塑料薄膜下呼吸不到新鲜空气，又担心娇嫩的花生苗儿被太阳晒死。于是，天刚蒙蒙亮，农民就拿自制的工具向花生地走去。这个工具的结构很简单，一根一米多长的木棍，在一头钉了三三个铁钉。农民手握木棍一端，用有铁钉的那头将花生种露头的塑料薄膜处钩破……一次又一次，一日又一日，直到花生苗儿全部钻出塑料薄膜才算大功告成。花生地一般是不长草的，用塑料薄膜一覆盖，野草就没有了生长的机会。

大棚里育出的玉米苗儿下地了，要不了几天就长高了许多。小风一刮，一棵棵玉米苗儿列队舞动腰肢，非常调皮可爱。向上展开捕获阳光进行光合作用的玉米叶，如同一面面绿色旗帜迎风招摇着，仿佛在向路人讲述满满的自信和潜在的无穷动力。

红薯苗也移栽了。农民从育苗床里拔出嫩芽，担上水桶，扛上锄头到地里忙碌，挖坑、栽芽、施肥、浇水、封土，完成这些常规动作后基本就不用管了，因为红薯耐旱、成活率高。红薯具有促进消化、增强免疫力、抗氧化等功效，是营养价值较高的健康食材。红薯不讲条件，默默无声，见土就扎根。我小时候常与红薯为伴，一天三餐离不开红薯。因此，在我的老家，红薯直到现在仍是人们青睐的食品。到了种红薯时候，人们自然乐此不疲。

走着走着，小满节气就到了。成串的油菜角发出浓郁的芬芳，频频送出收割的信号。晨光熹微中，农民开着电动三轮车来地里收割、运输油菜。拉回家的油菜，可以直接摊开晾晒，也可以先垛起来焖一焖再摊开晾晒。用桑杈拍拍挑挑，几遍过后就打下了油菜籽，装进布袋榨油去。

割了油菜，不是这里集了，就是那里要唱戏，其主要目的是趁此机会将闲散的农民聚集到一块儿，各类农产品从四面八方汇聚亮相，人们各取所需带回家。小麦成熟了，大型收割机应和着布谷鸟的鸣唱驶进地里。过去，收割麦子得披星戴月奔忙10多天，农民常常累得腰酸腿疼；现在，只需两三天就收完了。收割机打下小麦，农民用电动三轮车将小麦拉回家或直接拉到收购点。

天气较早，农民一大早用上三轮车载了大水桶，一趟趟拉水浇花生地。正在开花儿的花生秧，叶片愈发碧绿了。割了油菜撒下的芝麻种子出土了。夕阳下，在芝麻地里，少儿哼唱着“芝麻小粒粒，长在高高枝，晒太阳，吸雨水，长得又高又美”的儿歌。

在大棚里培育、而后移栽到露天地里的玉米苗儿，一眨眼的工夫，长到小腿肚那么高了。玉米棒甩出的玉米穗，有纯白的、粉红的、红色的、绿色的、灰色的、紫色的，异彩纷呈，丝丝般光滑细腻，飘逸在玉米地里。

谁家种植的西瓜，一个个滚圆滚圆，袒露在阳光下。瓜地栅栏边下垂的带黄花的丝瓜，正与西瓜呼应着，沉浸在小满前后优美的田园时光里。

(作者供职于郑州市骨科医院)

小满前后的农事

□刘传俊

十字路口的抉择

□王亚洁

当产房的胎心监护仪突然发出急促的警报声时，我正在整理病历。屏幕上跳动的曲线骤然变得平直，像一条濒临断裂的生命线——胎儿宫内窘迫，必须立刻做出决断。这是我从医11年来，无数次站在十字路口的缩影，而每一次选择的背后，都立着那句从北京实习时便刻入骨髓的箴言：“但行好事，莫问前程。”

清激之心

我刚独立值班那年，有一位产妇在产检结束后，产妇产属要给我一个厚厚的信封：“医生，我家就这一个独苗，生产时您多费心。”家属的语气带着恳求，指尖的温度透过白大褂传来。我轻轻推回他的手，想起实习时老师处理类似情况的样子——他总是笑着说：“你们把信任交给我，就是最好的谢礼。”

后来，那位产妇顺产时遭遇难产，我坚守在产床旁，直到孩子平安降生。产妇产属出院时送来一面锦旗，上面“医德高尚”4个字比任何谢礼都让我心安。

坚守这份选择，或许会错过某些“便利”，但是换来的是内心的坦荡，是面对工作时的问心无愧。

生死时速

去年冬天的一个夜班，更让我体会到选择的重量。产妇产口已开全，宫缩却突然减弱，胎心监护仪显示胎儿的心率持续下降。产妇产属在走廊里哭着哀求：“医生，我们想顺产，老人说顺产的孩子更健康。”产妇产属咬着牙摇头：“我还能坚持。”

胎心监护仪的警报声像警钟在耳边轰鸣。我摸了摸产妇的宫缩强度，又看了看胎心曲线图，大

脑飞速运转：顺产，可能会错过最佳时机，胎儿随时有窒息的风险；剖宫产，虽然能快速解除胎儿宫内窘迫，但是产妇要承担手术风险。

“准备剖宫产！”我当机立断，一边安排护士准备手术，一边向产妇产属解释：“现在孩子平安是第一位的，手术风险我们会降到最低。”当新生儿响亮的哭声从手术室传来时，我发现自己的手还在微微发抖。后来，产妇产属握着我的手说：“幸亏您果断做出决策，不然我真要后悔一辈子。”那一刻我明白，所谓正确的选择，从来不是盲目迎合期待，而是基于专业与良知的担当。

选择密码

从在北京实习时，我第一次目睹剖宫产手术，到如今独立处理产程中的难产、急产等，11年

来，我在妇产科的方寸之地做出过无数选择：是耐心劝说恐惧手术的产妇，还是尊重其意愿调整分娩方案；是牺牲休息时间给急诊产妇加班，还是准点下班让同事接手……这些选择背后，始终藏着同一个密码——“但行好事”。

有人说妇产科医生像走钢丝，左边是产妇的安危，右边是新生命的未来。可我知道，只要不忘初心，每一步都能走得坚定。那些拒收的谢礼，是守住底

线的选择；那些果断的手术决策，是敬畏生命的选择；而选择在这个岗位上坚守下去，则是对“健康所系，性命相托”的最好应答！

此刻，产房的灯光依旧明亮，下一个新生儿即将到来。我整理好白大褂，准备迎接又一次选择。因为我坚信，所有基于善意与专业的抉择，终将铺就最踏实的前程。

(作者供职于夏邑县第二人民医院)

我们的选择

河南省卫生健康委宣传处指导
河南省健康中原服务保障中心主办

惬意的读书时光

□安源

女儿今年上小学二年级，舞蹈兴趣班一学就是好几年，风雨无阻，每周六下午都要去上一个半小时的舞蹈课。我和妻子总会一起陪她去上舞蹈课：开车到达培训机构后，妻子带着女儿进去上课；我停好车，便开始享受这段属于自己的悠闲时光。

午后，清风拂面。这样舒心的时刻，最适合静下心来做自己喜欢的事情。我平时喜欢阅读一些书籍，选择这段时光进行阅读，就成为我周末的慰藉。我常常在女儿上课的间隙，走进一家奶茶店。店里共有上下两层，一楼点单，二楼供客人休憩闲谈，里面摆放着七张桌子，一条软包长沙发，好几张板凳，空间宽敞明亮，轻柔的音乐总是缓缓流淌，让人一坐下来就觉得放松又安心。

奶茶店时而人山人海，时而安静寥寥。我有时自带水杯，有时点一杯自己喜欢的奶茶，香甜的味道里是淡淡的幸福。伴着舒缓的轻音乐，在繁忙的都市生活中，找到一处可以静心阅读的角落，让我感受到了宁静致远的美好，心灵得到了真正的放松和平静。当我翻开《呼兰河传》，指尖轻轻抚过书页，文字不疾不徐，像缓缓流淌的溪水。我慢慢读着关于小城烟火、童年旧事、人间冷暖的句子，时而为书中细碎的日常会心一笑，时而又被字里行间淡淡的怅然所触动。愉悦的心情伴随着书中优美的文字，让我不知不觉地想起我的童年时光。没有匆忙，没有杂念，就这么沉浸在萧红笔下的旧时光里，仿佛暂时走出了现实的喧嚣，走进一个安静又辽阔的世界。

一杯奶茶，一卷好书，一段安静的时光，在书香与茶香里，把忙碌暂且放下，让浮躁慢慢沉淀。我安静地翻开《呼兰河传》，细细品读萧红笔下的人间烟火；深情地精读《一句顶一万句》，用心品读刘震云文字里的温度与力量。一字一句，都格外动人，让我在喧嚣之外，拾得一段温柔又充实的闲暇。

窗外是微风徐徐，楼内是轻柔乐章，心中是对家人的牵挂与期盼。这短暂而惬意的等待，在等待的时光里与书相伴，不仅是片刻的放松，还是在平凡的日子里属于我的幸福。

(作者供职于山西白求恩医院)



书画作品



风香自远图

刘刚/作 (作者供职于新密市中医院)

“我们的选择”征文启事

人生路口，向左还是向右？每一次选择，都铺就了未来的轨迹。选择不易，但每一次抉择都铸就了独一无二的你们。花样年华时，你们选择跨入医学之门，研究人类健康的奥秘；风华正茂时，你们选择成为敬佑生命、救死扶伤的医务人员。你们有的扎根基层，兢兢业业地担起“居民健康守门人”的职责；有的坚守重症救治一线，竭尽全力守好患者的生命线；有的成为心灵的艺术师，有的奔忙在公益事业上……

欢迎广大卫生健康系统干部职工投稿。
征文要求：文章主题突出，形式灵活多变，语言生动，字数不超过2000字。
投稿邮箱：258504310@qq.com
联系人：李歌

