

张子敬:向青春致敬

张子敬在甲状腺乳腺外科工作，有一次门诊来了位老太太，在张子敬书写病史时用标准的英语嘀咕了一句外院医生态度草率，张子敬听罢，停下笔，抬起头，用流利的英语向老太太解释乳腺癌的诊治方案，交流良好的医患关系的关键所在，一老一少用英语沟通，全程无障碍。

老太太是一位毕生从事外事工作的资深同声翻译，因为发现乳腺癌而来就诊，结果却因为一句抱怨而与张子敬成了忘年交。她治愈后去往美国跟女儿生活，在异乡的所见所闻，她会通过微信分享给张子敬。每年回国，她必找张子敬聚一聚，听听他的职业进展，关心他的家庭生活。张子敬孩子的英文名字就是老太太精心挑选的。老少俩成就了一段医患关系的佳话。

张子敬英语说得溜，然而小学五年级第一次英语考试，考26个字母，他却p和q都分不清，考试不及格，被老师罚立墙角。三十年过去，张子敬仍记得那位老师叫李永良，发音标准，教学严谨，对学生要求极其严格。

知耻而后勇。张子敬开始刻苦学习英语。他父亲见儿子开始对英语着迷，特地去买了Walkman回来，让儿子跟着磁带学习，谁知张子敬却暗自收听电台节目，误打误撞地听到动人的英文歌曲，被深深吸引，每每听到歌词里有自己熟悉的单词，他便像老友久别重逢般的兴奋。从原汁原味的英美流行歌曲中学习英语，模仿、揣摩母语人群的发音习惯与差异，反复练习，积累语感。因为喜欢而投入，张子敬如同一块干净的海绵，在英语世界里吸取养料。小学六年级，他被推荐参加上海市太阳神杯英语比赛，获得了一等奖，给李老师与父亲带来意想不到的惊喜。

英语成了张子敬的强项。高中阶段他的目标是报考华东政法学院国际法系和复旦大学国际政治系，以英语为工具，学一门职业技能。没想到高三那年父亲罹患腰椎间盘突出症，神经受压，导致一侧下肢行动困难，起病初期没有得到正确的诊治，仅依靠不恰当的推拿，症状越推越重，张子敬在陪伴父亲四处就医的过程中深刻体会到了看病的艰难与困苦。临到高考志愿填报前，行知中学班主任金志清老师拿来上海医科大学加分表，班里同学没人拿，张子敬却心想，不为良相，便为良医，做个医生，上可以治疗父亲的疾病，下可以救治天下苍生，还有比当

医生更好的职业吗？

考入上海医科大学临床医学系，凭着英语底子扎实，张子敬被分到英文快班。四六级等级考对他而言根本就构不成挑战，他瞄准了“英语高级口译”这一上海市紧缺人才培训项目考试，天天在上医图书馆听磁带听得走火入魔，图书馆承载了张子敬既快乐又孤寂的青春岁月，而最美好的青春从不会辜负奋发有为的青年。那几年全国两会后的总理新闻发布会，张子敬看着电视直播做同声传译，准确率丝毫不亚于现场翻译。通过不懈地努力，张子敬成为当年沪上为数不多的拥有“上海市英语高级口译岗位资格证书”的医学生。

学习之外，张子敬积极参加医学院学生会活动，从外联部干事一路做到学生会主席。丰富的学生活动经历赋予了他强大的沟通、协调与组织能力，不知不觉中为日后行医夯实了必要的软实力。



拥有扎实的英语功力与学生干部的经历，2003年，张子敬接受医学院领导的委任，担任内地学生领队，参加亚洲医学教育协会第十三届论坛，作为内地首批PBL（基于问题的学习）学员，与来自美国与香港的医学生同台竞技，切磋交流。他的出色表现、专业素养和领导力得到国内外与会者的赞许，不负“上医”之金字招牌。

医学课程枯燥乏味，知识点全靠背诵，尤其是看到医患关系日渐紧张，张子敬内心起初对是否从医也有过动摇。直到进入临床学习阶段，他对临床专业课产生了浓厚的兴趣，坚定了他

成为一位优秀医生的信念。

张子敬做实习医生的第一个管床病人来自浙江苍南县，是位晚期肝癌患者。他询问病史，全程陪伴病人检查，协助上级医生实施治疗方案，术后仔细观察患者恢复情况，为患者伤口换药，解答病人提出的问题。患者欣赏张子敬的热血，联系一直保持，直到术后半年去世。第一次从医就亲眼目睹生命如此脆弱，张子敬内心不免有些受挫。挫败使一些人颓唐消沉，也使另一些人整理好心情，重新出发。张子敬不再犹豫，他要在拯救更多患者生命的道路上坚定地走下去。

青春就是不后悔自己的决定。近年来，张子敬主攻甲状腺外科。2015年，他赴长征医院，跟随国内腔镜甲状腺手术开创者仇明教授学习甲状腺内镜手术。进修完成回到华山医院后，助力上级医生开展内镜甲状腺手术，从不会到会，从掌握到娴熟，从单入路到多种入路，短短几年，华山医院甲状腺外科内镜手术飞速发展。

张子敬急诊时曾接诊过一位退休大学教授，因反复咳嗽、咳痰，伴气急后，突发憋喘休克，急诊胸部CT发现胸骨后甲状腺肿严重压迫气管，最狭窄处仅3.21毫米，存在气管塌陷、窒息甚至死亡的风险。张子敬急患者所急，全力协调院内外资源，由专家置入气管内支架，打开生命通道，之后顺利切除困扰了患者几十年、差点置患者于死地的巨大胸骨后甲状腺肿。术后老教授恢复良好，顺利出院。老教授的儿子在纽约做医生，他赶回上海，亲身感受到包括张子敬在内的华山医院甲乳专科全体医生的敬业与专业，他在长长的感谢信里写道：“在美国，这种情况很有可能无法获得及时有效的手术救治，幸好上海有这么强有力的医疗团队，在死神面前抢回了我母亲的命，使我们家属悬在半空的心终于回归安宁。”

在诊治过程中，张子敬经常遇见外国患者前来就诊，患者主诉病情时中文说得磕磕绊绊，陪同而来的人又未必精通医学词汇的中英文表达，张子敬的英语能力便有了用武之地。一位英国患者突发急性阑尾炎，两天后由外地转送至华山医院急诊，影像学检查显示阑尾增粗，周围渗出，体格检查发现患者右下腹有局限性腹膜炎体征。张子敬建议患者立即接受急诊手术，患者心存顾虑，希望回国治疗。张子敬用英语告诉他坐十几个小时飞机回英国手术可能存在阑尾穿孔导致急性腹膜炎、腹腔感染等不良预后。摆事



张子敬 华山医院外科主治医师，复旦大学克卿书院新生导师。擅长乳腺癌及乳腺癌前期病变的早期诊断及以外科手术治疗为主的综合治疗、甲状腺内镜手术、甲状腺及甲状旁腺疾病的精准外科手术治疗与术中神经电生理监测。

门诊时间：周一下午(甲状腺甲状旁腺联合门诊)

实，讲道理，患者最终接受了急诊手术，三天后顺利出院。还有位德国患者枕部皮脂腺囊肿继发感染形成脓肿，老外是位地道的中国通，但张子敬用外语跟他沟通，说服他用药后切开引流，彼此精准无误地交谈，大大提高了患者对医生的信任度和医从性，亦提高了救治的效率。

现在，张子敬习惯了每天下班前去病房兜一圈，有时候下了手术台，天色漆黑如墨，他便打开手电筒，看一下术后病人恢复情况，做到心中有数。病人生命体征平稳，没有出血，引流管内液体性状正常，他才安心回家。

做医生很辛苦，回家匆匆洗漱后睡下，却又接到从病房打来的紧急求助电话，对张子敬而言，早已习惯了24小时on call，牺牲个人休息时间。他从床上披衣而起，出门发动汽车，打开音响，让古典音乐陪伴他平静思考可能存在的问题以及解决方案。喧嚣的城市此刻早已安静了下来，只有车两旁呼啸而过的风声，只有车载音响传来的轻音浅唱，送他直奔拯救生命的战场。

张子敬拥有年轻的身体、无穷的精力，却坦言喜欢古典音乐，它让这位年轻的医生沉静下来，心无旁骛地思考术前每一个步骤，排除术中万千杂念，术后复盘之前的得失成败。

张子敬出生于1982年。跟同龄人相比，他显得缜密而冷静，话不多，唯有谈到英语、医学、汽车与音乐时才滔滔不绝。他知道，自己还有很长的路要走，而一路奔跑，那个追赶自己的人，只是他自己。

记者 张逸

【医家坐堂】

从此不当低头族

上海七莘路3333号11区5号楼郑雅惠：我习惯了走路或坐地铁时看手机，没想到最近眼睛常常感觉干涩，鼻梁、眉毛、眼眶都不舒服，还慢慢头痛、头晕，背也僵硬起来。

华山医院终身教授张延令：现代人对手机的依赖度越来越高，边走路边看手机的“低头族”几乎随处可见。研究发现，行人走路盯着手机时，平均视野只有正常走路时的5%，平均速度会减慢16%到33%。于是，走路看手机，有的撞上玻璃门，有的掉进深水沟，还有人横过马路时还在刷手机，结果与行驶中的摩托车发生碰撞，造成摩托车乘客死亡，该行人被法院依法以交通肇事罪判处有期徒刑十个月。

过马路看手机是对生命安全的不负责任。温州市人大通过的《温州市文明行为促进条例》就明确规定，对于行人通过路口或者横穿道路时低头看手机等，影响其他车辆或者行人通行等不文明行为要重点整治，违反该规定的会受到警告或十元罚款。美国纽约州正准备立法，对走路用手机者罚款2530美元。

且不说行走时看手机构成安全隐患，只说用眼卫生，随着身体的摇晃，屏幕与眼睛的距离、方位都在不断变化。想要看清楚，人眼就要在跳动中进行追赶性的调节，这种高速、频繁的调节增加了眼球内各组织的“劳动量”，很快就会导致眼睛疲劳。而且，移动中光线会不停变化，眼睛所受的光刺激时强时弱。眼睛要适应这种光线变化，需要不断加强调节，但眼睛的调节无论如何也赶不上光线的变化，这就使眼睛始终处在高度紧张的调节状态下，极易疲劳。

视屏上文字密集、影像跳跃晃动、注视时间过久等，这些情况还降低了眼睛分辨视觉细节的能力，需要更努力地工作来识别影像。当眼周肌肉这样持续工作很长时间后，就会像其他部位肌肉一样变得疲惫，给身体带来很多不良影响。

【专家门诊】

专家教你诊病

排便不爽，排出的粪便粘在马桶上冲不干净，这是“湿热”所致。湿热体质者可以食用一些清热利湿的食物。

王振宜(岳阳医院肛肠科主任，主任医师)

高温天过量运动，当心横纹肌溶解。横纹肌溶解症主要有三大表现：肌肉疼痛、压痛、肿胀，全身无力，酱油色尿。

余晨(同济医院肾内科主任，主任医师)

干燥综合征患者大多有口干的表现，但口干不一定是干燥综合征。唇腺活检是诊断“金标准”。

苏晓(上海中医药大学附属市中医院风湿病科主任，主任医师)

【病例报告】



日本上皇后美智子患乳腺癌

新闻回放：日本宫内厅8月9日发表声明称，现年84岁的日本上皇后美智子在接受体检时，检测出左胸的乳腺有肿瘤，之后再次接受磁共振扫描，证实是恶性肿瘤，将接受手术治疗。

早期乳腺癌一般不具备典型的症状和体征，这也是为什么“健康讲堂”一直倡导女性读者每年定期进行

妇科检查的原因。

乳腺癌患者中有80%以乳腺肿块首诊。另外还会有非妊娠期从乳头流出血液、浆液、乳汁、脓液，或停止哺乳半年以上仍有乳汁流出者。如果肿瘤位于或接近乳头深部，还可引起乳头回缩。肿瘤距乳头较远，乳腺内的大导管受到侵犯而短缩时，也可引起乳头回缩或抬高。肿瘤还可使乳腺

皮肤出现一个小凹陷，像小酒窝一样。若癌细胞阻塞了淋巴管，则会出现橘皮样改变，即乳腺皮肤出现许多小点状凹陷，就像橘子皮一样。乳腺癌晚期，癌细胞沿淋巴管、腺管或纤维组织浸润到皮内并生长，在主癌灶周围的皮肤形成散在分布的质硬结节，即所谓“皮肤卫星结节”。

任何可以通过皮肤感觉到的肿块或异常肿块都需要由医生检查，不要错过任何乳腺癌的可能性。

张晓敏