



最美医生 孙宁：新疆的孩子需要，我就来了



今年7月，广西北海新冠肺炎疫情暴发后，抗击新冠肺炎疫情国家流调专家组成员(右3、右4)在北海督导。我们的同志从疫情发生到现在，很多时间要么在防疫一线，要么在隔离，有的人甚至一年有2/3的时间都是这样过来的。卢金星说。 陈 浩/摄

新冠病毒狡猾多变，病毒猎手 国家队面临哪些挑战

中青报 中青网记者 刘超荣

8月19日是第五届中国医师节，中央宣传部和国家卫生健康委向全社会发布了2022年最美医生名单，除了10名最美医生以外，抗击新冠肺炎疫情国家流调专家队是唯一荣获最美医生团队殊荣的队伍。

当天下午，抗击新冠肺炎疫情国家流调专家队代表、中国疾控中心传染病所党委书记卢金星在国家卫健委召开的2022年最美医生记者见面会上回答中青报、中青网记者提问时说，不断变异的新病毒传播能力和隐匿性同时增强，这对流调队伍来说是非常大的挑战。

目前，奥密克戎变异株的潜伏期约为2.8天，传播系数约为9.5。卢金星解释称：一个阳性感染者，在动态清零总方针的前提下，3天之内就能传9.5个人，10天之内能传100个人。

这意味着，要想把疫情控制住，必须突出早和准。其中，早是前提，因为稍微晚一点，疫情就会蔓延。关于病毒的传播点，流调判断得越准，封控管控划定的范围就越小，对老百姓的日常生活影响也就越小。

卢金星说，在动态清零总方针的前提下，对病毒具体的打法就是围追堵截。今年7月，卢金星到一个边境城市参加疫情防控。7月2日，在一个社区筛查出一例阳性感染者田某某。当时在办公室，流调人员和公安民警一起分析病例情况。卢金星提出一个问题：这位有什么嗜好没有？喜欢搓麻将。

顺着这个线索，流调人员先排查病例所在小区的棋牌娱乐场所。经查没有涉及，然后马上查病例的行动轨迹，发现住在A区的田某某前两天到B区的刘某父母家打过麻将。刚好这个时候又报告B区的刘某核酸检测阳性，我们一下就给他关联上了。卢金星说。

当天晚上12点多，流调人员到现场进行研判。卢金星说：因为小区有6栋楼，涉及8400多户，接近1万人，要不要全部集中隔离？这是一个大的难题。

根据病例的行动轨迹、牌友的情况、核酸的CT值等信息，流调人员对风险区进行了非常精准的划定：有阳性病例的这栋楼一共17层，只有一部电梯，意味着这一栋楼里的150多人风险比较高，所以对这栋楼的人员进行居家隔离；阳性病例所在的第17层，涉及8户，除了已经有阳性病例的2户，对另外6户进行集中隔离；剩余的5栋楼划为中风险区进行管控，人员足不出户。

卢金星说：我们大胆作出这样精准的研判，是基于对很多数据的分析。实践证明，我们的判断是正确的，整个小区就那两个家庭出了阳性，其他人没有被感染。

如果抗疫是打仗的话，我们流调队伍就起到参谋部的作用，一起分析疫情形势；地方的队伍就像侦察兵和情报员，把挖到的信息提供过来，我们来分析，这样才能精准地做出决策。卢金星说，所谓打仗，知己知彼才能百战不殆。所以，流调的作用，就是锁定源头，探明传播途径，然后摸清涉及的风险人群、风险点，关键还要分析态势，这都是我们打赢防疫战争的决胜性因素。

2021年9月18日，国务院应对新冠肺炎疫情联防联控机制综合组从国家疾控中心和各地疾控中心遴选了在流行病学调查、疫情分析、实验室检测等方面经验丰富、业务能力强的专家，组成了抗击新冠肺炎疫情国家流调专家队，队伍成员300多人。

卢金星说，队伍成立以后，平时注重学习，提升能力，随时备战。一旦哪个地方发生疫情，队伍会响应国家统一调度，迅速赶到现场，进行疫情处置。我们的同志从疫情发生到现在，很多时间要么在防疫一线，要么在隔离，有的人甚至一年有2/3的时间都是这样过来的。

由于病毒传播速度快、隐匿性强，有时候涉及的人数非常多，传统面对面的流调方式无法满足现实需求。卢金星说：我们这两年通过互联网模式，来标定一个人可能从哪个点来，有什么样的风险，是否该做核酸检测等等。但是这些化工具还远远不够，我们在现实中发现，基层想要做到又早又准，但是往往信息获得很困难，原因就是没有一个很好的平台。

卢金星进一步分析说：疫情防控需要有个大的信息平台，这个大的信息平台要统筹核酸检测、流调溯源、转运隔离、医疗救治，甚至后勤保障等信息。这些信息看似无关，实际上是相通的。比如流调以后，哪些人去隔离、隔离有没有资源、谁来转运等，这些信息也都需要互通。如果社区有数据库的话，只要社区出现一个阳性，我们马上就能通过大数据分析出关联程度。未来，需要在这方面做更多工作。

最后，卢金星说：新冠肺炎疫情还没有结束，形象地说，就像一场战争，我们打赢的是一个一个的战役，要想取得最后的胜利，除了专业队伍发挥作用之外，还需要全体人民的参与，只有这样，我们才能用最小的投入获得最大的成效。



2021年4月，孙宁带领北京儿童医院新疆医院医护团队在泌尿外科进行教学查房。受访者供图

2021年2月，孙宁带着北京儿童医院医务处、财务处、信息中心等部门同事组成的管理团队抵达新疆。北京儿童医院医务处处长、副主任医师陈晖随队抵疆，并担任新疆儿童医院副院长。

新疆儿童医院是在当地一家综合医院基础上改建的，陈晖还记得第一次到这家医院时的场景：整个门诊大厅几乎没什么人，来看病的孩子很少，单日门诊量只有200人次。在北京儿童医院工作了近30年的陈晖从来没有见过这样的门诊大厅。她坦言，自己当时心里确实有些慌。

原来的综合医院只有儿内科、儿外科和新生儿科，剩下的科室都是接诊成人的。改建医院的第一步是先把儿科相关科室的基本框架搭建起来。

筹建科室过程中，北京儿童医院是新疆儿童医院的大后方，很多科室都是从北京调派专家统筹，再整合当地资源共同组建。新疆和北京有两个小时的时差，当地医院上午10点上班、晚上7点半下班，但是北京的上班时间是上午8点。由于工作繁忙，北京的很多专家早晨六七点就开始工作。为了顺利推进工作，在新疆的孙宁早晨也是从六七点就开始工作。

新疆儿童医院刚开始运行时，当地老百姓对这家医院还缺乏了解，因此患儿也不是很多。其间，北京专家的个体影响力首先发挥了作用。

家住新疆库车的李斯阳的女儿尿道先天畸形，在乌鲁木齐做过多次手术，孩子尿失禁的问题还是没有解决。已上三年级的女儿还一直穿着尿不湿。

去年夏天，李斯阳多方打听后决定带孩子去北京找孙宁看病，没想到上网

一查，孙宁来新疆了。在北京可能要等一两年的手术，李斯阳带着女儿在乌鲁木齐没几天就做上了。

孙宁说，李斯阳女儿的手术是一台难度很高的手术。手术需要修复阴道和尿道之间的一个瘘口，但由于女孩还处于发育中，阴道和尿道都很细小，二者之间的隔膜很薄，不到两毫米。此外，尿道前面还有耻骨联合的骨头挡着，需要修复的地方显露困难。这些都增加了手术的难度，当然，这些并没有难住一把刀，手术很成功。

女儿手术后出院后，根据医生的指导，李斯阳开始训练孩子的憋尿能力，1个小时、两个小时、3个小时，没过1个月，孩子就告别了尿不湿。

今年7月，李斯阳又带着孩子进行了最后一次复查。孙宁告诉他，孩子已经完全恢复，一直跟随这个家庭的乌云也彻底消散了。

李斯阳对中青报、中青网记者说，孙宁院长和北京的专家给新疆的孩子们带来了很大的福音。

渐渐地，新疆儿童医院的名声传开了，老百姓的信任度也在上升，一家儿童专科医院雏形开始显现：儿童耳鼻喉科、眼科、泌尿外科、风湿内分分泌科、血液肿瘤科、新疆儿童医院新建成和整合了约20个儿科室。

除了最熟悉的看病、做手术之外，小到财务管理、设备采购、后勤基建等工作，这些之前几乎没有做过的事情，孙宁都需要操心负责。陈晖感慨，这一年多，孙院长长心事了，白头发也多了。

时间一天一天过去，孙宁的心事也开始一件件化解。今年7月，新疆儿童医院门诊量最多的一天达到了1760人次，门诊大厅变得忙碌了起来。

用10年给新疆培养出一批儿科医疗人才

为新疆医疗工作提供援助并不是从新疆儿童医院开始，只是这次的援助时间更长、更系统。国家区域医疗中心建设项目计划通过10年托管，在当地建成高水平的临床诊疗中心、高层次的人才培养基地和高水准的科研创新与转化平台，辐射新疆及周边地区，让更多患儿就近就医。

10年，听起来挺久，但是在孙宁心里，时间还是十分紧张。在接受中青报、中青网记者采访时，孙宁说：医生的培养周期很长，除了向老教师、向教科书学、向文献学，最重要的一点就是向病人学，这是一个积累的过程。把一名刚毕业的医学生培养成合格的医生，没个十年八年是不行的。

孙宁要从根源上解决新疆儿科医生培养问题。他计划争取先把新疆儿童医院纳入新疆医科大学或者石河子大学医学院的非直属附属医院。孙宁解释说，如果一家医院要引领一个地区的学科发展，必须是一所医学院校的附属医院或教学医院，只有这样才能有更多的教学任务，才能有本科生教育、研究生教育，这是解决问题的最重要的方法。

孙宁正在朝着这个方向努力，目前已经争取到了在新疆医科大学儿科学院给本科生讲授儿科临床理论课的任务。下一步，孙宁希望可以拿到儿科学系的资质，正式开展儿科理论教学和临床实习工作。以此为基础，再建设儿内科学科和儿外科的硕士点、博士点，以及博士后流动站等。

从一名医学生变成一名合格的医生，住院医师规范化培训是必经之路。有的权威专家回顾大半辈子的从医路，他们会觉

中青报 中青网记者 刘超荣

7岁的库图鲁克一直带着瘘管生活，因为1岁时的一场车祸，导致他位于盆腔内部的后尿道断裂，只能从肚子上外接管道和尿袋排尿。

库图鲁克的家在新疆维吾尔自治区和田市，去乌鲁木齐看病得坐1小时40分钟的飞机，近1500公里。然而整个新疆的儿科医疗资源都相对匮乏，即使在乌鲁木齐也无法解决外伤性后尿道闭锁尿道吻合修复术这一世界级难题。

值得庆幸的是，受惠于国家区域医疗中心建设，2021年4月，我国小儿泌尿外科一把刀孙宁为库图鲁克做了手术，困扰孩子多年的问题终于得到解决。

近日，中央宣传部和国家卫健委公布了2022年最美医生名单，国家儿童医学中心首都医科大学附属北京儿童医院外科教研室名誉主任、泌尿外科主任医师孙宁名列其中。翻开孙宁的履历，除了拥有国内顶尖外科医生的成长轨迹和各种头衔、荣誉，64岁时远赴新疆一院之长的经历更引人注目。

64岁，对于业内顶尖外科医生来说，在供职的医院接诊全国其他地方救治不了的疑难杂症患者，也是对社会莫大的贡献。然而，孙宁在花甲之年，跳出舒适区，远赴新疆筹建北京儿童医院新疆医院，书写了医者的另一种美。

新疆的孩子需要我，我就来了是孙宁常说的一句话。新疆的孩子到底有多少需要他，孙宁也是到了新疆之后才意识到的。

门诊大厅从门可罗雀到熙来攘往，患儿大幅增加

孙宁到了新疆后，才对新疆的总面积积占我国陆地面积的1/6有了切身体会。孙宁说，从乌鲁木齐派到其他地州接危重患儿的救护车，有的得需要两个司机，人歇车不歇，要跑两天两夜才能把患儿接回医院。

然而，有些病在乌鲁木齐也看不了。从乌鲁木齐到北京又有3000多公里，坐火车得30多个小时。

为缓解新疆孩子看病难的问题，2020年12月19日，国家区域医疗中心建设项目、北京儿童医院新疆医院(以下简称“新疆儿童医院”)在乌鲁木齐正式揭牌。孙宁担任新疆儿童医院的党委副书记、院长。

2019年以来，国家发改委会同有关部门，扎实推进国家区域医疗中心建设。国家区域医疗中心建设是党中央、国务院作出的一项重大决策部署，是对我国医疗卫生服务体系建设的深入总结和提炼创新，是减少患者跨省就医、解决看病难问题的一项重要举措，具有重大意义和深远影响。

中青报 中青网记者 夏瑾

随着开学季的到来，很多大学新生已迈入或即将迈入梦寐以求的大学校园。他们具有开阔的视野、活跃的思维和丰富多彩的情感世界、追求个性化的生活方式，对未来有着美好而浪漫的幻想。然而在大学生活中，美好的幻想和具体的现实可能会发生碰撞，一些大学新生也因此出现不少心理问题。

北京大学第六医院精神科主治医师姜思思告诉中青报、中青网记者，她在临床工作中发现，不少学生进入大学不久，会觉得大学和自己的生活不一样。他们原本以为大学的学习会很轻松，然而开学后却发现课业压力之大并不逊于高中，同学们还都特别拼；本以为选择了自己喜欢的专业，然而学习起来却很吃力，让原有的兴趣也消磨殆尽；本以为大学就是高中的延续，结果却发现大学里的评判标准更高，人际交往规则更复杂，自己不再能轻松地做人群中佼佼者。在发现这些不一样后，有些人会感到很不适应，甚至会认为这种不一样是错误的，于是陷入错了的痛苦里，或在为什么会错的问题里纠结，继而变得焦虑和抑郁。

大学阶段是一个人世界观、人生观、价值观形成的重要时期，在大学里保持心理健康对一个人的成长至关重要。如何才能克服对大学生活的不适应，保持心理健康，让心中充满阳光呢？姜思思提出了一些建议。

好奇、友善、不设限地开启大学生活

首先，刚入校的大学新生应带着好奇、友善、不设限的态度开启大学生活。心理学认为，好奇心是个体遇到新奇事物或处在新的外界条件下所产生的注意、操作、提问的心理倾向。好奇心是个体学习的内在动机之一、个体寻求

知识的动力，是创造性人才的重要特征。姜思思说，好奇可以体现在生活的点点滴滴，例如大学食堂的饭菜好不好吃，大学所在城市的天气是晴天多还是雨天多，大学里的同学都是怎样的性格等等。保持一分好奇心，就为自己的心灵开启了探索大学新生活的大门，为迎接新生活做好了心理准备。

在保持好奇心的同时还要带着友善的心态。不仅要对他人和自己友善，还要对大学生活的实际样子报以友善，对变化、挑战和困难报以友善。友善地对待自己和身边的人，以及面临的境遇，才能真正地接纳自己，相信自己，乐观地面对大学生活的不一样。

最后，不要给未知的人生设限。姜思思说，当面对未知的生活时，可以有预见，有想象，但不要认为预见一定会实现，也不要把想象等同于事实。给预设和想象留下充足的弹性的空间，才有助于更好更快地适应大学生活。

辩证、弹性地看待竞争

姜思思还发现，不少大学生在刚上大学时往往斗志昂扬，积极参与各种竞争：参加学生会，竞选学生干部，争拿奖学金等，然而在竞争中，有些人会因为挫败或没有达到自我预期而失去斗志，开始躺平，睡懒觉、旷课、打游戏，还有些人变得沮丧、消沉，甚至自我否定，陷入焦虑、抑郁的漩涡。

姜思思认为，人天生就有自我实现的需要，尤其是在年轻的时候，更需要通过实现自我价值来获得满足感。消极躺平，什么都不做，实际上是堵住了自己自我实现的路。因此，大部分消极躺平的人，其实心里并不舒服，经常会感到憋屈和烦躁。因此在现实中会看到，真正的身心躺平很难做到。大部分所谓躺平的人，实际上是仰卧起坐，一会儿躺下一会儿起来，或者身体躺平，什么都不做，但是精神躺不平，一直在焦虑中自我煎熬。

既然激烈的竞争在大学生活中无法避免，那么大学生应该以怎样的心态来面对竞争，才不至于在竞争中遭受内伤，出现心理问题呢？

姜思思建议大家首先要辩证、弹性地看待竞争，在努力改变自己与接纳自我局限之间寻找平衡，不要盲目给自己加压。

其次，要注意自我觉察和自我关怀。要主动照顾自己的身体和心灵，不为眼前的利益而毁掉自己的身心健康；同时，可以把焦虑、抑郁等消极的情绪体验，作为需要改变的信号来积极回应，这可能会带来意外的收获。

在自尊的基础上，学习人际交往技巧

人际关系是大学生活的另一个重要

主题。姜思思说，从生物学角度讲，人类是一种很难独活的动物，非常需要与他人沟通和连接。临床观察中，会看到很多大学生有很强的社交意愿，很想交朋友，希望得到他人的理解和喜欢，但有些人因为缺乏社交技能，不知道该怎么做，还有些人在人际中过度敏感，对他人正常的拒绝或回应不足无法耐受。

姜思思认为，良好的人际关系，质量比数量更重要。好的朋友，是当你告诉他坏消息时会倾听并给予支持的人，而当你告诉他好消息时他会与你一同庆祝。不管是友情还是爱情，尊重自己、尊重他人是基础。如果在一段关系里，对方总是否定你而不是帮助你，命令你而不是建议你；在关系里你越来越痛苦、各方面状态越来越差，那就要考虑是否需要修正或结束关系。姜思思说，为了维护一段关系而伤害自尊、伤害自己，是不值得的。

在自尊的基础上，学习一定的人际交往技巧也非常必要。姜思思说，人的思维活动需要语言来表达，如果你一言不发，或总是词不达意，别人即使想理解你，也难以实现。在学习人际交往技巧方面，她建议大学生积极发掘自身、家庭及学校的资源，比如阅读与人际交往相关的书籍，参加学校里的相关课程或团体，向比较擅长社交的家人和朋友请教等。此外，接受个体或团体的心理咨询也是学习、提升人际关系技巧的好途径。

最后，姜思思把意义主义心理治疗创立者维克多·弗兰克尔的一段话送给即将步入大学校园的同学：在刺激与回应之间，存在一道空间；在那片空间里，我们有能力选择自己的回应。在选择回应中，我们获得成长与自由。



扫一扫 看视频

8月17日，在清华大学迎新点，各院系迎接新生入学。视觉中国供图