

那些看似“无用”的阅读与行走终将滋养人生

1984年,汤其群考入上海医科大学(今复旦大学上海医学院)。求学时代,他把全部精力都用于读教科书、读专业书,最终走向广阔的医学世界。

然而,当置身于广阔世界时,他感到了自己知识的贫乏,“尤其是天文、历史和地理等方面。”缺什么就补什么,这似乎是一种“有用”。但是,走过了半生,不论有用无用,他在实践和“补课”中形成了自己的读书习惯。

基于自己的人生“教训”,他对年轻医学生的叮嘱是:在求学时就多读点闲书,多看看大山大水。“那些看似‘无用’的阅读与行走,那些沉淀下来的宽广视野与通透心境,最终都会化作无形的力量,默默滋养着你的专业素养,让你在从医之路上走得更稳、更远,成长为一个有温度、有厚度、有深度的医者。”

读书就是为了“补短板”

汤其群最近在读《毛泽东选集》(下文简称《毛选》),把它作为一套“认识论”和“方法论”的书来读,他觉得有了一定的人生阅历后再读《毛选》特别受启发。

做科研、做管理,经常会遇到各种复杂的问题。《毛选》中的《湖南农民运动考察报告》《农村调查》《论持久战》中的工作、思维方式对他启发很大。

他读书其实有一个很朴素的动力,就是为了“补短板”,源于对自己“不足”的恐慌。

小时候在苏北农村,他大部分时间在干农活,夏天捕鱼,冬天编织草包,甚至在上初中前连汉语拼音都没学好。那时候根本没有条件读“闲书”,连四大名著都是后来补的。这种经历让他养成了一个习惯:觉得自己哪方面不行,就赶

紧找书来补。

比如从美国回来后,突然发现自己对中国五千年的历史脉络很模糊,于是就读通史。做系主任和院长时,觉得自己缺乏管理经验,就多读人物传记,包括周恩来、乔冠华的传记。

最近在读曹德旺的《心若菩提》,看他如何从一个普通的玻璃销售员成长为“玻璃大王”。此外,还读过《平凡的世界》和《人世间》等,他生活的时代和这些故事发生的时代相近,想通过这些书去理解父辈、兄弟那一代普通人在大时代洪流中是如何生活的,去看看那些真实的“烟火气”。

“带着问题去补课”的阅读,贯穿了我的人生

汤其群刚刚看完《民以食为天》。他常说一句话,代谢研究的尽头是科普。

从事脂肪发育与代谢性疾病的机理研究,一方面是服务于临床上的诊疗,为代谢性疾病的诊断和治疗提供重要的理论基础,另一方面就是要告诉老百姓怎么通过饮食、运动等生活方式的干预去预防代谢性疾病的发生。

比如现在很多人谈“脂”色变,觉得脂肪越少越好。脂肪其实是人体的能量银行,在人体的代谢中发挥很重要的生理功能,每个人都需有适量的脂肪。另外“米色脂肪”和婴儿时期的棕色脂肪一样,是能产热、消耗能量的,对改善代谢有很大益处。脂肪只有在功能失代偿时,发生病理性肥胖时才需要治疗。

做科学研究的人,有责任把这些深奥的机理转化为老百姓能听懂的生活指南。比如告诉大家,控



汤其群办公室的书橱

制饮食不是不吃,而是要管理好碳水、脂肪和蛋白质的摄入,适量的运动有益人体健康。

反对把教材编成“大部头”

汤其群本科学法医学,后来转到生物化学领域。

他在本科二年级时参加了课外兴趣小组,在生理系的屠逸君老师的课题组做呼吸生理实验,他学习通过分离神经单纤维,研究神经放电是如何控制呼吸节律的。

那时他就觉得研究生理功能很重要。毕业时学科进展到分子生物学时代,所以他决定考到宋后燕老师门下,一步步走上了生物化学和分子生物学的道路,从1995年始,已经研究脂肪发育和代谢性疾病的机制三十年。

大学是教书育人的地方,学生除学习教科书的知识以外还需要有足够的时间读自己感兴趣的书籍和参加很多课外活动。每个老师在教学时都要充分了解本科生的背景,要明白他们在学习中需要掌握的基本知识、基本理论和基本

技能。内容要简明扼要,

他一直反对把教材编成“大部头”,主张像复旦这样的大学应该有自己的教材。

如果能理清学科脉络,书其实可以编得很薄、很精致。如果书编得繁杂而重复,学生读不完,那对他们来说就是一种无效的负担。教科书应该是“有用”的书。

他当年到美国约翰斯·霍普金斯大学做博士后时,为了补上基础理论知识方面的短板,就跟他们的博士生一起上课。那两年里,我早上8点就去旁听,硬是把基础课重新啃了一遍。他们用的教材(讲义)其实很薄,字斟句酌,非常经典,可以读出精致感和美感。

这段“回炉重造”的经历激发了他对教材的思考,教材厚度不代表水平,浓缩的清晰知识脉络才是教材真正有用的本质,本科生的教材需要重视的是基本理论和基本知识,研究生的教材要重视前沿。

技术越发展越要强调医学人文

未来的医学教育应该是按“功

能模块”来整合的。比如讲“呼吸”,应该先讲它的解剖结构,再讲生理功能,深入到细胞、分子层面。把生理、生化、细胞生物学、分子遗传学串联起来,让学生看到一个完整生命现象,而不是碎片化的知识点。

解剖学这门古老的学科也要“老树开新花”。以前学解剖是死记硬背,现在有了微创手术、有了达芬奇机器人,解剖教学就应该结合外科学、放射影像、手术机器人等去讲。

这需要老师们坐下来,打破学科壁垒,做好顶层设计,编好自己特色的教科书。

AI是大势所趋,但它始终是辅助。把它当作工具,把人从繁琐的低级劳动中解脱出来,从而回归到“人”本身。如果AI能帮医生写病历、处理数据,那医生节省下来的时间应该用来跟病人沟通。医学的本质是“人学”。看病不能只看一大堆化验、检查结果,要有足够时间和病人沟通,做一个仔细的倾听者。

一个好医生要有共情能力,要能理解病人。这种温度,是冷冰冰的算法永远无法替代的。所以,技术越发展,我们越要强调医学人文,强调医生的初心和使命。

希望年轻医学生少一些功利之心,多读点“闲书”,那些文学、历史、哲学著作藏着滋养灵魂的养分;也多去走走看看,攀登巍峨的大山,眺望辽阔的大水。迎风俯瞰群山连绵、江河奔涌时,那份“会当凌绝顶,一览众山小”的壮阔心境,会彻底打开胸怀。

实习记者 姚舟怡
本报记者 李斯嘉
通讯员 冯敬椿

图片新闻

元旦金曲夜暨公益跨年集市举行



学2026元旦金曲夜暨公益跨年集市12月31日在正大体育馆启幕。以音乐为舟,溯流而上,共同收集独属于2025的璀璨瞬间。

实习记者 向欣然 本报记者 叶 鹂 章佩林

校史馆奇妙夜:让师生成为校史的参与者、传承者

夜色渐浓,校史馆闭馆后的静谧,被一束轻柔的灯光划破。馆内陈列的老照片在光影流转中,五位身着旧式服饰的老者身影悄然浮现——正是马相伯、李登辉、陈望道、谢希德、颜福庆五位老校长。

这是情景朗诵剧《源起向未来》的演出现场。12月27日,一场跨越百年的“重逢”,在校史馆中拉开序幕。

别样的重逢

“您脚下的土地就是复旦大学的第一片永久校址,被称为‘复旦源’,意为复旦的起源。”三位学生讲解员,身着统一服装,眼神中满是兴奋与崇敬。

讲解员对“李登辉”先生娓娓道来:“1920年,江湾奠基石上刻着‘博学而笃志,切问而近思’,是您为复旦立下的校训。”

“陈望道”先生听说翻译的《共产党宣言》还在旧居展出,风趣

回应道:“可别把我用墨汁蘸粽子的糗事传出去啊!”

当“谢希德”老校长听到新工科六大创新学院的介绍,连称“好,真好”。

生物医学工程与技术学院吸引了“颜福庆”先生的目光,他毕生所愿就是“培养医生、康健国民”。

“马相伯”先生拄着拐棍,对众人感慨道,“复旦源”既是复旦人的家,也是全新的起点。

五位先贤与讲解员们一同朗诵《吾之所愿》,朗朗诵读声裹着乐声,百廿校史在夜色中缓缓流淌。

步履间聆听先贤叮咛

朗诵声落下,校史馆内瞬间热闹起来,手持“守护卡”的师生、“复二代”小朋友们纷纷涌入,“你们准备好了吗?”“准备好啦!”“那就让我们一起开启,校史馆奇妙夜!”

“请问脱离教会后,马相伯先

生在哪里创办了复旦公学?”马相伯先生的扮演者面前围满了师生,对问题的参与者接过透卡,去寻找对应的文物。李登辉先生的互动区里,大家寻找复旦办学相关事迹的年份信息。陈望道先生、谢希德先生和颜福庆先生的互动区同样人气高涨。

“扮演讲解员的过程,让我真正走进了校史。”2025级古籍整理研究所(中国古代文学研究中心)硕士研究生洪颖琪说。

从这里起源,从这里启程

投影在地面的老校长语录随着观众脚步流转,“好学力行”“为人群服务”的字迹在灯光下显现。

这场校史馆奇妙夜,只凭一身装扮、一张集章卡片、一段跨时空的对话,让师生们成为校史的参与者、传承者,将静态的历史转化为动态的场景。

本报记者 叶 鹂