

# 于心安处做科普

——访北京大学首钢医院骨科主任张光武

□ 鲁长国

在许多人还没有意识到“科普”这个词的含义时，张光武就已经走在科普的路上了。白天，他在医院忙于门诊和手术，夜间便伏案写作，继续完成手头上科普图书的创作工程。

冬去春来，花谢花开。时光渐渐斑白了鬓角，书案前的身影却始终不变。就这样日复一日，年复一年，竟也坚持了20余载春秋。

## 一次偶然，一生的事业

作为恢复高考后的首届大学生，1978年考取北京医学院时，张光武已经是一个23岁的年轻小伙子了。

“进大学前，我已经当了五六年兵，还在首钢当了几年工人。”回忆往事时，张光武淡淡地微笑，“用现在的话来说，上大学前我就有近8年的‘工龄’了。”

曾在首钢当了几年工人的张光武，1983年从北京医学院毕业后便来到了首钢医院。“来了医院之后他们就说‘你去骨科吧’，然后我就到骨科来了。也没想过干别的，就一心一意当我的大夫。”张光武说，“我们这一批大学生，都非常珍惜学习机会和工作机会，也不会有那么多个人想法，选择了一项事业便是一辈子。”

但那时的张光武不会想到，有一天在医生之外，还有一项事业会贯穿他



张光武在查房

的一生。

20世纪90年代初，张光武到北京301医院进修。一天，他在医院医师办公室里碰到了一个人，便跟对方聊了几句。

“你能不能写点儿东西？”对方忽然问他。

原来说话的那个人是中国人民解放军总后勤部金盾出版社的一名编辑。在科普教育还没有普遍流行、深入人心时，金盾出版社就已经是我国最早出版发行科普图书的著名出版社之一了。1996年2月，金盾出版社还被国家科学技术委员会、中国科学技术协会评为“全国先进科普工作集体”。在金盾出版社工作的每一个人都有着不同寻常

的科普“嗅觉”，所以在医院碰到张光武后，出版社的那名编辑便起了意，希望他能写点儿医学知识，传播一下。

其实张光武那时并不知道“科普”的含义，只是想到这些年在行医的过程中发现了很多问题：一是病人有很多医学问题不清楚，甚至影响了治疗和康复，但医生们不一定能有时间一一为他们解答；二是我们国家公众的科学素养相对较低，老百姓在患病和治病过程中，容易听信一些不科学、不正确的说法，甚至上当受骗。想到这两点后，张光武便觉得这件事应该做。

虽然决定开始了，但写什么东西呢？

“我们出版社最关心的就是女

人、孩子和老人，你是骨科大夫，那就关心老人吧，写点儿骨质疏松方面的知识怎么样？”那名编辑提议道。就这样，张光武的科普生涯便从宣传骨质疏松的防治开始了。

1993年，张光武完成的第一本科普图书《骨质疏松与骨质增生200问》终于出版，首次印刷31000册。这是我国改革开放以来最早出版的有关骨质疏松症防治知识的科普读物之一。经“解放军医学图书馆”查新后，结论为“国家正式出版物（包括台湾地区）除《骨质疏松预防与治疗》为1992年所出版以外，未见早于1993年出版关于骨质疏松预防方面的专著”。1995年，台湾世潮出版有限公司购买了该书的版权，在台湾发行了竖排繁体字版本，开创了同一本科普读物在海峡两岸同时发行的新纪录。2006年，该书更名为《骨质疏松与骨质增生防治》（修订版），2010年该书出了第3版，共14次印刷，发行总量超过18万册。

出版的第一本书就取得了如此不菲的成绩，放在今天也应是众人的焦点。但那时科普并不受重视，张光武的成果并没有引起任何人的注意，更没有

给他带来额外的收入和荣誉。尽管如此，这本书的创作过程却让他意识到，这并不是写一本书就能完成任务的事，“这应当是一项事业”。

“写的过程中我就发现这项工作应当是一项事业，眼看我们国家越来越发展，需要普及防病治病知识，同时，社会有需求，我们这些有专业知识的人有责任帮助老百姓了解科学、准确、简单明了、能够让他们理解接受的医学知识。”就是怀着这样简单朴实的想法，张光武走上了科普的道路，并一发不可收：《骨科病人家庭护理》《颈椎病自我防治》《得了肩周炎怎么办》《颈肩腰腿痛运动疗法》《骨折脱位扭伤救治与康复》《常见骨关节疾病无创疗法》……几乎每年，张光武都会完成一本骨科医学科普图书的创作。

2014年，张光武申报的“常见骨关节疾病防治知识系列科普读物”项目获得了北京市科学技术奖三等奖；2015年，该项目又获得了中华医学科技奖医学科普奖。20多年之后，辛勤的付出得到了社会的认可。“我写医学科普图书没想过得奖，也从没有想过有什么回报。觉得自己是一名骨科医生，最了解病人和家属的心思，在疾病面前，他们会想什么、做什么、问什么。我只是帮助他们答疑解惑，做一个临床医生应该做的事情。”张光武表示。

“人生就活这么长时间，在这个世界上，不可能每个人都成为高官富豪，但如果在有限的时间内，在做好自己本职工作的同时，再为社会多做点贡献，人生不也很完美了吗？对社会贡献大小的偶然性很大，但作为个人必须得努力。根据北京市和中华医学会的要求，申报科普奖项需要提供3套科普作品，

我申报的系列科普读物由12本图书组成，3套图书共36本。据同事说，当她把我的材料上报时，36本图书几乎堆满一个办公桌面，许多人感到惊奇。北京市和中华医学会奖项很少有一个人单枪匹马完成的，但是我做到了，我是这两个奖项‘第一’和‘唯一’的完成人，有点小小的骄傲。”

2015年中华医学科技奖的奖品之一是一座玻璃奖杯，可以由个人保管。但是，张光武领奖后立即交给了医院。他说：“成绩说明过去，科普没有完，我还要继续努力。”

## 言百姓所言，著百姓之书

“我科普创作的初衷很简单，就是觉得老百姓需要，所以我写的东西一定要贴近老百姓。当初也是这样和出版社达成的共识，我写的书的读者就是学历参差不齐、没有医学背景的患者和他们的家属，这就是我的定位。所以写的东西就不能太‘文艺’，用词造句不能太专业，必须用老百姓‘能接受’、‘看得懂’的语言和文字，得贴近老百姓。”张光武说。

写作有多种手法，科普创作同样如此。但站在患者和普通老百姓的角度，张光武还是选择了最适合他们阅读的方式——模拟医院门诊的“问答方式”，用以阐述医学专业内容，并尽量避免使用专业性较强的医学术语，将深奥的医学概念用大众通俗的语言来表达，同时配以较多的插图，做到图文并茂，使读者能够基于自身的文化水平和科学素养，接受和理解防病治病的专业知识，从而达到普及科学知识的目的。同时，兼顾基层医务人员阅读的实际，



张光武科普作品





张光武荣获北京市科学技术奖



张光武在社区为群众提供咨询

张光武在写作过程中还注意了知识传授的系统性。为此，在每本读物中他都加写了“概述”或“基础知识”等章节，有利于医务人员将该作品作为“手册”阅读和参考。

“所有的老百姓都不可能为了一个疑问把一本书从头看到尾，大都是从中去找需要的问题，你把这些问题都理清楚之后，他们找起来就方便了。而且一定要通俗易懂，这是首要的，所以我用的是最简单的语言。现在很多人写科普作品追求文采，但是不能本末倒置，这些书是写给老百姓看的，就必须通俗易懂。”张光武说，“还有一点非常重要，你要写的东西一定要是老百姓关心的事儿，比如做完手术以后要怎么做功能锻炼、什么时候拆线等等这些病人最关心的问题。”

除了创作科普图书外，张光武几乎每个月都会到社区为居民讲课。他工作的北京大学首钢医院管理着4个“社区卫生服务中心”，所辖居民大约24万人。居民们，尤其是中老年人，成了张光武最忠实的听众，与他建立了深厚的感情。他们之间不仅是专家和居民、医

生和患者，更是朋友和知己。

“怎样预防骨质疏松？”

这是张光武讲课时最常被问到的问题。而他的回答让记者忍俊不禁的同时却又印象深刻。“怎么预防你先别想，你要想什么呢？老头儿、老太太千万别摔跤，你一摔倒就惨了，那骨质疏松症所有的并发症可能都到你一人儿身上了，你自己的生活质量没有了，你家人的生活也都得受影响。要是你不摔跤，无形之中就为你家人减轻了负担。所以老百姓预防骨质疏松最重要的就是不摔跤。”就是“不摔跤”三个字，张光武让老百姓知道了骨质疏松症的危害、并发症和预防要点，使社区的大叔大妈们一下明白了骨质疏松症防治的关键。许是多年来的讲课经验，张光武的声音极富情境性，也让听众在轻松之余、微笑之后，不知不觉中接受了他传递的防病治病知识和信息。

“他们问怎么预防摔跤？我说你别怕脏，出门的时候你扶一扶你们家的那个扶梯，虽然现在咱家上下楼的扶梯上灰有点多，但是总比你摔一跤吃喝拉撒都在床上干净多了。大叔大妈们一

想，是这么回事儿！”张光武笑道。“同样的讲课，如果照本宣科的话，最后可能全忘了，但要是转化成老百姓的语言，效果就会非常好。所以做科普还是有技巧的，需要认真琢磨。首先你要有责任心、有热情，然后你再想想该用什么方法、什么语言吸引住老百姓，让他们觉得有收获，不着急离开，这就是成功，这时，你才能谈宣传效果。当然，讲课、宣传要分析对象。如果面对上了年纪的居民，宣讲时间绝对不能超过1小时，一定要在有限时间内，把‘干货’抖出来，否则年纪大的人会走神，有人要回家做饭，有人尿也憋不住了。”张光武笑着说，“所以，在讲课时我会编几个小笑话，让他们一笑，精神就集中了，也不着急回家了，效果就好啦。”

这20年来，张光武前前后后已完成数十本骨科科普图书的创作，总计超过两百多万字，总印刷次数为36次，全部发行数量超过36万册，都是利用业余时间完成的。而在写作之外，他主持的大小科普讲课更是不计其数。

“这36万册书是有据可查的，就算一本书只有一个人看，也有36万个读

者。我们当医生的，一生也不可能看36万个病人。所以说，科普是把我们的能力和影响力放大了，把我们对社会的贡献也扩大了。”张光武说，“我觉得，当骨科医生是事业，科普也是我的事业。随着年龄增加，开刀做手术的机会可能就会逐渐减少，但是你去做科普，给老百姓讲防病治病知识就成为人生的一种责任。我14岁当兵，18岁入党，也是一名老党员了，所以我总觉得，活在这个社会上就应该为这个社会多做一点儿有益之事。”

经常有人对张光武两百多万字的“科普工程”感到惊叹，特别是中国的外科医生都非常的繁忙，似乎抽不出空再来搞写作。这时张光武便会淡淡地为对方算一笔账：两百万字是20年完成的，一年10万字，一个月8000字，一天也才200多字。“咱们随便写一张便条，发几条短信、微信可能就是几百字。所以，看似偌大的‘工程’，其实真正分到每一天并没有多少，压力并不大，这是一种生活的方式和态度，关键是你能不能坚持。多年的科普写作，我对鲁迅先生那句名言‘哪里有天才，我是把别人喝咖啡的时间都用在写作上了’体会特别深。”张光武说。

## 莫问收获，但求耕耘

赠人玫瑰，手留余香。

多年来的科普图书创作生涯，也让张光武积累了扎实的医学基础知识。

“要把学术性的语言转化成老百姓的语言，那你首先就要去读学术著作。你不读，连概念都不清楚，那你怎么能让老百姓清楚？”张光武介绍，这些年来，为了骨科专业的科普宣传，他几乎

将骨科所有的知识都写了一遍。

“除了股骨头坏死，因为我们这类病人比较少，所以没有写，其他的专业，如创伤、骨折、关节炎、椎间盘突出、人工关节置换，包括手术前后该怎么做，等等，几乎都写了一遍。”书读百遍，其义自现。如今，同时兼任北京大学医学部外科学硕士生导师、教授的张光武，跟学生讲课时几乎从不用看教案，“我们开玩笑说，那些知识都放在心里了。”

“这些都是依靠多年来的读书经验。你自己都糊里糊涂还怎么带学生？还有一点，科室和专业发展到一定程度，靠什么支撑？靠基础理论支撑。做手术，其实到最后慢慢地谁都会做。但是，如果我们和国内高水平的科室比较，差在哪里？其实就差在基础理论的掌握和研究上。所以不管从什么角度，科室的建设也好，个人的专业水平也罢，都需要读书。”张光武说。

在科室里，张光武对年轻人最常说的话就是抓紧时间多读书。而阅读大量的学术著作，有了更加扎实的基础知识，专业水平自然随之提高，不管行医还是教学都更加的有底气。“所以科普对我的影响还是很大的。”张光武说道。

然而，做一件事简单，难能可贵的是坚持。滴水穿石的道理每个人都明白，但真正能做到持之以恒的人却是凤毛麟角。

“我每次都对他们说，一定要坚持，人生就是靠坚持。”对于身边的年轻人，张光武总是不吝于时间和精力悉心教导。而周围的人也同样在他的身上看到了什么是数十年如一日的坚持品质。为了普及医学常识，他可以每天埋

头于图书创作，默默无闻；为了保持身体健康，他可以连续20年坚持游泳，从不中断。

“我最骄傲的就是在医院工作了30多年，从没有哪一个人看见过我抽烟喝酒，一次都没有。当然，我也从来没有碰过那些东西，我觉得做人应该严格要求自己。现在我们科室搞身体检查，我的身体素质甚至能排在许多年轻人前面。”说到这里，张光武的语气中带着一丝笑意，良好的身体素质也实在让人难以想象眼前的人已是一位年过花甲的老人。而同样令他感到开心的是，在他的影响下，他的孩子同样热爱读书，“所以我感到非常自豪，觉得为孩子做了榜样。”

一盏灯，一张书桌，一台电脑，一摞厚厚的书籍……20多年来，这些便是每晚陪伴张光武写作的“良师益友”。

其实，除了“埋头”创作科普作品外，张光武还是一个性格开朗、爱好广泛、情感丰富的人。他痴迷摄影，工作之余，遍访国内外名胜古迹、名山大川，拍摄了万余张摄影作品，部分作品发表于报刊；他迷恋书法，临池不辍几十年，颇有心得，作品参加过书法展览；他爱好集邮，其专题邮集“骨骼的故事”在邮展中获奖；他热衷文学创作，写作的散文、游记常见诸报刊、杂志和网络，被接纳为北京写作协会会员；他更钟情于医学人文事业，除了科普创作，他还会在骨科学术会议上讲摄影、讲集邮……每天忙忙碌碌，乐此不疲。多方面的爱好和涉猎，为他的科普创作注入了人文活力，极大地成就了他的科普事业。

莫问收获，但求耕耘。张光武的人生其实很简单。■