



从2010年开始,我开始学习并参与学院老师关于行为和疾病风险因素的研究,通过几年不断的学习和实践逐渐积累了一些经验,有了一些研究想法。在前期的积累和导师赵勇教授的指导和鼓励下,我鼓起勇气申请这个项目。在这之前只是参与老师的研究项目,并没有主持过正式的科研项目,而美捷登青年科学家研究基金给了我一个机会,让我能在研究生阶段作为项目负责人来主持科研项目。为此,我在项目申请前准备了近两年,包括项目申请书的撰写,问卷初稿的设计,项目申请成功后又花了半年多的时间对问卷进行了修改,进一步优化问卷,到之后的数据收集与分析,论文撰写与发表,一直到现在。我深感做好人群健康调查研究并不容易。因此尽管项目小,但是我们尽可能的按照大项目去设计和运行,在项目各个阶段尽可能的采取细致严格的质量控制,本着“小项目大做”的理念努力做好。这个项目到目前为止

已经发表了6篇SCI或SSCI论文,研究成果撰写的摘要被多个会议接收邀请口头发言或展报展示,其中4篇研究摘要(1篇口头发言,3篇展报交流)被2016年在北京召开的The Lancet-CAMS Health Summit接收,并在The Lancet杂志10月专刊发表。

下面我将以本课题的经验为例,从九个方面对此次开展的调查研究进行总结和梳理。



一、优秀的研究团队

非常感谢众多在此过程中帮助我的老师们、同学们、学弟学妹们。这个研究团队聚集了很多优秀的人。不同学历层次,不同学科,不同领域之间相互合作。研究人员由不同专业的本科生、研究生、国内专家(统计学、营养学、行为学、流行病学、妇产科学等)、国外专家(行为学、健康教育健康促进、营养学、流行病学等)、妇产科医生等组成。

二、研究成员及时的沟通

为了加强研究员之间的交流,研究团队建立研究人员通讯录和社交媒体研究交流群(QQ群),同时利用飞信和微信。课题组成员之间充分的沟通对于项目的顺利开展十分重要,包括研究员之间的经验交流、专家教授对学生研究员的线上指导等,只有充分

的沟通才能让成员之间彼此熟悉信任，也能帮助新人更快地融入团队。同时也能及时了解项目进度，发现并一起分析解决问题。

除了线上的交流，一方面研究团队会不定期开展线下的交流。另一方面我导师也经常邀请国内外专家学者来课题组指导研究成员。

三、调查员的规范化培训

网络培训与面对面培训相结合，对调查员以及课题组的成员做了多次的调查研究的培训，培训内容包括“如何阅读文献”，“如何设计与修改问卷和访谈提纲”，“如何做问卷调查”，“如何做访谈”等。QQ群里分享研究相关的资料，对调查员进行网上培训。组织调查员进行现场培训，面对面解答相关疑惑。特别加强对没有调查经验的研究人员的培训，不仅可以提高调查员的调查质量，也可以提高团队的凝聚力。

四、设计并刊印工作手册

研究团队根据本研究设计了研究人员工作手册。工作手册第一部分是对本研究的介绍，包括研究的背景、目的、技术路线、研究方法等，第二部分是研究实施方案与实施相关的实施细节与注意事项。将该工作手册发给相关的研究员，并组织他们进行学习，让研究员进一步了解本课题，同时系统学习一些知识。



五、严谨的问卷设计与修改

好的设计非常重要。在问卷调查研究中，问卷的设计非常重要。此次研究的问卷初稿设计耗时一年多，问卷修改耗时一年多。在问卷设计与修改阶段，要多思考以下问题：研究问题是什么？有哪些？针对研究问题，研究目的是什么？有哪些？针对这些研究目的，需要收集哪些信息？需要用到什么理论或者模型？使用一个还是几个理论模型？针对这些想要获取的信息，要如何设计问题？设计哪些问题才能收集到对应的信息？用到什么样的分析手段来处理这些数据才能获得想要的信息。

对于问卷初稿采取了一系列的修改手段。第一阶段，以开会形式进行学生之间的修改。第二阶段，国内的营养与行为学、流行病学、统计学等专家对问卷进行修改。第三阶段，妇产科医生与国内的营养与行为学、流行病学、统计学等专家对问卷进行修改。第四阶段，中文问卷翻译为

英文，国外专家修改，期间利用多种形式进行修改，并且请教了来访课题组的国外专家，以及我在第十二届亚洲营养大会开会期间的参会专家。

六、预调查很有必要

针对预调查中问卷暴露出的问题，对题目和答案设置、问题顺序进一步优化修改。规范正确、有效的调查交流方式，进一步对调查人员调查方式进行针对性的培训。优化制定调查实施方案与实施计划。

七、倾听研究对象所思所想

为更深入地了解调查对象的现状与需求，以及更好的帮助调查对象，我们创建了面向调查对象的QQ答疑群。邀请调查对象自愿加入该交流群。便于研究人员对调查对象提出的相关问题进行解答。除了给调查对象答疑之外，也会不定期分享调查对象所关心的知识。

八、规范的现场调查

1、伦理委员会做了伦理审查，并严格按照知情同意的原则，受访者在知情同意书上签名后进行调查。

2、对每天进行的调查采取调查小组负责制，每个调查小组有一个主要负责人，带领本小组进行当天的调查。

3、现场调查采取“老带新”

的模式，让有经验的研究员带着没有经验的新手研究员。

4、调查员及时在 QQ 群里把调查过程中遇到的问题提出来，便于其他研究员及时回复解决该调查员的问题。

5、调查员在 QQ 群及时分享心得与经验，便于其他研究员学习参考。

九、数据分析与论文撰写

调查的结束不代表研究的结束，而是一个新的开始。在调查结束后，进一步加强与不同专家

教授的沟通和交流，不断深入学习。期间得到了很多专家学者的指导，有参加学术会议期间与其他的参会专家教授的交流，有与到访研究课题组的一些国外教授的交流，有通过邮件和网络电话的交流。通过与这些专家教授深入的交流，进一步优化研究思路和分析方法，深入阐释研究结果。

本课题不仅研究了初乳喂养，也研究了行为现状及影响因素和疾病的现状及影响因素，不健康的行为如：吸烟与二手烟，运动锻炼不足，荧屏时间过长，疾病如：贫血，高血压，糖尿病等。通过

以往的研究和此次研究发现，我越发觉得在这个领域需要学的还有很多，需要做的还有很多。一句话“在研究中学习，在学习中研究”，我始终坚持。感谢美捷登青年科学家研究基金资助我做这项研究，这个项目把我的一些研究想法付诸实践，我也寻找到了未来的研究方向，希望继续深入做这些方面的研究，能够为改变一些不健康的行为，预防和控制慢性疾病做出自己的贡献。也希望贵基金未来能够继续支持基于社区的人群健康研究。因为水平有限，一些经验仅供参考，如有不足之处，希望大家批评指正。

《医学研究与发表》系列图书新书预告

由美捷登创始人夏华向教授和四川大学药理教研室张媛媛副教授主编的《医学研究与发表》系列图书《英文医学论文撰写与发表一本通》，已经于 2017 年正式出版。

该书获得了诺贝尔奖获得者西澳大利亚大学巴里·马歇尔教授 (Barry Marshall)、澳大利亚纽卡索大学副校长及澳大利亚医学杂志 (*Medical Journal of Australia*) 主编尼古拉斯 J. 塔利教授 (Nicholas J. Talley)、美国医学会杂志 (*JAMA: The Journal of the American Medical Association*) 副主编 (临床综述与教育) 爱德华 H. 李文斯顿博士 (Edward H. Livingston)、以及新英格兰医学杂志 (*New England Journal of Medicine*) 唯一中国编委及《中华医学杂志英文版》(*Chinese Medical Journal*) 前总编辑照日格图教授的大力推荐，购买请扫描右侧二维码。

