



学术与人生的交响

2024年春季学期与秋季学期,我在宾夕法尼亚大学(UPenn)访学,并在沃顿商学院(Wharton)进行全职的暑期研究。这段经历不仅让我深入体验了顶尖院校的学习生活,也让我在科研、职业发展等方面收获颇丰。

选择宾夕法尼亚大学,一方面是想体验私立藤校的精英教育和校园生活,另一方面也因为该校在我感兴趣的领域拥有丰富的学科资源和顶尖的学术水平。宾大注重学科融合与实践应用,秉持现实导向的理想主义校风,这一理念与我的个人想法十分契合。无论是学术研究还是职业发展,学校都为我提供了一个广阔的平台。

在宾大的学习体验纯粹而充实。每一门课程都经过精心设计,许多教授不仅在学术领域造诣深厚,还在政商界拥有丰富的实战经验。他们的授课不仅拓宽了我的知识视野,也让我对现实世界有了更深刻的理解。学业压力分布相对均匀,每周的项目任务或定期考试无法依赖期末突击,而是需要在日常学习中持续投入。博士课程每周都会要求大量的文献阅读与写作,计算机和

统计类课程的实验课时与项目作业也会耗费大量精力,文商科的课程则尤其注重辩论互动与小组协作。每学期的学习都像是一场蜕变,虽然过程充满各类挑战,但回望对自身舒适区的突破还是让人非常有成就感的。

暑期去沃顿是我选择宾大访学的重要原因。来访前,我已与几位教授建立了联系,访学期间通过面对面的交流与项目参与,我获得了更核心的研究机会。我所在的暑研团队非常注重研究对现实的影响力,研究领域涵盖教育、医疗、金融等多个方面。在项目中,我深入了解了资源丰富、具有强影响力的前沿研究是如何诞生的,并在夏日尾声见证了研究成果在《自然》(Nature)期刊上的发表。此外,我还参与了哥伦比亚大学计算机系与其商学院的人工智能平台研发,深刻体会到技术革新带来的全方位变革。春秋学期,我分别在圣地亚哥和芝加哥的领域顶会上进行了项目报告。在宾大,我先后与不同导师开展了很多有意思的项目,提高技术能力的同时,极大地增进了智识水平。这一年,我的科研能力实现

了质的飞跃。

职业发展方面,宾大的职业氛围非常浓厚,身边许多朋友都进入了顶尖机构工作,我也因此做了深入的行业探索。在加州和美东,我认识了不少极具创见的初创团队,也主导推进了两个创业项目。在此过程中,结识了一些充满能量与胆识的朋友,一同历经的酸甜苦辣仍历历在目。

美东地区拥有丰富的文化资源,从顶尖的艺术博物馆到世界级的交响乐团、演唱会与音乐剧,琳琅满目。在近一年半里,我通常周一至周四在费城学习,周末则往返纽约参与项目或拜访朋友。此外,我还游览了多个国家公园和滑雪打猎胜地,并陆续造访了波士顿、普林斯顿等地区。法定假期间,春假我前往秘鲁智利,秋假去了加拿大,感恩节期间游览了墨西哥,学期结束后又游历了北欧,充分利用了身处北美的地理优势,丰富了见识和体验。

访学提供了一个全新的空间,让我在“适应”、“反思”、“突破”中不断成长。

胡嘉怡(2022级PPE专业本科生)

相辉纵论

别在尝试之前就设限

教师要做学生兴趣的托举者,帮助他们找到感到冲动、热爱的事情。

作为志德书院导师,我在2023年的秋天,第一次见到16名刚刚步入大学生活的新闻学院一年级本科生。一个个新鲜的、青春的、带着求知渴望的面庞,让我想起了自己曾经的校园时光。对于刚刚从应试环境中走出的同学来说,大学像是一个巨大的游乐场,充满了惊喜、冒险,五光十色。但是,随着知识的考核不再只有做

题,当人生错综复杂的道路开始浮现,当必须开始学会对自己负责,大学又是迷茫、困惑的。

在我的观察中,大部分新生会经历一个“阵痛期”,比如发现自己可能对一些科目不太擅长,在班级中感受到同辈压力,或者对自己选择的专业、以及以后的职业方向产生徘徊犹豫,其实这些都是人生必须经历的。成长的本质就是不断地经受挑战。在挑战来临时,我们去努力适应、去调整预期、去找到真正适合自己的

方向,这何尝不是一堂大学的(乃至一生的)“必修课”呢?

要脱离“阵痛期”,最重要的一件事情是意识到,每个人都有自己的特长和生命的节奏。这个世界并不是千军万马过一条独木桥,而是我们各自都有自己的轨道和风景。因此,我特别鼓励同学们探索自己的兴趣所在,也会在同学需要时提供及时的建议和帮助。

蓝星宇(新闻学院青年副研究员)

立夏的药膳美食

春耕夏耘,秋收冬藏,人体的健康状态与自然环境的变化密切相关,通过顺应节气变化调整饮食和生活习惯,可以达到养生保健、预防疾病的目的。

我国自古注重应季而食,不时不食。药膳结合了食材和中药的特性,通过食疗的方式调理身体可以起到事半功倍之效。

立夏是夏季的第一个节气,标志着夏日到来,气温明显升高,南方地区即将进入潮湿多雨的梅雨季,而北方地区昼夜温差较大,燥气初显。立夏多有尝新的习俗,比如苏州“立夏见三新”(樱桃、青梅和麦子);无锡“立夏

尝三鲜”(地三鲜、树三鲜和水三鲜);还有各地都有的“立夏胸挂蛋,小人疰夏难”,避免孩子腹胀厌食,乏力消瘦。不光是孩子,成人在立夏也应注重健脾、祛湿。

这道药膳健脾消食、清暑利湿,还有减肥降脂的益处,它就是荷叶陈皮粉蒸肉。主要食材:五花肉 300g,蒸肉米粉 100g,陈皮 10g,荷叶 2张。

将五花肉洗净切成厚约0.5厘米的薄片,加入料酒、生抽、老抽、盐、白糖、五香粉、花椒粉、姜末、葱末,搅拌均匀,腌制1-2小时;荷叶用温水泡软铺在蒸盘底

荷叶陈皮粉蒸肉

主要食材:
五花肉300g 陈皮10g 荷叶2张 蒸肉米粉100g

将裹好米粉的肉片整齐摆放在荷叶上包裹起来;放入蒸锅大火蒸制1.5-2小时。

文/王春晖 图/曹健儿(附属中山医院)

光影书画

校园的清晨



实习记者 廖恒 摄

在摩洛哥发出中国声音

2023年10月,作为第196批援摩医疗队-塞达特分队队长,我与家人、同事们依依惜别,和医疗队同仁一同前往万里之外的摩洛哥,开展为期两年的医疗援助工作。转眼间,我们在摩洛哥已经度过了一年多的时光,从刚来时的陌生,到渐渐熟悉这片土地,也愈加深切地感受到中摩友谊的源远流长。

就在不久前,我在当地参加了第41届全国骨科与创伤外科年会(SMACOT),这不仅是一次日常的学术交流,更是我们中国援摩医疗队首次在摩洛哥最高规格骨科会议上发声。

此次大会在摩洛哥南方的重要城市马拉喀什举办,来自10多个国家的500多名专家学者齐聚一堂。我在大会上分享了中山医院骨科的一项随机对照实验(RCT)研究,介绍了中国援摩医疗队,表达了中摩友谊长存的美好愿景。发言结束后,会场主席和现场专家对我们术中不使用止血带的技术表现出浓厚兴趣,详细询问了该技术的应用情况,这让我感受到国际同行对中国骨科技术的关注,也为今后的学术合作开启了新的可能。

在学术交流碰撞中,我也更

加深刻体会到中摩两国之间的医疗理念差异。以股骨转子间骨折的内固定为例,我国更多选择螺旋刀片固定股骨头颈,而他们则倾向于使用螺钉。这一差异正是源于各地区患者特点、医疗习惯的不同,从而形成各具特色的治疗方案。差异正是学术交流的价值所在,通过相互学习,我们可以不断优化治疗方法,为患者提供更精准的医疗服务。

更令人深思的是亚专业分科的差异。在摩洛哥,一名医生可能同时涉及肩关节手术、骨折内固定和关节置换等多个领域,这使得他们在病例讨论中能够参与更多类型的讨论,而国内专科医生则更专注于某一领域。这种差异反映了不同的医疗体系和培养模式,也让我思考今后如何在专科化和全面性之间找到平衡。

这场交流是我们援摩医疗队首次在摩洛哥最高学术会议上发言,是中摩友谊的生动注脚,也为中摩医疗合作开启崭新篇章。通过这样的交流,我们不仅吸收了国际先进理念和技术,更将中国的经验和智慧分享给世界。

姜允琦(第196批援摩洛哥中国医疗队塞达特分队队长、附属中山医院骨科副主任医师)

桑葚带雨红

江南雨丝缠绵时,桑树张扬着一股蓬勃之气,桑葚点缀在青枝绿叶间,形成禅意之境,桑葚带雨红。

几经风吹日晒,桑葚粒粒晶莹饱满、玲珑剔透。淡青、绛红、浅紫、酱紫,表面覆盖着一层淡淡的绒毛,阳光下泛生一团团金色光晕,令人目眩。捏一枚入口,艳红的果汁染满嘴唇,酸涩清甜的滋味堪称绝配,既生津止渴,又隽永绵长,爆浆的果汁让味蕾陷入鲜美的沼泽中。

那一年在江南古村里采桑葚,洋溢着风雅古意。桑叶簌簌而下,地上堆锦积绣。那种感觉真可谓“参差红紫熟方好,一缕清甜心底溶”。几枚桑葚,几片绿

叶,躺在竹编小篮里,画面美得奢侈。倘若在素洁的白瓷盘里,一定会叫视线跳舞。坐在桑阴下冥想,小桥流水,草木氤氲,空翠湿人衣,了不知南北。

桑葚熟了,弹指可破,经不起一点蹉跎。酸甜的的滋味浸入骨髓,甜的是恬淡平和的细碎生活,酸的是迢迢光阴和蓬勃乡愁。在流年里,我如一枚酸甜的桑葚,守着一方风月,内心简约,自在妖娆。

宫风华(马克思主义学院2016级校友)

副刊投稿邮箱:

Fudan_media@fudan.edu.cn