

有辛酸体验也极具针对性和可操作性——

交大医学生休学赴美实习原创宝典书

5年临床医学的本科他花了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陈梁将美国实习的经验汇集成册,前两天,他带着由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》回到母校与学弟学妹们分享,希望自己的经验能够帮助更多中国医学生和医师了解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。

主动出击：
争取一流大学实习机会

本科期间两次境外游学经历让陈梁了解到英语对了解前沿医学知识、赶上世界医学发展的重要作用,也令他萌生了到美国学习医学的想法。那时候起,陈梁上课不仅看中文教材,还自己看英文教材。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。北美医学院通常规定国际学生最多只能在一所院校实习3个月,为了积累更多知识更加锻炼自己,陈梁又陆续申请到纽约西奈山医学院、耶鲁医学院和哈佛医学院的实习,这对于国内医学生来说是非常少见的。“英文有句话叫做‘ask, you shall receive, seek, and you will find, knock, and the door will open for you.’意思是:问,你就会得到答案,寻找,你就会发现,敲,门就会开。主动出击的精神让我赢得了顶级医学院实习的机会。”陈梁说。

“主动”的确是近一年的美国医学院实习经历中最令陈梁感触深刻的。美国医学生实习并不会指定带教医生,全靠医学生主动跟、主动问。而作为一个“外国人”,除了要适应中美医疗体系的不同之外,陈梁还必须和英语为母语的医学生竞争新病人以及汇报病例的机会。实习期间陈梁每天只睡6小时左右,每天早晨6时就到医院准备查房,下午跟着主

治医生看门诊,或者跟住院医师学习如何执行上午的医嘱并完成日常临床工作,晚上还要看书准备有关疾病的汇报。就连每天的午饭陈梁也抓紧参加医学院的教学会议,边吃简餐边听专题医学讲座。

汇集成册：
宝贵经验与同道们分享

看似风光的实习背后有很多辛酸,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籍医学生,起点较高,国际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、日常实习可操作的工具书来呈现医学生每天应该做什么、怎么做的策略和原则,将能够帮助中国学生尽快克服适应期,找到实习方法获得更多收获。

带着这样的想法,陈梁与哈佛大学医学院附属布莱根妇女医院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”。“我碰到的问题,其他人也可能会碰到,我们就花了很大精力完成了这本书的写作,来帮助更多同道实现他们医学学习的目标和梦想。此书的精髓就是使用先行者证明有效的方法来减少自我摸索,快速达到自己的临床训练目标,大大节省时间、金钱的成本,一步一步学习,问路才不会迷路。无论要成为美国住院医师还是在中国取得更大的发展,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,任何人都可以成为一个更好的医师。”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,同时开拓视野,了解来自美国的最新先进理念和知识技巧,最终成就事业、造福患者。

本报记者 易蓉

万名中小小学生角逐“未来工程师”

经过两天的决赛角逐,由上海科普教育发展基金会、市科技艺术教育中心主办的“第十一届上海未来工程师大赛”上周日在崇明落幕。

未来工程师大赛是在市教委、市科委指导下,以培养青少年学生创新和实践能力为主的大型工程类动手实践活动,项目涵盖机械、电子控制、信息技术、桥梁设计等领域。本次大赛吸引了近万名中小

学生参加了区级比赛,800余名中小小学生晋级市级比赛。大赛设置了桥梁承重、仿生机器人竞技场、单片机高手等8个趣味性强、发挥空间大的项目。

一个普通的笔筒,增加了LED照明功能,装上手机支架,还能存储铅笔屑……今年新增的3D打印项目中,围绕“星光点亮文具”这一主题,同学们有机会和最新的工业技术接触,将想象中的作品制作出来。

在另一个“创客星空”项目中,少年创客们用纸电路制作出一盏盏各具特色的壁灯。

为了培养学生创新意识,大赛特别增设了一场即兴设计活动,要求参赛选手根据指定任务,现场设计制作一个液压操纵的机械臂。在3小时内,学生们要放样、裁剪、装配并调试,不仅考验知识技能,更考验思维方法的科学性。

本报记者 陆梓华

“零点关爱”为流浪少年建驿站

冬夜寒冷,却有一批青少年因为沉迷网吧或者缺少家庭关爱流落在外。上周末,由市阳光社区青少年事务中心组织的“零点关爱”行动在全市14个区县同时举行,阳光社工们走进公园、球场、网吧、歌舞厅、游戏机房,劝服青少年回家。

华灯初上,静安体育馆内也渐渐热闹了起来,阳光中心为青少年们举行了“星空乐园”活动,鼓励其参与弄堂游戏等活动中。他们中有的因找不到合适的

娱乐场所而在外闲逛,有的长期扎在网吧,还有一些则是因为结识了不良朋辈而身陷不良场所。据悉,阳光中心也将继续上海市救助管理站、上海布丁酒店连锁开展合作,为流浪人士发放救助物品、引导其前往各区县救助管理站接受救助;为夜不归宿、离家出走或家庭矛盾冲突严重的青少年提供“中途驿站”项目服务,由社工陪同其人住布丁酒店并为其提供相应的后续服务。

本报记者 陆梓华



12月20日,上海报业集团大厦17楼迎来了“新民晚报-上海大剧院”艺术课堂(精粹版)的第一位讲师——上海芭蕾舞团副团长、国家一级演员吴浩老师。他用风趣幽默的方式向在场近300位读者观众呈现了古典芭蕾的巨大魅力。

经过半年左右的酝酿,新民晚报和上海大剧院强强联手推出的“新民晚报-上海大剧院”艺术课堂(精粹版)于日前拉开帷幕。

六位上海大剧院艺术课堂的“人气大师”将陆续为新民晚报读者及上海大剧院观众量身定制“精粹版”的讲课内容。读者们观众有机会在6堂(各90分钟)“浓缩液”课程内,尽情领略凝聚他们心血和智慧的课程精华。此消息传出后,读者反响热烈,300多张门票两天不到即抢购一空。

追溯脉络,来之不易

用吴浩老师自己的话说,他是因为“跳芭蕾舞的人腿长,跑得快”,所以才“跑在前头”,成为“新民晚报-上海大剧院”艺术课堂(精粹版)的首课讲师。

吴浩老师介绍了芭蕾的起源,萌芽于意大利,随公主“嫁”到法国宫廷,在路易十四手中发扬光大,再传至俄罗斯,诞生了流行至今的大多数重要芭蕾舞作品,然后,又由前苏联传到中国。

中国芭蕾第一代入中的杰出代表有“东方秀兰·邓波儿”之称的胡蓉蓉老师,最开始便是在俄罗斯人开办的私人芭蕾教室中学习。中国

古典芭蕾知多少

“新民晚报-上海大剧院”艺术课堂(精粹版)首课告捷



第一所舞蹈学校——北京舞蹈学校,和之后的上海舞蹈学校,也是由俄罗斯人相帮建成。这“一北一南”两所学校的成立,标志着中国培养芭蕾舞人才的专业机构建立了。之后,在中国诞生了《红色娘子军》和《白毛女》两部名剧。

如今,在中国已经形成各种流派、风格迥异的芭蕾舞团。随着芭蕾舞剧的不断引进,观众也可以看到英国皇家、荷兰国家、NDT和瑞士洛桑的贝佳等世界顶尖舞蹈团体的表演。但中国的职业芭蕾舞演员只有400人,职业芭蕾舞团才7个,其中还有几个规模甚小,用吴浩老师的话讲“芭蕾舞演员比中国的国宝熊猫还要珍贵稀缺……”芭蕾的发展依旧任重而道远。

“三长一小”,挑选演员

听课中,我们得知,中国的芭蕾发展困难,和对芭蕾舞演员的高标准、严要求也有密切关系。

吴浩老师说,芭蕾舞演员脸盘要比明星漂亮,身材要符合“三长一

小”的标准,即“手长”、“腿长”、“脖子长”以及“脑袋小”;体质要像运动健将,能够储备一晚上表演五六个小时的能量;此外还要有艺术细胞和文学底蕴,能够精准诠释扮演的角色……

“五脚七手”,看懂芭蕾

从路易十四时代起,芭蕾就确立了独特的“规则”。

吴浩老师当场“手把手”教现场观众通过“五个脚位”和“七个手位”看懂芭蕾。

脚跟相靠,保持外开站稳是第一脚位(即“一位”)。保持外开,两脚中间打开,隔一个脚的距离,是“二位”。前脚跟靠着后脚心,靠着脚中间,是“三位”。这“三位”相对容易,是为初学者设定的,职业演员都不用。接下来前脚跟对齐后脚尖,前脚尖对齐后脚跟,保持外开,前后脚打开一个脚的距离,是“四位”。脚跟脚尖相靠,保持外开,是“五位”。看芭蕾时只要看芭蕾舞演员的这五个脚位,是否打开,是否标准,便能知道



该演员乃至该团体的水准了。

至于手位,芭蕾有几百种。但万变不离其宗,基本的只有七个。这七个手位,也基本涵盖了芭蕾舞演员表演时的上肢运行线路。

吴浩老师亲自演示“五脚七手”,观众“现学现会”,一时间热闹非凡。

之后,吴浩老师又通过《天鹅湖》的视频,结合之前讲述要点,教观众如何鉴赏芭蕾。他讲得头头是道,观众听得频频点头。

借花献佛,赠送舞鞋

在1832年上演的芭蕾舞剧《仙女》中,女主角玛丽·塔奥里妮女士开创性地穿了薄纱裙和足尖鞋,完成了芭蕾舞历史上的一次革命。

这次,吴浩老师将当时同款的薄纱裙带到现场,还“不告而取”了《胡桃夹子》女主角李晨晨的一双芭蕾舞鞋,来辅助他绘声绘色地讲述芭蕾舞服饰变革。

临近讲座结束前,吴浩老师向观众提了两个问题,询问1832年上演

的舞剧《仙女》女主角名字以及上海芭蕾舞团的诞生年份。由于他在讲座中提到过这两件事,有两位男性观众立即举手给出答案,也幸运地一人获得了一只李晨晨的芭蕾舞鞋。

吴浩老师的讲述深入浅出、层次分明,现场表演、视频辅助,加上与观众的频繁互动,使课堂气氛始终活跃,一个半小时的时间飞逝而过,令人意犹未尽。

罗曼·罗兰说:“艺术是一种享受,是一切享受中最迷人的享受”。“新民晚报-上海大剧院”艺术课堂(精粹版)遵循“奉献一流艺术作品、提供一流艺术体验、推广一流艺术教育”的宗旨,秉承“高品质、低票价”的原则,希望能令每位来听讲的艺术爱好者们“乘兴而来,尽兴而归”,真正不虚此行。

友情提醒:2015年1月3日没有“新民晚报-上海大剧院”艺术课堂(精粹版)课程,烦请各位观众知悉并按照听课证上日期前来听课。
下期课程预告:2015年1月10日新年音乐会面观。主讲人:李严欢。

本文撰稿 陈乐 顾思瑜

新民晚报
东方大力神
中小学名师辅导

小学:52920005 52920006
初中:52921800 52921833
高中:52920718 52920009
ACT/SAT培训:52920009

静安区威海路755号
上海报业集团17楼
原文汇新民联合报业大厦