

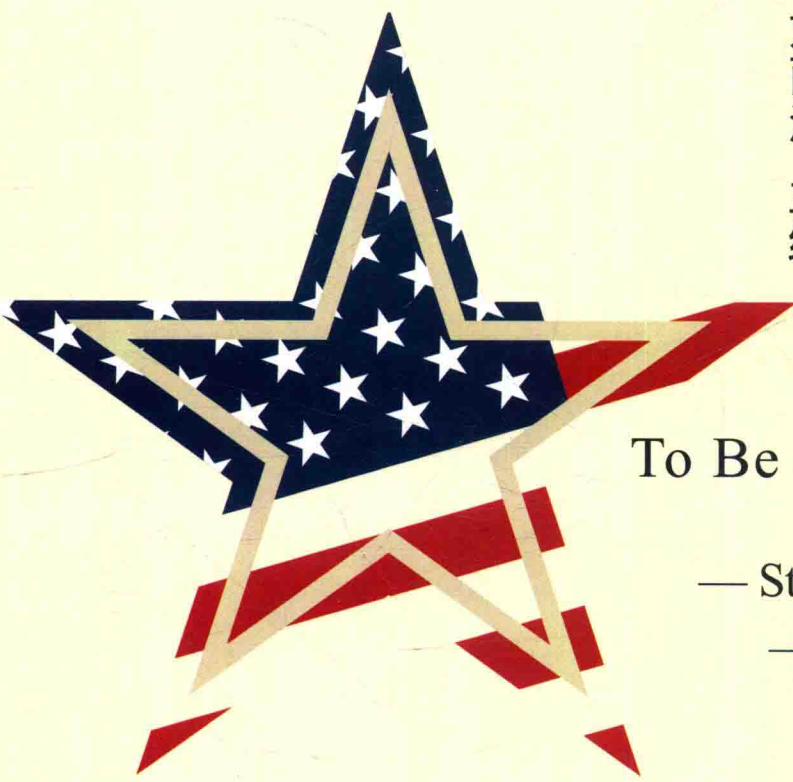
赴美行医

故事、观点和指南

李嘉华 阳晨 刘雨洲 主编

To Be a Doctor in US

— Stories
— Opinions
— Guidelines



中国协和医科大学出版社

赴美行医：故事、观点和指南

主 编 李嘉华 阳 晨 刘雨洲

作者名单 范潇文 付亦男 高 磊 高 山 高天岱 胡向欣

黄慧雅 姜博洋 江 倩 赖青颖 李鸿波 李 华

李嘉华 李晓阳 李 旸 李翊嘉 刘 霜 刘雨洲

吕 毅 罗祎明 裴 蕾 谭博伟 王 昆 王维嘉

王晓雯 卫 昕 文雨萌 吴凌凌 徐 海 薛若冰

阳 晨 杨华俊 杨 岩 易曦雁 余 劼 喻文贵

岳 兵 张凌欣 张 颐 张宇晖 赵 越 周 艳

卓 敏 邹运韬

插画作者 娄 莹



中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

赴美行医：故事、观点和指南 / 李嘉华，阳晨，刘雨洲主编. —北京：中国协和医科大学出版社，2017.3

ISBN 978 - 7 - 5679 - 0786 - 7

I. ①赴… II. ①李… ②阳… ③刘… III. ①医药卫生管理—概况—美国 IV. ①
R19

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 060030 号

赴美行医：故事、观点和指南

主 编：李嘉华 阳 晨 刘雨洲

责任编辑：雷 南

出版发行：中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260431)

网 址：www.pumcp.com

经 销：新华书店总店北京发行所

印 刷：北京朝阳印刷厂有限责任公司

开 本：787 × 1092 1/16 开

印 张：29.25

字 数：400 千字

版 次：2017 年 4 月第 1 版

印 次：2017 年 4 月第 1 次印刷

定 价：65.00 元

ISBN 978 - 7 - 5679 - 0786 - 7

(凡购本书，如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题，由本社发行部调换)



自序：你要去美国做医生吗？

中国医学院的毕业生可以去美国当医生吗？

答案是：当然可以！

从改革开放到 2010 前后近 25 年间，毕业于中国医学院而最终在美国行医的医生们，多数都是通过先做基础研究的方式到美国打拼若干年，之后再转行回临床医学。基础研究固然有吸引人的地方，但悬壶济世、治病救人的满足感是基础研究不能替代的。

那么，我们能不能绕开做科研，直接从中国医学院毕业后去美国行医呢？

试想一下，十年前，连去美国领事馆签证都要受专门培训，需要讲理论讲方法。在过去那样的环境中，没有很好的复习材料，没有充足的信息来源通道，没有登陆美国的途径，直接去美国行医确实听起来像天方夜谭。

然而，我们的时代真的在转变！在国内渐渐有了一小群“不安分”的人，借助逐渐普及起来的网络，探索出来了一条崭新的直接赴美行医之路。

2007 年，第一个 USMLE 讨论组在北京的一个茶餐厅里诞生；

2008 年，在国内直接考出 Step1 高分，可行；

2009 年，Step1 考试的高分理论模型，可复制；

2010 年，在国内直接考出 Step2CK 高分，也是可行的；而且这个模式可以复制；

2011 年，第一个直接赴美的中国医学院毕业生，开始了美国住院医师培训；同时，也探索出了直接从中国去美国考 Step2CS 并且一次通过的可复制模型；

2012 年，证明国内医学院毕业生直接申请美国住院医师培训的模式是可复制的，第一批登陆者出现；

2013 年，在国内的医学院学习期间，备考 USMLE 成为了一股新风气；



2014年，中国医学生在毕业后0~2年内成功申请到美国住院医师职位成为赴美行医的常态；

2015年，当年第一批登陆美国的人完成了住院医师培训，开始在美国独立行医……

从2007到2015年，这八年是中国医学生探索美国行医的道路，迅速发展和变革的时代，很多个“第一次”横空出世，这些“第一次”又都落入凡间，成为一个让普通人可以复制而成功的模型。

本书想要呈现给大家的，就是一名立志从医的学生，从进入中国医学院大门起，到成为一位美国医生的完整过程。我们穷尽经验、知识与能力，为你分析讨论这个过程中所涉及的方方面面。

为了不让大家迷失在细节中而失去全局感，让我先带大家鸟瞰一下全书的结构。本书一共分为10章：

- 第1章“立下志向”，主要探讨为什么要考USMLE，以及是否要去美国行医；
- 第2~5章是USMLE考试篇，主要介绍USMLE各部分考试；
- 第6章“教你玩转‘美国临床轮转’”，主要解决如何获得美国临床经验；
- 第7章“带你进入‘美国住院医师培训’”，主要讲如何申请美国住院医师职位；
- 第8章“美国住院医师的工作和生活”和第9章“为独立行医做准备”，主要介绍美国住院医师的工作、生活，以及未来职业发展；
- 第10章是“USMLE资料库”，主要介绍各种有用的资料。

无论是从头到尾读，还是跳读，除了直接查找目录外，还可以通过下述方法，第一时间找到适合的内容。

如本书题目所述，这里有三种类型的文章：故事、观点和指南。根据读者需求不同，可以有三种阅读的基本模式：鸡汤故事型、观点辨析型、工具指南型。

对考USMLE和美国行医过程的真人、真事、真性情感兴趣的读者，和在艰苦学习过程中需要一点烛光温暖，或一针“鸡血”刺激的同学，可以选择“鸡汤故事型”章节阅读：

- 2.4.1 全职备考Step1的体验 (Step1 265)
- 2.4.2 独自备考却不孤独的Step1考试体验 (Step1 270)
- 2.4.3 医学生备考Step1的体验 (Step1 264)
- 2.4.4 “国奖”好学生的Step1考试体验 (Step1 257)
- 3.4.1 “我，并没有放空自己的习惯” (Step2CK 268)
- 3.4.2 “不想让分数成为我唯一的标签” (Step2CK 266)
- 4.3.1 挂掉Step2CS，一段比分数更珍贵的经历 (《失而复得的Step2CS》)



4.3.2 “过度”准备 Step2CS 考试带来的 9 个锦囊

4.3.3 有惊无险：没有 CK，Step2CS 也可以过

4.3.4 完美击杀：还是没 CK，Step2CS 的高表现通过

4.3.5 我是硬上 CS 的女学霸

6.5 在美国，做临床轮转是一种什么样的体验？

8.1.1 内科住院医的一天

8.1.2 内科第一年随感

8.1.3 急诊住院医的一天

8.1.4 外科第一年住院医的生活

8.1.5 病理科住院医的一天

8.1.6 儿科一天：住院医师培训、专科医生培训（新生儿）

8.2 在美国住院医师培训期间，怀孕又生娃是一种怎样的体验？

8.3 住院医师工资够用么？

9.4 心脏科主治医师的找工作经历

还在纠结“要不要考 USMLE？”或正好走在“考 U 的岔路口”，不知道何去何从的读者来说，下面的观点型文章对争议性的话题有着深入和科学的剖析，为读者解开心结。

“观点辨析型”章节：

1.3 美国行医？中国行医？利与弊的对比

1.4 什么人适合考 USMLE？什么人适合去美国行医？

1.6 准备 USMLE 考试，全职好还是兼职好？

1.7 想在国内行医，考 USMLE 有什么意义？

2.5 Step1 考完后该怎么办？

3.5 Step2CK 考完后怎么办？

4.5 Step2CS 通过之后怎么办？万一没有通过又该怎么办？

5.2 Step3 的成绩有什么用？什么时候考 Step3 合适？

7.8 Match 大形势：越来越难？还是越来越容易？

9.2 美国独立行医的职业选择

对于已经下定决心要去美国做医生的读者，或者已经正在路上的实干派同学来说，更关注解决方案与技巧。下面的“工具指南型”章节，正是为你们准备的！

1.1 什么是 USMLE？

- 1.2 考 USMLE 需要具备什么条件？如何报名？
- 1.5 成为美国医生的过程，要花多少钱？
- 2.1 Step1 考试长啥样？
- 2.2 Step1 分数怎么计算？ Step1 成绩有什么用？
- 2.3 科学地备考 Step1：Step1 路标系统
- 3.1 Step2CK 考试是什么样子的？
- 3.2 Step2CK 的成绩有什么作用？
- 3.3 如何准备 Step2CK 考试？
- 4.1 Step2CS 考试长什么样？
- 4.2 Step2CS 考试是如何评分的？成绩有什么用？
- 4.4 如何正确地备考 Step2CS？
- 5.1 Step3 是一个什么样的考试？
- 5.3 如何准备 Step3 考试？
- 6.1 什么是美国临床轮转？为什么要参加美国临床轮转？
- 6.2 申请美国临床轮转需要什么材料？
- 6.3 医学生，如何申请美国临床轮转？
- 6.4 毕业生，如何申请美国临床轮转？
- 6.6 如何做好美国临床轮转？
- 6.7 话说“推荐信”
- 7.1 美国住院医师培训简介
- 7.2 进入美国住院医师培训的流程：Match
- 7.3 申请需要哪些材料？
- 7.4 如何了解和挑选住院医项目？
- 7.5 如何在面试中留下好印象？
- 7.6 你到底想“嫁”给谁？（如何正确填写 ranking order list）
- 7.7 J1 签证还是 H1b 签证，哪个更适合我？
- 7.9 Match 量表 V4.1
- 9.1 选择亚专科医师培训（Fellowship）
- 9.3 培训期间如何为独立行医做准备？
- 10.1 USMLE “书”评
- 10.2 医疗美剧推荐



10.3 考 U 实用工具推荐

10.4 美国行医相关的信息获取网站

有些章节除了主线内容外，还设有和主线内容并列相关的“番外篇”：

1.8 番外篇：中国医学毕业生在美国行医的概况

3.6 番外篇：牙医如何赴美行医

4.6 番外篇：Step2CS 考试的前世今生

7.10 番外篇：如何选择偏科研型住院医项目

8.4 番外篇：家长们如何看待子女美国行医之路？

9.5 番外篇：从医院管理者角度看美国行医

对于一些技术性或者时效性非常强的文章，文章全文将放置于百歌医学的官网，可扫描二维码或使用链接地址获得。由于本书会大量提及网络内容，在此我们制作了一个本书的外链汇总页，以便大家查阅。

聊完本书的正确打开方式，现在让我们来听听这些 USMLE 大潮的弄潮儿为你逐一回答赴美行医各项问题吧！

李嘉华

2016 年于美国

[http://baigemed.com/
be-a-doctor-in-us/au-
thor/](http://baigemed.com/be-a-doctor-in-us/author/)





目 录

自序：你要去美国做医生吗？	1
---------------------	---

第 1 章 立下志向

1.1 什么是 USMLE？	3
1.2 考 USMLE 需要具备什么条件？如何报名？	5
1.3 美国行医？中国行医？利与弊的对比	9
1.4 什么人适合考 USMLE？什么人适合去美国行医？	13
1.5 成为美国医生的过程，要花多少钱？	19
1.6 准备 USMLE 考试，全职好还是兼职好？	25
1.7 想在国内行医，考 USMLE 有什么意义？	29
1.8 番外篇：中国医学毕业生在美国行医概况	40

第 2 章 详解 Step1 考试

2.1 Step1 考试长啥样？	49
2.2 Step1 分数怎么计算？Step1 成绩有什么作用？	54
2.3 科学地备考 Step1：Step1 路标系统	59
2.3.1 第 0 阶段	60

2.3.2	第 1 阶段	64
2.3.3	第 2 阶段	69
2.3.4	第 3 阶段	72
2.3.5	总结与建议	73
2.3.6	附录 1：USMLE 题库练习时，用“标注题目”提高正确率的技巧	74
2.3.7	附录 2：路标系统的起源与发展	76
2.4	备考 Step1 是一种什么样的体验？	80
2.4.1	全职备考 Step1 的体验（Step1 265）	80
2.4.2	独自备考却不孤独的 Step1 考试体验（Step1 270）	89
2.4.3	医学生备考 Step1 的体验（Step1 264）	99
2.4.4	“国奖”好学生的 Step1 考试体验（Step1 257）	109
2.5	Step1 考完后该怎么办？	115

第 3 章 详解 Step2CK 考试

3.1	Step2CK 考试是什么样子的？	121
3.2	Step2CK 的成绩有什么作用？	128
3.3	如何准备 Step2CK 考试？	131
3.4	备考 Step2CK 是一种什么样的体验？	136
3.4.1	“我，并没有放空自己的习惯”（Step2CK 268）	136
3.4.2	“不想让分数成为我唯一的标签”（Step2CK 266）	145
3.5	Step2CK 考完后怎么办？	150
3.6	番外篇：牙医如何赴美行医	153

第 4 章 详解 Step2CS 考试

4.1	Step2CS 考试长什么样？	161
4.2	Step2CS 考试是如何评分的？成绩有什么用？	167
4.3	备考 Step2CS 是一种什么样的体验？	173
4.3.1	挂掉 Step2CS，一段比分数还珍贵的经历（《失而复得的 Step2CS》）	173
4.3.2	“过度”准备 Step2CS 考试带来的 9 个锦囊	179



4.3.3 有惊无险：没有 CK，Step2CS 也可以过	191
4.3.4 完美击杀：还是没 CK，Step2CS 高表现通过	197
4.3.5 我是硬上 CS 的女学霸	203
4.4 如何正确地备考 Step2CS？	208
附录：“胸痛咳嗽”模板	216
4.5 Step2CS 通过之后怎么办？万一没有通过又该怎么办呢？	219
4.6 番外篇：Step2CS 考试的前世今生	221

第 5 章 详解 Step3 考试

5.1 Step3 是一个什么样的考试？	227
5.2 Step3 的成绩有什么用？什么时候考 Step3 合适？	232
5.3 如何准备 Step3 考试？	234

第 6 章 教你玩转“美国临床轮转”

6.1 什么是美国临床轮转？为什么要参加美国临床轮转？	239
6.2 申请美国临床轮转需要什么材料？	243
6.3 医学生，如何申请美国临床轮转？	246
6.4 毕业生，如何申请美国临床轮转？	250
6.5 在美国，做临床轮转是一种什么样的体验？	257
6.6 如何做好美国临床轮转？	271
6.7 话说“推荐信”	281

第 7 章 带你进入“美国住院医师培训”

7.1 美国住院医培训简介	291
7.2 进入美国住院医培训的流程：Match	294
辐射：NRMP Match 算法解释	295
7.3 申请需要哪些材料？	297
7.4 如何了解和挑选住院医项目？	303

7.4.1	递交申请前，如何了解和挑选住院医项目？	303
7.4.2	面试之前，如何了解和挑选住院医项目？	308
7.4.3	面试当天，如何了解和挑选住院医项目？	309
7.5	如何在面试中留下好印象？	312
7.6	你到底想“嫁”给谁？（如何正确填写 ranking order list）	323
7.7	J1 签证还是 H1b 签证，哪个更适合我？	327
7.8	Match 大形势：越来越难？还是越来越容易？	330
7.9	Match 量表 V4.1	333
	附录 1：Match 量表推荐意见的解读	336
	附录 2：历史考古：Match 量表的五个发展阶段	345
7.10	番外篇：如何选择偏科研型住院医项目	346

第 8 章 美国住院医师的工作和生活

8.1	美国住院医师的日常工作和生活	353
8.1.1	内科住院医的一天	353
8.1.2	内科第一年随感	357
8.1.3	急诊住院医的一天	362
8.1.4	外科第一年住院医的生活	366
8.1.5	病理科住院医的一天	371
8.1.6	儿科一天：住院医师培训，专科医生培训（新生儿）	375
8.2	在美国住院医培训期间，怀孕又生娃是一种怎样的体验？	381
8.3	住院医师工资够用么？	386
8.4	番外篇：家长们是如何看子女美国行医之路的？	390

第 9 章 为独立行医做准备

9.1	选择亚专科医师培训（Fellowship）	397
9.2	美国独立行医的职业选择	402
9.3	如何为独立行医做准备？	407
9.4	心脏科主治医师的找工作经历	410



9.5 番外篇：从中国高端私立医院管理者角度看美国行医.....	414
----------------------------------	-----

第 10 章 USMLE 资料库

10.1 USMLE “书” 评	421
10.2 医疗美剧推荐	435
10.3 考 U 实用工具推荐.....	445
10.4 美国行医相关的信息获取网站	448

第1章 立下志向





1.1 什么是 USMLE ?

USMLE 全称是 United States Medical Licensing Examination (美国执业医师考试), 含有 Step1、Step2CK (Clinical Knowledge, 临床理论)、Step2CS (Clinical Skill, 临床技能) 和 Step3, 共三个步骤、四个考试。美国医学生在毕业之前会通过 Step1、Step2CK 和 Step2CS, 随后进入住院医师培训阶段, 并在此期间完成 Step3, 最终取得在美国独立行医资格。国际医学毕业生 (International Medical Graduate, IMG) 在美国以外获得医学学位, 如果希望在美国获得行医资格, 也同样需要通过 USMLE 考试。对于 IMG 来说, 在医学生阶段或毕业之后均可以参加 USMLE 各步考试。

USMLE Step1 是医学基础知识考试, 相当于中国医学教育中的基础医学阶段, 涵盖解剖、组织和胚胎、微生物和免疫、生化和遗传、生理、药理、病理及行为医学等内容。形象地说, 即是从进入医学院开始到离开医学院进入教学医院前的, 以学习“解剖学”为起点, “病理学”为终点的阶段。在本书的第2章中, 会着重介绍此部分内容。

USMLE Step2 Clinical Knowledge (简称 Step2CK) 是临床医学考试, 相对应于中国医学教育中的临床课和见习阶段。偏向考察学科知识, 涵盖内、外、妇、儿、精神、五官等全部临床学科内容, 考察流行病、病理生理、预防、症状、诊断、治疗、预后、随访等多个方面。形象地说, 即是从开始进入教学医院学习后到见习结束前。在本书的第3章中, 会着重介绍此部分内容。

USMLE Step2 Clinical Skill (简称 Step2CS) 覆盖各种常见病例, 专门考察用英语采集病史、医患沟通技巧和病历书写能力。中国的多站式考试亦衍生于此, 但是两者差别巨大。比如, Step2CS 考试的考官是医生和标准化病人, 只考标准化病人问诊查体和写病历, 不考操



作等。在本书的第 4 章中，会着重介绍此部分内容。

USMLE Step3 也是临床医学考试，偏向考察各科医学知识融汇和实际应用，涵盖 Step1 和 Step2 所有内容，以及在日常医学实践中的诊疗规范，相对应于中国医学教育中的住院医阶段。本书的第 5 章会着重介绍。

（李嘉华）