

美国医院的中国实习生陈梁(左)

5年临床医学本科阶段的学习,陈梁花了 7年,其中2年他休学到哈佛大学医学院、耶 鲁大学医学院等5所北美一流医学院实习…… 今年刚从上海交通大学医学院毕业的他将自己 的美国实习经历总结成世界顶级的内科实习原 则汇编成册,2014年12月15日,他带着复旦 大学出版社刚出版的中英对照口袋书《美国医 学教育宝典-内科实习原则》(American Medical Education Collection -Medicine Clerkship Principles)回到母校,与学弟学妹们分享他的 实习经历,"希望我的经验能够帮助更多中国 医学生和医师熟悉美国临床工作的原则与方 法,掌握美国最先进的临床理念和技巧,也增 进他们对美国医疗制度的了解, 为所有的医 学生带来益处。"他在书的前言中这样写道。 本期《小医生笔记》就带大家了解这位有着别 样实习经历的学长陈梁。

主动出击 争取一流医学院实习机会

在交大医学院进行本科课程的学习期 间,陈梁以优异的成绩和出色的英语水平获 得了两次宝贵的海外游学机会,这两次海外 游学经历让陈梁了解到英语对了解前沿医学 知识、接轨世界医学发展最高水平的重要作 用,也令他萌生了到美国学习医学的想法。那 时候起,陈梁不仅上课看中文教材,自己还利 用课余时间购买和研读英文教材。经过一番 努力,他申请到了加拿大多伦多大学医学院的 实习机会。由于北美医学院通常规定国际学 生在一所院校实习的时间不能超过3个月,为 了积累更多知识,也为了进一步锻炼自己,陈 梁又陆续申请到了纽约西奈山医学院、耶鲁医 学院和哈佛医学院的实习机会,这在国内医学 生中可谓是凤毛麟角。"我一直有这样一个信 念:一流的人创造机会,二流的人把握机会,三 流的人等待机会,"采访时问及争取海外实习 的动力时,陈梁这样回答,"我从来不相信被动 会有收获,凡事都要主动出击,所以我希望到 国外去接受新的挑战,也正是这种精神让我赢 得了顶级医学院实习的机会。

"主动"也是近一年的美国医学院实习经 历让陈梁感触最深的一个词。"美国医学生实 习并不指定带教医生, 医学生可以自主选择 带教老师,在实习中也必须主动提出问题。 而作为一个"外国人",除了要适应中美医疗 体系的不同之外, 陈梁还必须和以英语为母 语的医学生们竞争接管新病人和汇报病例的 机会,以此来锻炼自己的临床水平和英语能 力。因此在课后,陈梁做了大量的准备工作, 从不放过每一次学习和锻炼的机会-- 实习 期间陈梁每天只睡6小时左右,每天早晨6 时就赶到医院准备查房,下午跟着主治医生 看门诊,或者跟住院医生学习如何执行医嘱 和完成日常临床工作,晚上还要阅读教材和 相关文献资料准备有关疾病的汇报。他还利 用每天的午餐时间抓紧参加医学院的各类教 学会议,经常边吃简餐边听专题医学讲座。

稳扎稳打 不断摸索国外临床经验

"在住院医师培训期间,大多数住院医师 必须放弃很多非临床工作的兴趣。因为住院 医师培训仍然是非常忙碌和高强度的,而住 院医师只有有限的精力和能力,"当谈及在美 国的实习生活时,陈梁表示,"事实上,在住院 医师培训的初期,他们经常会难以定期完成 更加'正常的'生活任务(如去看牙医、做干 洗、买生活用品、甚至打扫房间等),更不要说 业余爱好或其他的职业活动了。

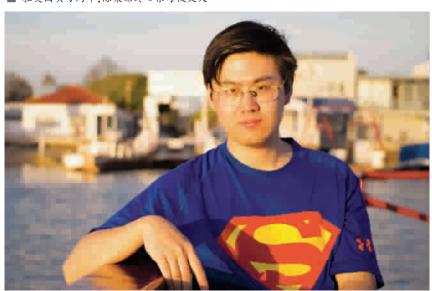
国内的实习强度跟美国住院医师培训的

休学两年去实习 远赴美国当医生

交大医学生陈梁原创工具书分享经验



■ 在美国实习两年,陈梁始终心系母校交大



■ 在"超人"的故乡,陈梁如饥似渴地积累临床实习经验

工作强度相差很大,正因为如此,尽管有前两 次的海外游学经历、也提前做了大量的前期 工作以及进行了充分的心理准备, 刚踏上美 国的陈梁对于这一切还是有占无所话从。他 不断地学习和总结临床实习经验, 积极探索 适合自己, 也适合中国医学生的临床思维模 式。他通过对比中美两国的文化、医疗、教育 等诸多方面的差异, 发现他们之间从日常查 房、病例汇报与讨论、医学会议与教学,到工 作时间安排、值班流程、门急诊模式,甚至医 疗改革方案方面都有着很大的不同。这些差 异没有所谓的对错优劣之分,而是各有所长, 陈梁将他所看到、听到、学到的分门别类进行 归纳,试图提出一个全新的、与众不同并且独 特的观点。

"虽然去美国接受医学训练绝对是值得 的,但是这仍然需要在时间、资源、精力各方 面进行相当大的个人投资。因此,我设想自己 正在接受美国临床医师培训, 并试图搭建一 个关于美国医学教育的基本框架,这个框架 会帮助我准备好去学到并且记住那些已经在 实习中等待各种背景的医学生去获得的知 识、窍门和教训。"陈梁这样总结自己在美国 实习的收获。

汇编成册 实习经历与医学生分享

经过自己的总结和探索, 陈梁对美国的 医学教育有了大致的了解, 在实习生活中也 越发变得从容不迫。然而,看似风光的实习背 后也有很多艰辛, 陈梁阅读了大量美国医学 院教授、资深医生写给美国医学生的临床实 习口袋书、指南或手册,却发现这些书籍主要 针对已经对美国临床环境有较好理解的美国 医学生,起点较高,国际学生尤其是非英语国 家的医学生一下子难以吸收。而对于中国医 学生来说,倘若有一个系统的、日常实习可操 作的丁具书来呈现给医学生每天应该做什么 的指导、怎么做的策略和原则,将能够为中国 学生尽快度过临床实习适应期, 找到实习方 法获得更多收获提供有力的帮助。

带着这样的想法, 陈梁与哈佛大学医学 院附属 Brigham and Women's 医院(美国最 顶尖的医院之一,位于美国波士顿)的美籍华 裔住院医师廖慕理(Joshua M. Liao)合作,从 查房、收治新病人,到门诊、内科医生生涯道 路一一细数,完成了专门面向中国医学生和 医生的"宝典"——《美国医学教育宝典-内科 实习原则》(American Medical Education Collection - Medicine Clerkship Principles) "廖医生是哈佛医学院内科住院医师以及临 床医学研究员, 我是在 Brigham 医院工作的 时候碰到他的,经过一段时间的接触,我发现 他的临床技能和知识即使在美国顶级的哈佛 医学院也是一流的,哈佛学生也对他评价很 高,他是一个很好的临床教育者。同时,廖医 生也是一名作家, 在很多知名大众媒体上发 表过文章,包括新英格兰医学杂志、柳叶刀、 波十顿环球报、大西洋月刊,以及华盛顿邮报 等。与他合作,我可以确保这本书不仅是我个 人经验的总结, 也是全世界最高医学水平的 体现,"谈及这本凝聚了他和合作者辛勤汗水 的工具书, 陈梁总是面带自信和自豪地说, "我碰到的问题,其他人也可能会碰到,我们 就花很大精力,通过这本书的写作来帮助更 多医学同道实现他们医学学习成才的目标和 梦想。一步一步学习,稳扎稳打,经常问路才

不会迷路。"对于这本书的创作,陈梁总结



■ 陈梁参与编著的医学生"宝典'

说: "此书的精髓就是利用先行者们证明有 效的方法来减少自我摸索的时间, 快速达到 自己的临床训练目标。 从而大大节省时间 和金钱的成本, 无论是要成为美国住院医师 还是在中国取得更大的发展,都会大有裨 一因为医学的技巧和原则是共通的,只 要有充分的实践,正确的策略,一流的态度, 任何人都是能增加他们的临床技能, 从而成 为一个更好的医师的。"陈梁希望通过这本书 能帮助更多中国医学生和医师提高临床水 平,同时开阔视野,了解来自美国的最新先进 理念和知识技巧,最终成就事业、浩福患者。

"我们希望本书的读者都会被激励、有些 人会被启发;不管怎样,我们希望每个人都能 够学到点东西并且享受它,而且无论在哪里, 在什么系统中工作,都能为了更高质量地照 顾病人而充满能量。我们希望你在精彩旅途 的下一程中好运。"陈梁在书中这样寄语他的 医学同道们。

记者手记>>>

生活的质量通常不会用生命的长度来丈 量,而是用生命的宽度。为了丰富自己的人生 阅历,主动创造机会来实现自己的梦想,陈梁 学长采取了"休学换实习"的方法走访北美顶 尖医学院校,虽然延期毕业,但他开辟出自己 人生的新境界。并总结出了一套凝聚了他和 合作者廖慕理医生智慧和汗水的《内科实习 原则》与大家分享,也为学弟学妹们提供了珍 贵的第一手资料。正如陈梁学长所说,一流的 人创造机会,二流的人把握机会,三流的人等 待机会,他总是选择主动出击,追逐自己的梦 想,书写自己的人生画卷。祝福陈梁学长,也 希望他在今后的从医之路上能给我们带来更 多的惊喜。