

浅论临床医学生扎实掌握 人体解剖学知识的几个环节

张子涵

成都中医药大学，成都

摘要 | 人体解剖学是一门形态科学，是医学生接触最早而又最重要的医学启蒙学科之一。具有内容繁多，记忆量大等特点。对于刚接触专业课程的医学生来说，由于不能很好的掌握学习方法，学习这门课时显得盲目被动。因此，如何在学习过程中找到一种行之有效的学习方法，是每个医学生需要切实考虑的问题。

关键词 | 医学生；人体解剖学；方法

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



人体解剖学是研究正常人体形态和结构的科学，是医学各个专业的主干课程，它具有知识点多、记忆量大等特点。相关调查显示，多数同学认为人体解剖学难学、难记、难懂。如何学好人体解剖学是许多医学生关注的热点问题。本文将依据多年来从事人体解剖学教学研究前辈的经验，结合自己学习人体解剖学课程的切身体会，围绕课前复习、认真听课、课后复习三个学习的基本环节，从态度、兴趣、方法、联系等方面介绍学习人体解剖学的一些基本方法。

作者简介：张子涵，成都中医药大学，学生。

文章引用：张子涵. 浅论临床医学生扎实掌握人体解剖学知识的几个环节 [J]. 临床医学前沿, 2022, 4 (1) : 40-47.

<https://doi.org/10.35534/fcm.0401004c>

1 端正态度，培养兴趣，提高自学能力

1.1 端正态度，积极进取

当医学生面对沉重的学业时，“为何而学”是一个永恒的话题，我们应该懂得学习的目的不是考试，而是将来我们要履行的救死扶伤的职责。作为一名未来的白衣战士，必须承担对他人和社会的责任。因此，我们必须在明确学习目的基础上，激发正确的学习动机，立志早成才、成好才。

1.2 培养兴趣，快乐求学

“知之者不如好知者，好知者不如乐知者”。兴趣是学习最直接、最主要的动力，兴趣的培养对学好人体解剖学意义重大。它会使同学对人体解剖学的学习充满热情、甘心付出。特别是在实习课，同学必需在心理上和生理上克服巨大困难，需要同学从对医学的热爱，对救死扶伤事业的执着，努力培养自己的学习兴趣，这样才可激发敏锐的观察力、牢固的记忆力、丰富的想象力和灵活的思考力，为人体解剖学课程乃至所有医学课程的学习打下坚实的基础。

1.3 提高能力，造福人类

所谓的自学能力就是通过自主学习、研究与实践而获得知识的能力。对于医学生来说，自学能力的培养，是适应大学学习自主性特点的一个重要方面。能否养成良好的自学习惯，在校期间左右着能否学好专业的课程，工作后则决定能否在临床工作中不断地吸收新的知识，为患者减轻痛苦，为人类造福。因此，自学能力对于医学生来说尤为重要。提高自学能力的关键因素是自身的努力，在平时的学习过程中要有意识地去培养和锻炼。对于有疑问的内容要积极地去查阅文献，主动地请教他人，如此提出问题、分析问题、解决问题的过程便是获得新知的过程，便是提高自己自学能力的过程。

2 以勤为径，注重方法，提高学习效率

2.1 以勤为径，持之以恒

古人常用学无止境来形容知识的渊源广博，可以看出学习并非一件易事，如果是有志者，就必须有勤奋好学的精神。学好解剖，要有“不信鬼神、不怕辛苦、不怕刺激性气味”的心理准备在学习上要有能吃苦耐劳的精神，要敢于面对学习上的困难，能吃苦，才能开拓；能开拓，才能有所作为。“勤”和“恒”也正是学好人体解剖学的保证。

2.2 重视过程，讲究方法

学习是接受知识的过程，是知识的再创造过程，学习是不断发现问题、解决问题的过程。同其它学科一样，解剖学的学习过程也大致可分为三大阶段，即：课前预习、课堂学习、课后复习。

2.2.1 课前预习

预习是学好人体解剖学的一大法宝，预习可以在课前了解生僻的专有名词，降低新授知识的难度，有利于提高听课效率，有利于培养和提高自学能力以及分析问题和解决问题的能力，有利于扭转学习被动的局面，进而满足自己的成就感，增强自信心，也有利于培养自觉思考问题的习惯。预习的目的知道即将学习的新内容与前面学习内容的相关点有哪些；对于出现的新名词要提前总结、记忆；结合教学大纲画出相应章节的重点和难点。预习的方法课前预习，在老师上课前自学对应的授课内容；阶段预习，用一个较为完整的时间段，自学一个或几个章节内容；整体预习，利用假期时间，自学新学期课程的全部内容，这种预习可以帮助你了解新知识的体系，摸清新知识的特点，并采取相应措施，以便使自己的学习可以站在全局的高度上来进行。

2.2.2 课堂学习

争取对老师的的每一句话都要滴水不漏，深刻领会，从中揣摩老师的思维逻辑，贯穿组合知识模块的特定方式，注意老师所举范例，提出的问题以及思考问题的方式和解答问题的思路。对不清楚的内容要及时询问，不留问题，要

克服不阅读教材，只用标本和图谱进行对照的坏习惯。要发扬不怕苦、不怕累、不怕尸体的精神和勤动手、勤动口、勤动脑的作风。系统解剖学实习课需要做到认真观看相关内容的影视资料、老师的标本示教，结合教材认真观察标本的形态、结构，做到“心中有其形、体中有其位”。局部解剖学实习课需要做到在观看相关内容的操作录像或老师的演示后，铭记老师提出的操作过程中应该注意的问题，结合老师的教学实习要求，一丝不苟地操作，力求在每次操作后操作技术有提高、有突破。重视并记下老师布置的课后思考题，课后思考题是该次课的重点或难点，是对该次课的强调、总结、提高或深化，因此它是课后复习的要点之一。

2.2.3 课后复习

充分的课后复习是巩固课堂学习成果的重要环节，通过复习可将人的短期记忆逐渐转为长期记忆，让所学知识真正植根于头脑，从而将书本上的知识转变为自己的知识。课后复习要遵循的原则是：梳理知识、完善结构、凸显方法、优化思维、注重落实、提升能力。复习的方法一是及时回忆。心理学研究表明，人们对学到的新知识，有先快后慢、先多后少的遗忘规律。针对这一规律，我们在学习过新的人体解剖学知识后，要“趁热打铁”，抓紧时机及时复习，阻止在学习后立即发生的急速遗忘。在听课的基础上，把学过的知识在头脑中“再现”一遍，可以一个人单独回忆，也可以几个人一起相互启发、补充回忆，这样能较快发现所学的不足，为针对性复习提供依据。二是精读教材。很多同学的学习经验表明，对教材理解得越“透”，知识掌握得就越牢。

特别是对重点、难点问题，精读教材显得尤为重要。要依据教学大纲分离教材中的“掌握内容”，对其要反复精读、学习与思考，从而达到牢固掌握、熟练描述、准确指认和联系实际的程度。三是整理笔记。整理笔记的目的是要根据老师授课的板书和多媒体课件，对课堂笔记进行补充，使其整体化、完善化。通过整理发现一些不明了、不清晰的知识点，对其有针对性的消化、吸收。四是系统练习。复习不是把学过的知识简单的重复，而是要通过相关练习，将所学局部的、分散的、零碎的知识纵横联系，使之系统化、结构化，找出各部分内容之间的内在联系。练习要在理解教材的基础上独立完成，要针对重点、

难点练习,要有知难而进的决心,遇到问题应力争自己解决,即使请教别人,也应建立在自己充分思考的基础上,这样才能对这一知识点留下深刻的印象。

2.3 依据学习内容选择合适记忆方法

在人体解剖学复习过程中,恰当运用记忆方法,可将复习内容化繁为简、化难为易、变凌乱为有序、变枯燥为生动,进而起到优化复习内容,增强复习效果的作用。这里结合自己学习解剖学过程中的体会,介绍几种学习解剖学的记忆方法。

2.3.1 歌诀记忆法

把记忆内容编成口诀或顺口溜来记忆的方法。实践证明,有节奏、有韵律的内容比杂乱不齐或零碎的内容容易学易记。如:“直肌外缘沟韧带,壁下动脉三角海,此区薄弱疝易来”,简短的三句话就把海氏三角的位置及临床意义全部概括。

2.3.2 列表记忆法

为了防止混淆、便于比较、把一些内容繁多、性质相近或相对的内容,通过列出表格的形式来加深记忆的方法。如:口腔三大唾液腺,对其名称、位置和导管开口用列表的方法进行记忆,会感到简单明了;鼻旁窦的名称、位置及其开口使用列表记忆法,甚是一目了然。

2.3.3 比喻记忆法

通过形象生动的比喻使抽象的概念具体化、形象化。如:复习肾的三层被膜时可将其比喻为“棉袄”,由内向外,可把纤维膜比喻为里子,脂肪囊比喻为棉花,肾筋膜比喻为面子,肾上腺比作两块垫肩,使用这种方法使得繁杂的器官结构变得形象而简单,便于记忆。

2.3.4 简图记忆法

通过自绘一些简单的图形来帮助我们形象记忆。如:学习神经传导通路时,可以用箭头画出神经元细胞“手拉手”的关系,画出神经细胞体的位置和纤维的走行以及交叉的部位,如此一来,通过亲手绘制的简图,将所有记忆的知识形象地表述出来,自然会记忆牢固、印象深刻。人体解剖学的记忆方法还有很多,

如联想记忆法、动作记忆法、协同记忆法等，在学习过程中要根据学习内容运用多种记忆方法，找到适合自己的方法，才能起到事半功倍的效果。

3 建立联系，贯穿内容，局部与整体相统一

人体是一个复杂的整体，必须运用辩证唯物主义的理论和方法来学习它、研究它、认识它，这样才能全面正确地把握人体的形态结构。要把书本上的知识与观看标本、影视资料、尸体解剖和疾病诊断联系起来，做到理论联系实际；要树立局部与整体相统一的观点，认识到任何一个结构、器官、局部都是整体密不可分的一部分，它们相互联系、相互影响；了解形态与功能相互适应观点，明确形态结构是功能的基础，功能变化影响结构的改变。3.1 联系自身，印证知识

学习人体解剖学不仅仅是为了研究尸体，而是要通过对尸体标本器官、结构、形态的认证，更好地了解正常活体的形态结构，以便为临床技能学习打下坚实基础。同学们在学习解剖学知识时就非常有必要通过活体验证知识掌握的准确度，那么对于一个刚刚踏入医学殿堂的医学生来说，只有自身是可以验证的对象。在实际学习过程中，对于一些浅层表露结构，通过感觉与触摸可以加深对知识的理解和记忆。例如在学习胸锁乳突肌时，书中是这样介绍的：一侧胸锁乳突肌收缩可使头向同侧倾斜，脸转向对侧。这时我们可以做一个向右上看的动作，通过触摸找到该肌肉的位置，感觉哪边的胸锁乳突肌是收缩的。在学习骨学时，可以在自己身上对耻骨结节、髂嵴、骶骨角、胸骨角等进行触摸，感觉它们的形态、位置及毗邻关系。

3.2 利用多媒体技术建立平面与立体的联系

人体解剖学学习的最终目的是了解正常活体情况下各器官结构的位置和形态，所以在学习过程中必须完成知识从平面到立体、从静态到动态的转变。目前学习过程中普遍采用的方法教科书、解剖图谱、实验室观察人体标本相结合。对于一个刚刚接触医学知识的医学生来说，要完成从平面的二维图像构造复杂的空间立体人体结构，其难度可想而知。随着多媒体技术的发展，出现了多种

三维人体软件,具有查看人体内的任何部位,还原三维图像,播放断面等功能,可再现器官的水平面、矢状面及冠状面,是一个数字式的人体标本,实现了从平面到立体的感性飞跃,为人体解剖学的学习提供了一个全新的学习情境。如3DBODY三维交互解剖软件,该软件适合个人电脑安装,界面简洁,使用方便。在学习骨学胸廓时,打开3DBODY,导入胸廓的三维模型,可清楚直观地观察到胸廓的整体三维结构,也可单独显示肺、颈椎、胸椎、肋骨、胸骨等结构的三维形态,对于同学们来说,好像手持一个活生生的人体标本在学习,解剖结构清晰,方位感强,对了解椎骨的形态功能、肋骨的走行有非常好的帮助,减小了解剖学学习难度,提高了学习效率。

3.3 服务临床,贯穿内容

解剖学的知识渗透到临床的各个学科,在学习解剖学知识的同时,如果能联系临床,更能激发自己的学习兴趣。例如在复习内囊时,可以先对照图谱和三维软件理解、记忆内囊的位置、形态、通过结构,然后参阅书中提到的内囊出血典型病例加以分析,为其诊断,并且了解诊断的依据,这样就将课本上枯燥的文字变成生动的病例内容,使得对知识的理解更加透彻、记忆更加深刻。教学内容之间的联系有两种方式,一是横向联系,二是纵向联系。横向联系是指不同事物之间的联系,如在学习输尿管时,我们知道它三处狭窄;第一处为肾盂与输尿管移行处,另一个在跨越髂血管处,第三处为进入膀胱壁的内部。如果对以前学过的知识略加梳理,即可想到一个与之结构相似的器官食管,它也有三个狭窄,分别在:咽与食管相续处,左支气管跨越食管前方处,穿过膈肌食管裂孔处。二者对比不难发现他们的共同之处,即三个狭窄分别为:起始处、跨越处、穿过处。通过一个简单的对应联想,可以很好地掌握这两部分知识。纵向联系指彼此间相关事物之间内部的联系。如:肌肉与脊神经之间的联系,通过肢体活动表现形式,可以判断哪块肌肉功能障碍,再依据脊神经所支配的肌肉,确定是那支神经损伤,根据神经的走行部位特点,找出此神经最易在何处损伤。这样按照科学合理的逻辑关系,把跨越章节、跨越体系(局解与系解)的内容贯穿起来加以领会,学习解剖学就会变得轻松而愉快。人体解剖学的学

习浩瀚无尽，在学习过程中，同学们只要端正学习态度，充分理解人体解剖学知识对于医学生的重要性，自觉培养学习兴趣，运用恰当的学习方法，就能真正掌握人体解剖学知识，为今后临床医学课程的学习打下坚实的基础。

参考文献

- [1] 彭映基, 何宏文, 李峰, 等. 临床医学八年制人体解剖学双语教学的学生情况分析 [J]. 世界华商经济年鉴·城乡建设, 2009, 3(7): 246-246.
- [2] 潘爱华, 刘正清, 曾志成, 等. 临床医学专业人体解剖学教学改革 [J]. 中国局解手术学杂志, 2000.

On Several Links of Clinical Medical Students' Solid Grasp of Human Anatomy Knowledge

Zhang Zihan

Chengdu University of Chinese Medicine, Chengdu

Abstract: Human anatomy is a morphological science, which is one of the earliest and most important enlightening subjects for medical students. It has many contents and large memory. For medical students who just contact professional courses, because they can not master the learning method well, learning this course appears blind and passive. Therefore, how to find an effective learning method in the learning process is a problem that every medical student needs to consider.

Key words: Medical students; Human anatomy; Methods