

医学博士后张还添:

曲折的科研路上 病人是最大的慰藉和动力

作为暨南大学附属第一医院年轻有为的80后博士后、副主任医师、副研究员，张还添见到记者时笑容灿烂，白色大褂下穿着一双运动鞋充满活力，兴致勃勃地介绍着办公桌上的升降架，“把电脑放上面，对护颈椎腰椎好。”

这位亲和力十足的博士后，主持国家自然科学基金项目、创立骨科疾病实验室、发明专利、顶级期刊发表论文、两度赴美留学、暨南大学全英授课……张还添从医十余年来，从基础研究到为百姓解决病痛，不断实现突破。



■暨南大学附属第一医院骨关节专家张还添。

“做基础研究要严谨，要耐得住寂寞”

张还添忘不了八年前初到国外读书时，遇到国外同学对中国医学发展的偏见：“你们中国的手术方式、手术器械都是照抄我们西方国家的。”那时，他暗下决心，要像海绵一样吸收先进知识和经验，回国后做有特色、有专长的骨科医学研究。

张还添回国后创建了暨南大学骨科疾病研究所实验室，在关节疾病诊治和运动医学方面获得了6项国家及省部级自然科学基金。从建立一个科学假说到验证它，到真正应用到临床，需要一个漫长的过程，他说，“做基础研究要严谨，要耐得住寂寞。”近年来，他和实验室团队采用分子生物学手段从表观遗传的角度，阐释了骨软骨发育障碍性疾病，如骨肉瘤及软骨肉瘤的发病机制，为这类疾病的靶向治疗提供了新的思路及方向；通过分析膝关节痛患者的关节液成分建立了膝骨关节炎早期诊断体

系及方法，实现了膝骨关节炎患者的早期诊断，避免了让患者在早期就进行关节置换的手术；在全国首次提出膝骨关节炎发病的炎症、衰老及代谢紊乱机制，结合中西医诊疗策略，为膝骨关节炎患者的临床治疗提供了新的思路……

面对一个个“首创”和“突破”，他说做科学研究最重要的是“不能随大流，一定要坚定自己的研究方向，把问题研究透，把问题深度化”。

“临床病人需要什么，我们就研究什么。”在张还添看来，做医学研究最大的动力来自病人。新快报记者跟随张还添来到骨关节科室病房，发现病人中老年人占了七八成，高龄、超高龄的骨科手术占了大部分。通常，老年人糖尿病、高血压、心脏病等并发症很常见，手术需要多学科综合评估，以往受技术限制，老年人是否做骨科手术要慎重决定；但如今，“老年人骨科手

术已经逐渐微创化，而且有了快速康复理念后，70多岁的老人做了关节手术后，多数一两天就可以下床活动，术后3个月老人家又可以出去旅游享受老年生活了。”

他回忆起不久前门诊一位X形腿的阿婆。60多岁的阿婆由于长期吃激素，骨质非常疏松，再加上外翻膝(X形腿)手术本身难度高，需要把磨烂的膝关节截掉，再不多不少地置换上垫片，以保持膝关节内外侧的平衡，这需要“精、准、稳”，并建立钢筋骨水泥支架。手术很成功，“阿婆握住我的手，感动地看着我向我致谢时，那一刻你会觉得一切辛苦都是值得的。”对他来说，每治好一个病人都会收获很纯粹的快乐和欣慰。

“有时彻底治愈，时常不吝帮助，永远给予安慰。”——这就是张还添当医生以来的座右铭。

是治病良医，还是科普达人

“上医治未病，中医治欲病，下医治已病”。在张还添看来，科普和医学治疗是国家大健康理念中的一体两翼。最近几年，他致力于骨科医学知识的科普事业，利用业余碎片时间，在互联网平台写科普文章，为陌生的千万骨疾患者解疑释惑。在某互联网平台上，张还添有近5万粉丝，科普头条文章著有几百篇。

随着我国进入老龄化社会，骨科退行性疾病，像膝骨关节炎、腰腿痛、肩背痛十分频繁。一些骨科疾病一旦错过了最佳的预防时机，到晚期就只能手术治疗。张还添总说，给全民医疗科普是医生义不容辞的社会责任。他回忆起一次诊疗中，有位病人用A4纸罗列了二十多个问题来咨询，心理压力很大，甚至出现抑郁。

这类过度焦虑的病人不少，而医生在有限的就诊时间内很难一一解

答。通过线上的医学专业科普，就能最大可能地解答他们的问题，“让他们打消顾虑、放下思想包袱、信任医生，达到‘医患合作’及治疗效果的最大化。”那次之后，他开始关注利用互联网平台进行骨科知识科普。“互联网平台的推送机制是阅读的人越多，就越广泛推送，所以这也高效解决了不同病人反复去问同一个问题。”

“O形腿人群不适合剧烈运动。你看，正常人站立的时候，单腿站立的时候，内侧负重70%，外侧30%，O形腿的话，则要在70%的基础上乘以300%，意味着内侧的磨损更厉害。所以这类人群要避免剧烈运动。”在采访中，他总是一抓住机会就随手拿起膝关节模型，苦口婆心地向记者科普一些骨科疾病预防常识。

拥有丰富的骨科知识储备和出色的英语能力，目前，张还添是暨南大学

医学类全英授课班的教师。曾获得国家公派留学基金，两次赴美国留学的他回忆起自己学习英语的体验，感慨良多。

刚到美国，张还添从元音及发音开始，一开始，生僻的专业单词曾让他痛苦不堪。但这并没有成为他学习路上的绊脚石。他认为，有一个内在动力对学习语言很重要。“目前很多重要的科学发现，学术交流都还是通过英文去呈现的，学好英文有助于深入学术交流，把自己的研究成果及时总结，在世界范围内得到传播，所以要想在学科上有成就，必须硬着头皮去攻克语言工具这个难关。”如今，不论是学术交流还是全英授课，英语已经成为他在骨科知识海洋里遨游的双桨。有时，为全英班的学生们连上几节课后，同学们报以热烈的掌声，他总是倍受鼓舞。

年轻有为，却以“配角人生”自勉

“小时候看了太多求医无门的病人，很多地区医疗条件和医术跟不上，导致延误了病情，错过了最佳治疗时机。”从医，成为了张还添从小的理想。许多前辈告诉他，学医会有很多考试，张还添说“我不怕”。从本科到博士，他说，“不为良相，愿为良医。”

那时，张还添家里大部分亲人从事教育工作，当年高考选专业时家人力劝他当教师，没想到二十年后，他也算“殊途同归”地成为了一名老师。他从今年开始招收自己的硕士研究生，在对学生的教学中，他时常挂在嘴边的是，医学讲究传承，尤其关键的是“做事先做人”。他说这也是他硕博导师、国务院特殊津贴专家查振刚教授传递的人生信条。在他的办公桌上，放着一本医学解剖泰斗钟世镇院士的《配角人生》。“我很喜欢这个词，你看钟院士如此开挂的人生都形容自己‘配角’。”张还添时常告诉学生要有工匠精神和钉子精神，在什么阶段就做什么事情，读研究生的阶段就好好地做有心人，规划好自己。他说，医学有别于其他的学科，培养时间较长，这意味着每一步都要稳抓稳打，要高标准严要求自己。

在张还添看来，有一个好平台的支持和鞭策，对于青年科研人员很重要。“能取得一些小小成绩，离不开科室、医院及学校在各个层面给予的舞台及平台。很感谢广州市青年人才托举工程给年轻人提供的支持，这对我来说是一个新起点。在这个平台上，我见识了很多不同学科的优秀人才‘神仙打架’，这些伙伴给予了精神鼓舞及动力，希望更多的年轻人参与进来，携手共进。”



■工作中的张还添。