

中国·山东博士后创新创业大赛银奖获得者肖以磊——

让医疗科技成果惠及基层大众



肖以磊荣获2023年中国·山东博士后创新创业大赛银奖

□ 鞠圣娇

近日，一则“聊城博士肖以磊荣获中国·山东博士后创新创业大赛银奖”的消

息让聊城人振奋了一把。这个奖含金量有多高？为什么肖以磊能获奖？

“能获奖都是团队的功劳，现在我们正在扩建工作室，努力让科研成果惠及更多群众。”9月22日，记者在聊城市人民医院脑科医院见到肖以磊时，他正忙碌着。

肖以磊是脑科医院神经外科主任医师，也是一名科研工作者。脑科医院致力于脑卒中防治工作，医生们坚持临床和科研相结合，承担了多项国家级、省部级科研项目。在这种氛围中，肖以磊自2012年就开始了干细胞在脑卒中治疗方面的研究，后来又开始探究脑卒中发病与基因多态性之间的关系，吸引了一批志同道合的“小伙伴”一起为此努力。

在工作中，脑科医院的医生们发现，一个家庭中往往会有多人罹患脑卒中。脑卒中跟基因有关系吗？是不是这个家族的基因片段中存在脑卒中的易感位点？这启发了肖以磊，自2018年起，他开始进行脑卒中易感基因筛查、早期诊断和早期干预研究。肖以磊和团队将一种新的CRISPR（一种编辑基因的技术）快速检测方法应用于聊城及周边地区人群

大样本脑卒中易感基因筛查、早期诊断及干预研究。研究结果也证实了CRISPR检测技术具有操作方便、检测速度快、灵敏度高、检测成本低等优点，能够有效筛选出脑卒中高危人群，以提早进行有效干预，降低脑卒中的发病率和致死率。传统基因检测技术必须在专业分子检测实验室进行，且检测时间长、操作烦琐、价格昂贵，无法适用于各类复杂特殊场景，而肖以磊团队研发的检测技术摆脱了这些限制。项目成果可使复杂、昂贵、耗时的基因筛查变得更加简便易行，大大节省了检测时间、降低了成本，可满足多个样本、不同场景的基因快检需求。

肖以磊的参赛题目是《基于CRISPR技术开发的基因检测系统——可移动的分子精准检测实验室》，这意味着该项目成果除了可以应用于脑卒中的筛查外，在脑胶质瘤、宫颈癌、结肠癌等大病慢病的大样本人群普筛中也能发挥作用。如脑胶质瘤术中快速分子病理检测，可帮助医师在手术中确定肿瘤边界，精准切除肿瘤组织；针对宫颈癌、结肠癌等疾病的基因检测，可判断受试者是否已罹患这种病，提高了疾病早期诊断的可靠

性。该技术已经从实验室走向了临床应用，不仅在国内10余家医院得到推广，相关试剂还出口到越南、印度尼西亚等国家。

中国·山东博士后创新创业大赛分为初赛和决赛两个阶段。在初赛中，肖以磊的项目从1100多个项目中脱颖而出，与其他128个项目晋级在青岛举行的决赛。决赛中，项目团队通过10分钟路演、5分钟答辩两个环节，得到由技术专家、知识产权专家和法务专家组成的评委会的一致认可，勇夺大赛银奖，取得参加第二届全国博士后创新创业大赛国赛资格，将代表山东省参加10月下旬在烟台举行的全国总决赛。

搞科研的过程不会一帆风顺，会遇到各种困难和挫折，让肖以磊和同事们一直坚持下去的是为患者服务的医者初心。“大医治病。我们的目标是将科研成果应用于慢病防治和大病早筛，让群众少得病，得病后能尽早尽快得到精准的诊断和治疗。”肖以磊说，今年，医院为他的团队增加了科研人员和工作室面积，更好的研究条件让他有信心取得更多成果。

（图片由受访者提供）



六种方法战胜拖延症

口述：聊城市心理健康服务中心 张莹莹

采访整理：鞠圣娇

拖延，几乎是每个人都会面对的问题。比如，孩子做作业、出门都很磨蹭，成人完成工作拖拉，等等。

为什么我们会拖延呢？孩子拖延可能是在和父母对抗；成年人拖延可能是接受了新的任务后，因为不自信、担忧而不积极行动。其实，拖延有一定的积极作用，它会让我们感到暂时的轻松，在最后的时间节点完成任务也会让我们有一定的成就感。然而，拖延要有一定的度。以下六种方法帮助大家战胜拖延症。

第一，西红柿时钟工作法。每个人连续专注一件事的时间有限，适时休息

可以放松大脑，调整状态后，我们可以更认真地投入到任务中。该方法将“专注25分钟”“休息5分钟”作为一个循环，借助计时器提醒我们循环进行专注、放松。具体来说，先写出想要完成的工作，列出优先级；设定闹钟为25分钟，集中身心处理一件事；闹钟响后，休息5分钟，随后，再重启这个工作、休息的循环。

第二，分配待办事项。任务太多太乱，不知道该从何处开始时，也会让我们拖延。所以当有多项待办事项时，我们要将任务按重要程度和紧急程度排列顺序，让任务的完成更有条理。

第三，善用赏罚机制。大脑内置赏罚机制，如果眼前的任务有压力，我们会感到“被罚”，内心逃避此项任务，转向其他轻松有趣的活动。所以，我们可以

制定赏罚机制鼓励自己如期完成任务。例如，当你无法在计划时限内完成指定工作，便要在三天内牺牲一项喜欢的娱乐活动，又或者连续六天坚持运动打卡，就买一份小礼物犒劳自己，这样，我们就有了让好习惯坚持下去的动力。

第四，“先吃掉那只青蛙”。美国时间管理大师博恩·崔西将眼前最困难却不得不完成的任务比作“吃掉一只青蛙”。他主张，如果一早就完成最难的事情，那么接下来一天的任务都会简单，这一天也会更有成就感。不过，如果这件事太难，无法在当天最先完成，也可以从最简单的小任务开始，找到工作节奏后再去处理难题。有时，可能经过多次试验才知道哪种方法最适合自己的。

第五，善用5分钟法则。一旦某项任

务开始且未完成时，这项任务就会在脑海中挥之不去，促使我们去完成它，这就是蔡格尼克记忆效应。所以，可利用5分钟法则处理复杂任务，即先完成一小部分，帮助大脑按下“开始键”。比如，当你想把毫无头绪的作业拖到明天时，不如马上花5分钟时间撰写大纲或上网快速搜寻相关资料，接下来就算另找借口拖延下去，大脑也会自动提醒你有尚待完成的工作。

第六，接纳不完美。有些人因为追求完美而拖延，他们对自己要求很高，太想做好一件事又担心做不好，所以迟迟不行动。建议这些因追求完美而无力行动的朋友，尝试降低要求，将目标设定为60至80分就好，然后通过慢慢修改达到更好的效果。

公益广告



无烟人生更有爱 健康生活向未来

珍爱生命 远离烟草