

从实验室走向病床旁

□申刘青

我的医学之路，始于对身体奥秘的向往。在硕士研究生阶段，我终日与实验相伴，探寻着基因之间的微妙平衡。

当我成功让某个肿瘤细胞在特定干预下调亡时，数据的显著性差异带来的成就感是真实而纯粹的。然而，每当深夜离开实验室，穿过住院部大楼时，病房里透出的柔和灯光和偶尔传来的细微声响，总在我心中激起别样的涟漪。

科学探索无疑是非常重要的，但是我内心始终有一个声音在追问：“我的研究最终能否真正帮助到那些正在与疾病抗争的人？”这种自我质疑随着时间推移而日益强烈。

我记得特别清楚，有一次我刚刚完成一组漂亮的实验数据，正沉浸在成功的喜悦中，接到了一个同学的电话，询问我对于她父亲肺癌治疗方案的建议。在那一刻，我尴尬地发现自己无法给出关于具体治疗方案选择、副作用管理，以及如何与主治医生有效沟通的实用建议。这种理论与实践之间的割

裂感，促使我做出了一个在许多人看来难以理解的决定——在取得硕士学位后，我选择参加全科医师规范化培训（简称规培）。

我从专注于单一疾病的机制研究，转向全面关注人的整体健康；从追求科学发现的创新性，转向重视临床实践的实用性和可及性。

规培初期的适应过程远超预期中的艰难。前两年，我在呼吸科、心内科、消化科、儿科、妇产科等科室轮转，经历了从“研究者”到“初级临床医生”的艰难转变。在实验室，我可以严格控制条件，设置对照组，反复验证；而在临床中，每位患者都是独特的个体，病情复杂多变。

我曾遇到一位老年女性患者，主诉“全身无力”。实验室检查结果基本正常，按照我以往的科研思维，几乎要将其归为“非特异性症状”。但是，我得益于规培中培养的整体思维，没有停止探究。我耐心询问患者的日常生活细节，发现

患者最近因关节疼痛自行服用了大量镇痛药物，导致轻微肾功能损伤和电解质紊乱。这个问题解决后，患者又透露自己因为独居和生活不便，经常简化饮食甚至不吃晚饭。最终，我们不仅调整了患者的用药方案，还叮嘱家属关心老人。这次经历让我深刻地认识到，许多健康问题远不止是生理方面的异常，而是生物、心理、社会因素交织的结果。

与此同时，我惊讶地发现实验室经历并非完全与临床工作割裂。科研训练赋予我的严谨思维、批判性分析和证据评估能力，在临床实践中同样宝贵。当遇到某种罕见病时，我能够更快地检索、理解和评估相关文献；当新的临床指南发布时，我能够更好地理解其背后的证据基础；当遇到复杂病例时，我能够更有条理地分析和推理。

最让我感到学有所值的是，我能够站在“两个世界”的交汇处思考问题。当同事讨论某个靶向药的耐药机制时，我

能从全科医学角度思考这种治疗对患者整体生活质量的影响；当带教老师讲解癌症筛查指南时，我不仅能记住推荐意见，还能理解其背后的证据质量和不确定性因素。

如今，规培即将进入第三年，我越发明晰自己选择的道路——不是放弃科研，而是以一种更优的方式回归临床。

我希望成为一名既掌握最新医学进展，又能为患者提供全面医疗服务的医生。或许未来，我还能成为连接实验室与病房的桥梁，参与转化医学研究，将科学发现真正转化为对患者有益的临床实践。

医学之路漫长而艰辛，但是既然选择了，就必须用一生

的忠诚和热情去对待这份神圣的职业。从实验室到病床旁的选择看似曲折，却让我获得了更全面的视角。我深信，这种跨越不同领域的经历不是时间的浪费，而是宝贵的财富，让我能够更好地理解疾病的本质和患者的疾苦，最终成为一名更全面、更富有人文关怀的医生。

在显微镜与听诊器之间，我找到了自己的位置——不是在某一个单一的点上，而是在连接科学与临床、专科与全科的广阔空间中。这就是我的选择，一条回归临床却不放弃科研精神的道路。

（作者系中国人民解放军联勤保障部队第九八九医院规培学员）

我们的选择

摄影作品



晨光遇粉荷

段泓涛/摄

（作者供职于舞钢市卫生健康委）

读书如灯 照亮前路

□李河新



制图：李歌

夏日悠长，清风为伴，墨香悠然。结束驻村工作返回单位近一年，最近我有幸参与单位“以读修身养正气·以学笃行践初心”读书分享会。平日里，大家深耕岗位，步履匆匆；此刻暂别繁杂工作，卸下身心疲惫，沉浸式徜徉在文字的海洋里，在品读经典中邂逅美好，在潜心研学中汲取力量，让缕缕书香浸润初心，让笃学善思涵养担当。

读书，是跨越时空的对话，是向内深耕的修行，更是修身立德、赋能成长的必经之路。这次读书分享会让我感触万千，形式新颖、内容丰富。18位分享者携经典而来，怀热忱而至，立足岗位实际，结合人生阅历，从红色经典、传世古籍到文学佳作、人物传记，多角度、深层次拆解文字内涵，分享治学感悟，畅谈履职心得，为全场人员带来了一场启迪思想、温润心灵、催人奋进的文化盛宴。

红色书香铸忠魂，初心如磐淬担当。百年峥嵘岁月，红色精神生生不息、历久弥新。分享会现场，一本本红色经典穿越历史长河，绽放出熠熠生辉的时代光芒。有人品读《毛泽东诗词》，在雄浑磅礴的笔墨意境中，感悟革

命先辈的赤诚之心与凌云壮志，让红色信仰根植于心、外化于行；有人细学《新时代好党员的标准》，立足工作岗位，深度思索新时代卫生健康工作者坚守初心、履职尽责、为人民服务的使命真谛；有人品读《钢铁是怎样炼成的》，娓娓讲述奋斗的价值与生命的意义，生动诠释逆境磨砺意志、坚守成就初心的人生哲理。

古典典籍承文脉，清风正气润心田。中华文脉绵延千载，经典智慧薪火相传。古老典籍历经岁月沉淀，字字箴言皆是修身立德、干事成事的智慧良方。我们品读《论语》，“仁义礼智信”的处世准则、修身之道深入人心，以千年圣贤智慧涵养浩然正气、砥砺优良品德；细悟《钱氏家训》，从优良家风与传世古训中，在人间疾苦中感念盛世安稳，深刻体悟个人命运与时代发展的紧密关系；翻阅《我与地坛》，在文字中读懂直面苦难、向阳而生的勇气与热爱。《长安的荔枝》以古喻今，从细碎职场故事中感悟脚踏实地、履职尽责的实干真谛；《你当像鸟飞往你的山》，娓娓诉说教育赋能成长、自我救赎蜕变的人生力量。有人品读《国士无双伍连德》，致敬百年前逆

行出征、护佑苍生的抗疫先驱，传承医者仁心、济世为民的崇高使命；有人解读《献给阿尔吉侬的花束》，在细腻叙事中探寻人性温情与生命价值。此外，《西游记》的成长哲思、《定风波》的豁达胸襟、《老人与海》的坚韧不屈，一篇篇经典、一段段感悟，或慷慨激昂，或温润舒缓，尽显笃学善思的优良风貌。

整场分享会书香氤氲，静水流深，思想碰撞、氛围热烈。各位分享者跳出书本、立足本职工作，将经典智慧与工作深度融合，既有对文学经典的深度解读，也有对岗位职责、人生价值的深刻思考。这场读书分享会，不仅是一次涤荡心灵的精神洗礼，更是一次凝心聚力的整装再出发。此次活动，为全体干部职工搭建了互学互鉴、共同成长的高质量平台，有效营造了“爱读书、读好书、善读书”的浓厚氛围，让书香新风浸润单位每一个角落。书卷藏初心，笃行护民生。从笔墨经典中汲取的智慧力量、沉淀的坚定信仰、涵养的优良品格，终将转化为履职尽责、担当作为的内生动力。

读书是无声的成长、长久的修行。世事纷繁、人心喧嚣，书中智慧恰似无形手杖，支撑我们于迷雾中看清方向、于浮躁中坚守本心，让人看透世事规律却不随波逐流。读书的力量，贵在浸润无声、久久为功。日积月累的品读沉淀，会让人褪去浮躁、沉静从容，温柔笃定、心怀大爱。这份蜕变，并非一朝一夕就能完成的，恰似春雨润物，于无声处滋养心田，让心性沉淀、让格局生长。

盛夏逐光，不负韶华。夏日的热烈，不止烟火喧嚣，更藏着坚守拼搏的昂扬与向阳生长的热忱。愿我们始终与书为伴、与初心同行，心怀迎难而上、永葆向阳而生的赤诚，在平凡的岗位上笃定前行，让步履永远铿锵。

（作者供职于平顶山市疾病预防控制中心）

心灵絮语

周末清晨，我在院子里打理花草时，看到一只蜻蜓落在了花池里睡莲叶子的旁边，它的翅膀薄如蝉翼，闪烁着透明的光泽，好像水彩画浅浅印在翠叶之上。这不仅满足了我视觉上的享受，还让我感受到人与自然和谐共处的那份宁静与美好。

蜻蜓是一种美丽的小昆虫，荷花是一种水生植物，自古至今有许多人的喜爱它们，更是在文人墨客的诗文里频频蹦跹。

唐朝刘禹锡在《和乐天春词》里写到“新妆宜面下朱楼，深锁春光一院愁。行到中庭数花朵，蜻蜓飞上玉搔头”。刘禹锡描写的蜻蜓既迷糊又可爱，它把美人的玉簪当成了花朵落在上面。花朵、美人、蜻蜓，构成了一幅绝美的图画。

杨万里的《小池》更是为人熟知：“泉眼无声惜细流，树阴照水爱晴柔。小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头。”他笔下的蜻蜓调皮且有趣，分明是在给初露头角的小荷花助阵啊！出现在诗词里的蜻蜓，就像大自然美妙的符号。就连宋代爱国诗人陆游也在《水亭》里写出了“水亭不受俗尘侵，葛帐筠床弄素琴。一片风光谁画得，红蜻蜓点绿荷心”的千古绝唱。

一阵微风吹过，淡淡的荷香氤氲在空气中，弥漫在整个花池中，让人为之沉醉。夏日的黄昏，我走在湖边的甬道上，迎面而来的几只蜻蜓在荷花池的上空翩翩起舞。一群小孩儿跑来跑去，兴奋地惊叫着，追逐飞来飞去、忽高忽低的蜻蜓。我站在池塘边若有所思，年少时与蜻蜓嬉戏的时光，一幕幕又浮现在脑海中，心中升腾起一股难以忘怀的幸福滋味。那时候，农村的胡同里、大街上、沟渠旁……到处都是蜻蜓，兴致勃勃的小伙伴们不停地追着蜻蜓，试图用手抓蜻蜓。

童年的暑假，我最喜欢到住在济源市轵城镇南冢村的姑姑家玩。一是姑姑对我非常好，二是姑姑家地处太行山南边大平原，有一条蟒河从村子里穿越而过。那时候，我和表兄弟们整日在村头、河边、操场追逐嬉戏，蜻蜓、蝴蝶、蜜蜂等昆虫也都成了我们的好朋友。我印象很深的是，每天早上和黄昏，经常会有一群蜻蜓闯入我们的世界，有的飞得很高，有的飞得很低。每到这个时候，我们都会玩得非常开心，一边追逐一边用手指数着有多少只蜻蜓。

小时候，我看到几种奇异的现象，比如两只蜻蜓交尾伴着飞，飞翔着的蜻蜓时不时地把长长的尾翼在水面上轻轻地点一下；下雨前后，蜻蜓飞得很低，几乎从人们的头顶飞过等，却弄不明白是怎么回事？待到上学以后，我才知道那是蜻蜓们或孕育下一代，或因下雨前后空气的湿度较大，翅膀沾了水汽就飞不了那么高了，或是便于逮蚊子进食而已。

还有一次，我站在亭台上呼吸新鲜空气时，竟然有一只蜻蜓飞过来，稳稳地落在我的手指上。我气沉丹田地对着它长长地呼出了一口气，它似乎感受到了这股气流，翅膀微微地颤动了一下，让我有了近距离观察它的机会。这只蜻蜓身躯细长，眼睛大而透明，翅膀薄如羽纱，显得有些轻盈且梦幻。

闲暇之时，我喜欢读书、观景、赏画。站在池塘边上，最吸引我的不是荷花，而是那些调皮可爱的蜻蜓。它们时而盘旋滑翔，时而立在花苞之上，时而落在荷叶边缘，时而在空中飞舞。它们与池塘相伴，亲密嬉戏，荷花因它而灵动。齐白石的画作《荷花蜻蜓图》，营造出动静结合、意蕴丰厚的意境。

今年的夏天热得比往年早，时不时就会下雨，空气里经常弥漫着潮湿的味道，让人感到有些沉闷。护城河边，尤其是下雨前后，蜻蜓常常成群结队而来，一会儿集结，一会儿分散开来，偶尔会从我的头顶或身边疾驰而过，飞翔的姿势优美自然，仿佛是“迷你型”小飞机般轻盈滑出一道道漂亮的弧线。一群小孩儿仰面追逐蜻蜓，还不停地呐喊，那场面是生动热闹。

“天灵灵，地灵灵，上天入地捉蜻蜓。捉呀捉，捉呀捉，捉到一只小蜻蜓。”突然，一阵童谣在从远处传来。转身望去，原来是一男一女和两个小孩儿在玩抓蜻蜓的游戏。男孩儿高举着网包在空中来回挥舞，女孩儿蹑手蹑脚地用手去捉，每当逮到一只蜻蜓，他们就会兴奋得手舞足蹈。时间稍长，就有一些蜻蜓显得有气无力，奄奄一息。于是，他们把蜻蜓捧起来轻轻地抛向空中。开始它们飞得很低，且不时落在地上，但是它们在经历过一次次挫折之后，终于飞高了、飞远了……

时光如梭，物是人非。我总感到蜻蜓没有以前那么多了。也许蜻蜓还在飞，可是过去的时光却一去不复返了！

（作者供职于孟州市创建卫生城市办公室）

征稿

本版征稿栏目：《我们的选择》《悦读》《人生感悟》《心灵絮语》《从医随想》《摄影作品》《书画作品》等。

欢迎卫生健康系统广大干部职工投稿。
征稿要求：文章主题突出，形式灵活多样，语言生动活泼。

投稿邮箱：258504310@qq.com

联系人：李歌

邮编：450046

地址：郑州市金水东路与博学路交叉口东南角河南省卫生健康委8楼医药卫生报社编辑部

