

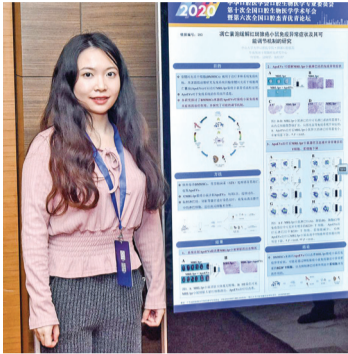
编者按

青年之于社会,犹新鲜活泼细胞之在身。青年兴则国家兴,青年强则国家强。近期,中山大学2021年大学生年度人物评选结果揭晓,7名同学与3个团队

获评中山大学2021年大学生年度人物。他们是我校“学在中大、追求卓越”的优秀代表,展现了中大学子自强不息、奋发向上的精神风貌。青年学生应以怎样的实际

行动,学习谱写新时代的青春之歌?我们推出“中大学生年度人物”专题报道,通过讲述先进年度人物的事迹,发挥优秀学子的榜样力量,营造积极向上的良好氛围。

何依帆:左能提笔发论文,右能披甲治病人



何依帆参加全国口腔生物学会进行壁报展示

本报讯(记者/谢思欣、李德捷)在校期间,她乐研善思,勤于精进,先后在Cell Death & Disease等国际高水平杂志上,发表论文十一篇。她力学笃行,乐于创新,曾获中山大学优秀毕业生、优秀博士论文等荣誉。她学以致用,妙手仁心,曾协助导师为数百名正畸患者治疗,并多次参与“爱牙日”义诊和口腔知识宣教活动。她就是中山大学光华口腔医学院2019级博士研究生何依帆。

“纯粹而满足,热爱而坚定”

良师引路,意义深远,我需要这样做

在科研生涯中,何依帆一直

将“间充质干细胞的免疫调控作用”作为自己的研究方向,而对于坚定这一方向的原因,她提到了以下两个层面:一是受其博士生导师、“口腔干细胞之父”施松涛教授的影响,导师曾与合作者完成世界首例间充质干细胞治愈红斑狼疮患者,让她认识到该方向的临床潜力和重要性;二是目前国际上关于间充质干细胞的免疫支持特性的研究仍不多,相关机制尚不清楚,而对其的深入研究有助于全面理解其免疫调控功能,也可能为免疫抑制患者的治疗提供新的思路和科学依据。

挑战、趣味与满足并存,我乐于这样做

在“外行人”眼里,科研事业或许会是枯燥繁琐的,但在何依帆看来,在她进行科研工作的日子里,“其实是感到很充实满足又富有趣味的”。那么这种“充实满足”和“富有趣味”从何而来呢?何依帆给出的答案是:这是一个富有挑战性的探险历程,“当我们在实验甚至生活中发现一个现象,我们去探索它为什么会这样,或者为什么不那样,这是更有意思的过程,而不是通过实验把已经预期的结果做出来。”

可能这样的解释过于抽象,何依帆又补充了一个她亲身经历的

案例:“在博士阶段,我提取了淋巴结来源的间充质干细胞,并在一次实验中的意外发现它与对照组的骨髓间充质干细胞不同表现出免疫支持的功能。这与学界传统的认知不同,但我并没有急着否认自己的实验数据,而是在仔细回顾实验设计和过程无误后,通过多次重复该实验,确认了该现象的可信性和真实性。”

“在此基础上,我在导师指导下对此新现象进行了多个方面的验证和探索,对其内在的分子机制进行研究,最终完成了博士阶段的课题研究。”

通过讲述自己的亲身经历,何依帆用最生动的语言向我们阐述了一个简单却又深刻的道理:科研工作者要相信“未知”的存在,并能通过“大胆假设,小心求证”去探索未知,从而将“未知”转化为“已知”。

同时何依帆也指出,科研事业不仅为她带来了学术上的启发与思考,也为她的日常学习生活提供了裨益。“我们经常会有不定期的学术讨论活动,非常自由开放,鼓励所有人发表自己的观点,甚至天马行空的想象,而且非常欢迎有不同意见的碰撞。我们用中国传统文化解析科学现象,认为自然规律在人体的奥秘中同样

无处不在。这个过程非常有利于我扩展自己的思想宽度和深度。”

从理论走向事件:有无力,更有幸福与成长

“爱牙日”义诊是光华口腔医学院非常传统一项公益活动,何依帆从大一时便参与其中,“大一的时候,我还是作为参与组织的后勤人员。当我成为了有一定临床知识和经验的医师之后,就开始在义诊中成为直面患者提供医疗服务的一员了。”

医生:除了治疗患者,还应当做什么?

进入了口腔临床实习,新的挑战到来了。之前仅仅是辅助诊疗和协助管理病人,现在却是“需要更多地直面患者,大量地参与到诊疗过程中。从问诊、设计治疗方案、动手操作等,从各个方面锻炼自己的临床技能。”而在这个过程中,何依帆确认了自己最感兴趣的专业方向——口腔正畸学方向,并攻读了正畸学的硕士研究生。

中山大学光华口腔医学院正畸科属于当时国内第一批创建的正畸学科之一。何依帆认为:“依托了高校的医生、医学生可以通过自己的临床资源和科研技能更

好地为临床疾病的科研工作做出贡献。”

讲师:教学相长,更加精进自己

除了通过刻苦练习和大量实践,去精进自己的临床技能外,身为广东省整形美容协会继续教育正畸培训班的讲师,和广东省儿童早期矫治继续教育项目讲师的何依帆还坚持与基层医生的交流,以此巩固自身,发现不足。

医者追求:上医治未病

何依帆将“上医治未病”作为自身的医者追求,她认为口腔疾病的早期预防是提升国人口腔健康状况的重中之重。她时常参与一些线下的儿童早期科普宣教的活动。“有时我们走进幼儿园,有时我们走进社区,跟孩子们和家长们面对面交流,将口腔知识带进每个人心里。”



何依帆(左二)进行临床诊断

朱婷:专业绩点第一还是全国跳高冠军



朱婷(左二)和教练、队友参加比赛合影

本报讯(记者/张凯茗、支逸鹤)赛场上迎风而驰,生活中充实自律。作为2021年中山大学大学生年度人物,公共事业管理专业2018级的学生朱婷,是一个标准的“斜杠青年”,她将更高、更快、更强的体育精神融入学习、生活、工作之中。在大学四年的时间里,朱婷荣获中华人民共和国第十四届学生运动会女子甲组跳高第一名、第二十届中国大学生锦标赛女子丙组跳高第一名等好成绩,并连续三年夺得中山大学一等奖学金、连续两年夺得年度本专科生国家奖学金,多次获得“中山大学优秀共青团员”的称号。

十三载努力,追寻新的高度

朱婷对于跳高运动长达十三年的坚持起于儿时体育课上的摸高游戏。在那时,一个孩童心中的

热爱生根发芽。高中时,她正式确定了以高水平运动员的形式进入大学,从此走上了专业化的体育道路。

然而,由于进入大学前的训练缺乏系统性,加上身体素质较为薄弱,进入大学后的高强度训练让朱婷伤病频发。这导致她在第一次代表学校参加全国赛之前成绩并不理想,陷入了痛苦与迷茫。

在采访中,朱婷讲到:“自我满足感是人生中无法替代的东西。”每一次越过横杆所带来的喜悦与满足支撑着她度过了漫长的伤病期与自我否定期。

学校教练的督促与鼓励给予了朱婷正确的引导,加之追求卓越的高要求,朱婷仿佛找到前进的动力,将内心的压力化为利剑,去刺杀那些不可战胜的巨兽。

此后,她以更加科学的方式进行训练,不断激发潜能、突破极

限,最终代表学校拿到了多个国家级田径跳高比赛的冠军,并从一名学生运动员注册为一名专业运动员。

2020年,体育赛事因为疫情暂停一整年,但朱婷也并未松懈。疫情居家期间,她找到教练指导进行自主训练。在保持身体状态的同时,她也不断地向更高的高度挑战。在之后的比赛中,多次在激烈的竞争中荣获冠军。

不断提升自我、追求卓越的努力成就了如今闪闪发光的朱婷。发现自我,挑战自我,她一直在路上。

适当焦虑,夯实专业能力

在体育竞技之外,朱婷也没有停止她的步伐。她并不拘泥于田径跳高所带来的成就,在专业领域上,她连续三年保持专业年级绩点排名第一。

保持适当的焦虑是朱婷的秘密武器。大学时期,在面临学业、工作和体育竞技三方面的压力时,作出一定的牺牲和妥协是必要的。她会为自己的落后感到焦虑,但是她认为,焦虑的对立面是行动,她只有付出更多,才能把学习、工作和体育竞技这三方面平衡好。

保持适当的焦虑现在对于朱婷来说已经成为一种常态,当她认为自己在更高、更快、更强的路上的时候,她才会觉得舒坦一些。

打破常态,成长自我

在工作上,朱婷也经历了从班委、团委到兼职辅导员的一系列变化,她的身份也经历了从成员、领导者到老师的巨大转变。

本着想让自己有所提高、所到之处皆能够有所贡献的想法,她的领导能力、责任心在坚持担任职务的过程中有了很大的提升。在兼职辅导员的过程中,会遇到一些紧急任务,也提升了她的干事能力。她觉得这是一种自我挑战的过程,也认为:“这些能力能够帮我成长为一个更加健全的人。”

走出舒适圈,追求人生的可能性

如果要用四个字来总结她的大学生活,朱婷认为,那一定是功不唐捐。她一直觉得自己是幸运的,因为她在大学期间的努力基本上没有白费,每一次付出都掷地有声、有所回应,最后的结果能够得到正向的反馈。



朱婷比赛照片

朱婷对大家的建议是,一定不能落下学习。我们放眼全国,并不缺少运动成绩很优秀的人,缺的是学习成绩和体育成绩同样优秀的人,而且是能够将两者结合起来,运用起来,并作出贡献的人。她说:“保持学习的话,是能够让很多事情事半功倍的。”

不止是优秀运动员,不止是学霸,也不止是兼职辅导员的大学生,朱婷的未来和人生,并不会因为这些标签受限。

对于挑战,对于走出舒适区,朱婷选择注册成为一名专业运动员,继续追逐她的梦想。这将会是她人生的一个新起点。

即使基础比较薄弱,即使经历过无数次漫长的伤病期,她也认为自己还没有达到顶峰和极限,如她所言:“我认为我的能力和极限还有进步的空间。”

此外,在能够保研上海交通大学的情况下,她仍然选择了保研留在中大,因为在中大,她拿到了第一个全国冠军,而且中大给了她更多自由支配的时间,让她有更大的主观能动性,在这里,她也感受到更多的思想碰撞,不只是泛泛而谈。

对于未来,朱婷表示,她希望首先能够突破一米八四的高度,因为这是国家健将的水准。此后,她将考虑自己的身体状况,如果条件允许,她一定会向更高的高度发起挑战。

(本版图片均由受访者提供)