

许博:青春燃球场,真情许外科

1/ 许博,1米87的身高,虽说长得俊秀帅气,排球场上扣起球来却是势大力沉,若不是因为2008年打球摔断了锁骨,他会一直站在主攻的位置上扣杀得分。现在他改任副攻手,在快速、灵活的变化中组织进攻路线,在一次次跃起中拦住对方的进攻。有“亚洲第一主攻”美誉的沈琼在复旦大学进修深造时,许博有幸和他同场竞技,得到了“小伙子拦网不错”的称赞。

许博所在的复旦大学排球协会一队,连续八年夺得上海高校联赛第一名,也登上过上海市运动会排球比赛高校组第一名的领奖台。许博则以他出色的球技和充满阳光的颜值收获了场边女球迷们热烈的掌声。

如果说人生是环环相扣的链条,那么兴趣爱好大概就会有阶梯。对许多男生而言,这阶梯的第一步便是痴迷于兵器、飞机。许博小时候也是军迷,曾梦想长大后设计军用飞机。随着年龄的增长,许博也到了需要确定并发展职业兴趣的时候了。许博在医学院校园里长大,爷爷奶奶分别是医生和药剂师,伯伯是法医,他父母在医学院一个教足球一个教篮球,许博从小跟着父亲在足球场上奔跑。招生季,父亲曾负责新疆地区的招生,招来的学生,考分不比考取北大清华的学生低,这些大哥哥们白衬衫蓝裤子,捧在书本在图书馆全神贯注地苦读,周末放下书本打排球踢足球,生活多姿多彩,这让许博生了羡慕之心,他想成为他们这样的人。

自从萌生了学医的念头,许博便断了其他的想法。他以优异成绩考入成都七中。这是我国四所“国家级示范性普通高中样板学校”之一,2018年该校考入北大、清华的学生人数约占成都市的两分之一。成都七中同样出名的还有排球传统,许博和他一群排球零基础的同学凭着自己的努力在校内联赛中飞快成长,名次从高一最后一名到高二第六名再到高三第三名,打到了没有体育特长生的最好名次。很多同学在毕业以后也继续在大学延续自己的排球生涯,甚至进入校队。

有的人永远守着童年的兴趣与家乡的泥土,有的人则在兴趣爱好与职业志向完美统一的过程中展翅高飞。

2005年高考,许博放弃了成都的闲适生活,报考上海医科大学临床医学系八年制本硕博连读,飞越2000公里,只身一人来到上海,攀登人生精彩的阶梯。

2/ 学成毕业,许博再一次面临抉择:是回养育他长大的成都还是留在上海发展,是一上来就选择高度特化的专科还是投身各路外科基础的普外科?万般纠结时,姚琪远这个名字出现在他的视野里,从此再也没有分开过。

姚琪远早在1996年就开始做微创手术,并于1998年创立了华山医院微创外科专科。他不仅是我国最早做腹腔镜疝修补手术的外科医生,从美国麻省总医院学习减重代谢外科后,还回国开展了肥胖及糖尿病的微创治疗。许博从姚琪远的努力中看到了外科的未来。沙场秋点兵,梦回吹角连营。许博决定拜姚琪远为师,在他的团队里锤炼成长,在腹部外科扣杀病魔,拦截亚健康,为患者筑起健美的长城。

刚做住院总时,许博接诊了一个肠梗阻的病人,需要插管进行胃肠减

姚琪远像极了优秀球队的教练,用激情、智慧以及组织能力引领团队的发展。他临床上严格要求学生,平日里则充满温情。他常找下属推心置腹地谈话,每一次谈完后总要问一问生活上有什么困难,让身在异乡的许博颇感温暖。

在姚琪远的带领下,许博在摸爬滚打中成长起来。两年前,许博在二线值班,来了一位88岁的肠梗阻病人。老人在外院检查,医生匆匆检查后认为没得救了,家属见救治无望,已在准备后事,没想到5天后老人不吃不喝却还顽强地活着。因为高热、休克,家人将他送到华山医院。许博仔细检查后,发现肠梗阻系胆囊-十二指肠内瘘导致巨大胆结石卡在肠管所致。对于这样一位患有严重休克、肺炎、心律失常等多种疾病的高龄老人,出于当下紧张的医患关系的考虑,医生往往采取保守治疗。许博年轻,青春的热血正在体内奔涌,他不忍心看着老人受疾病的折磨,不想让病魔把老人推下生命的悬崖。他把手术取石的想法跟麻醉科师弟一说,两人一拍即合,与子同袍,同赴生命的战场。老人外科问题一解决,其他所有问题迎刃而解,没过多久便康复走出了医院。

病房里各色人等杂陈。有一位东北大哥,患有腰疝,住院期间,稍不如意便破口大骂,还不断要求更换病床,变着法给医护人员出难题。许博想起做医生的爷爷反复跟自己说过,不论病人有什么情绪,医生要善于换位思考,一定要随时提醒自己面对的是病人。他和颜悦色地应对这位东北来的患者的要求,认真换药,处理好伤口。患者出院后没有结账,好几天没声音,人们都担心他会赖账,见他认许博,便让许博打电话催他来医院结账。许博其实心里也没底,拿起电话,变着声线报家门,谁知电话那头东北大哥咧嘴一声笑了起来:“别装了,我听说你是许医生。你待我好,放心,我不会让你难做人的。”他不但很快来医院结清了住院费用,还寄来了感谢信,这是许博从医后收到的第一封感谢信。

3/ 许博的球队中有一位学长,见许博独自一人在上海学习,便邀他到自己家里吃饭洗澡,一直照顾着他。5年前学长因为胰腺炎引发心肌炎,倒在市北中学排球场上,被立马送到学校对面的医院,可最终还是没能抢救回来。因为他,球队的队员们重新聚在一起,并为他留下1号球衣。每次比赛获胜,许博都会想起这位学长,仿佛他从未远去。

外科医生从事的是技术活,更是体力活。如今,从医生涯忙忙碌碌,许博的排球时间被挤到一个月才打一次。但再疲累,一上场,他就满血复活。球友从复旦大学毕业后,有去演出公司当编剧,有到上海理工大学、上海中学做老师,有在芯片公司搞研发,最年轻的队友正在复旦大学医学院七年级学习,立志做个肝外科医生。还有的队友毕业后去了广州工作,每逢比赛必会飞回上海,和许博他们并肩作战。

从2005年到2019年,从成都到上海,人生的阶梯上留下许博挥臂扣球时挥洒的滴滴汗水,留下他无影灯下切开、止血、游离、暴露、结扎、缝合时的全神贯注,留下他的深情和厚爱。

记者 张逸



许博 华山医院普外科主治医师,医学博士,专攻减重与代谢外科、疝与腹壁外科。中国医师协会外科医师分会肥胖和糖尿病外科医师委员会青年委员,中国肥胖与代谢病电子杂志青年联盟第一届中国内地共同主席。

前学长因为胰腺炎引发心肌炎,倒在市北中学排球场上,被立马送到学校对面的医院,可最终还是没能抢救回来。因为他,球队的队员们重新聚在一起,并为他留下1号球衣。每次比赛获胜,许博都会想起这位学长,仿佛他从未远去。

外科医生从事的是技术活,更是体力活。如今,从医生涯忙忙碌碌,许博的排球时间被挤到一个月才打一次。但再疲累,一上场,他就满血复活。球友从复旦大学毕业后,有去演出公司当编剧,有到上海理工大学、上海中学做老师,有在芯片公司搞研发,最年轻的队友正在复旦大学医学院七年级学习,立志做个肝外科医生。还有的队友毕业后去了广州工作,每逢比赛必会飞回上海,和许博他们并肩作战。

从2005年到2019年,从成都到上海,人生的阶梯上留下许博挥臂扣球时挥洒的滴滴汗水,留下他无影灯下切开、止血、游离、暴露、结扎、缝合时的全神贯注,留下他的深情和厚爱。

记者 张逸

【医家坐堂】

微胖健康又美丽

上海太原路294号8号楼陈惠盈:我有点微胖。有什么办法可以瘦下去?

华山医院终身教授张延令:评判胖瘦,脂肪率是最诚实的标准,它反映了脂肪重量在人体总体重中所占的比例。当男性脂肪比例超过25%,女性超过32%,这才是我们应该避免的肥胖。

身体脂肪囤积的部位因人而异。如果四肢不胖,肚子很大,这种中心性肥胖,其堆积在腹部的脂肪直接压迫内脏,会明显增加心脑血管疾病、“三高”等疾病风险。

腰臀比(腰围÷臀围)是判定中心性肥胖的重要指标。男性腰臀比超过0.90,女性超过0.85,可诊断为中心性肥胖,需要及时进行体重管理。

对于胖瘦,我们应该有科学的认识。微胖未必不健康。有些人很瘦,但内脏脂肪含量很高,埋下健康的隐患。我们要做体重上的“胖子”、体脂上的“瘦子”。肌肉号称人体的“第二心脏”,肌肉多了,那是健康的超重。

过于肥胖,首先是通过生活方式进行干预。对于难以改善的重度肥胖问题,建议前去华山医院减重与代谢外科咨询专业医师。近年来,许多肥胖者通过沪上这一专业而权威的科室重获健美的身材和健康的身心。

代餐因为具有高纤维、低热量、易饱腹等特点而受到了热捧。然而,代餐行业鱼龙混杂,目前市场上的代餐产品因为原料和用量比例不同,带给人的饱腹感持续时间也不同,有的产品服用之后很长一段时间不会产生饥饿感,也起到抑制食欲的作用。但是饱腹感和饥饿感不能作为衡量代餐产品效果的依据,不能把饱腹感和产品效果、饥饿感和瘦身成果划等号。不要长时间持续食用代餐,以防造成营养不均衡。

【专家门诊】

专家教你健康吃

“糖友”加餐要建立在每天总热量的基础上,从正餐中匀出食物作为加餐用,加餐时间视夜间出现低血糖时间而定。

孙皎(华东医院内分泌科主任医师)

严重的肥胖和伴有血脂异常的患者要少吃含油脂高的食物,多进食山楂、葡萄、芹菜、萝卜等,适量喝些绿茶、咖啡。

曲伸(上海第十人民医院内分泌科主任,主任医师)

碘对甲状腺不是致癌物。碘不足,不仅会导致甲状腺癌的恶性程度变高,还会使婴幼儿的智力、骨骼发育迟缓。

向俊(复旦大学附属肿瘤医院头颈外科副主任医师)

【家庭药房】

薏仁三七粉

《如懿传》里,玫答应被慧贵妃打肿了双颊,皇后送来了化淤膏。正好娴妃在场,她建议在用了化淤膏后,还可些薏仁、三七粉、山药等。

肾主水,薏仁具有利水消肿祛湿的功效,三七可以起到止血、散淤、定痛的作用。

张荣春

秋风将起,让你的肌肤完美无缺

皮肤是人体最大的独立器官,总面积约1.5~2m²。这就像一条长1.5~2m、宽1m的空调毯能把我们的身体密密实地包住。至于我们的脸部肌肤还不足总面积的4%呢。

皮肤重量占体重的15~20%,大约10~20kg。

如果说“大”数据吓你一跳,接下

来的小数据,更会让你惊呆!

若我们的眼睛能像显微镜一样,你会发现,厚度只有1~4mm的皮肤内竟是个大千世界。在每平方厘米的皮肤上,也就是指甲盖那么小一块地方,竟然有300万个细胞、100个汗腺、20个皮脂腺、4m长的神经纤维、1m长的毛细血管、50~200个疼痛传感器。手掌

每平方米有5个冷度传感器,面部每平方米有25个温度传感器。

皮肤是人体的屏障。为了保证这层防护屏障的完整,pH5.5的弱酸性环境至关重要。今年秋天,如何才能不破坏这层天然屏障呢?答案显而易见,那就是选择pH值接近5.5的施巴清爽护肤乳,以保持皮肤弱酸性。陈萍