

## 编者按

他们都是高颜值、有腔调的沪上新生医学科普明星,其中有因科普相恋相爱的最甜CP组、有拥有粉丝无数的知名B站up主、还有签约“丁香医生”“小红书”等平台的“网红”科普精英等。

国内首档大型健康科普电视脱口秀节目《健康脱口秀》日前闪亮登场。节目的25位脱口秀选手可以算是千里挑一,是全市各医疗卫生机构的业务骨干,平均年龄35岁。

健康上海,人人行动,人人受益。上海正大力培养和建立一支数量充足、业务精良的健康科普专家队伍,让健康科普知识、技能和理念惠及2400万市民,不断加强广大市民的健康获得感。



## 一青年人物

他,是一位自媒体大咖医生;而她,是一位贴心的护士姐姐——这一次,他们将以同样的选手身份,站上科普脱口秀舞台。比赛才刚刚拉开序幕,他们却因为这场比赛提前拿下了最大的奖项——爱情。

嬉笑怒骂戳中你的痛点,幽默吐槽治愈你的身心!本市推出的国内首档大型健康科普电视脱口秀节目《健康脱口秀》日前首播,上海交通大学医学院附属同仁医院的姚乐和上海黄浦区卫生事务管理中心的李洁正在出战队伍中。而舞台下,这对为科普“热血沸腾”的cp却格外甜、格外耀眼。

青年报记者 顾金华

## 为科普“热血沸腾”

脱口秀舞台上的这对cp格外甜

## 最大奖 爱情

“虽然比赛的最终结果还没有出来,但是我已经把本次大赛最重要的奖项收入囊中——在健康脱口秀大赛中完成了我2021年最重要的一项任务:脱单!我有幸结识了另一位脱口秀选手,李洁。我发现原来参加这个健康脱口秀的比赛,选手都是隐藏在白大褂下的人间传奇,好看的皮囊加有趣的灵魂。在比赛的过程中我和李洁终于找到了传说中所谓的势均力敌的爱情。”

这是《健康脱口秀》正式播出前的新闻发布会上,来自同仁医院医生姚乐的一段内心独白。对于他而言,尽管比赛还没开始,他却已经提前拿下了最大的奖项——爱情。

半年前,脱口秀节目开始筹备,姚乐作为资深科普达人成为了很多选手的指导老师,于是他认识了现在的女友李洁。

做科普的目的,就是为了让患者知道,不是等出现问题才去解决问题。80后的姚乐开朗热心,做科普的

初衷,就是用浅显的语言,将疾病的相关信息告知给患者以及家属。2017年,当时的他在同仁医院急诊科工作,接诊的患者病情往往复杂多样。作为一名普外医生,姚乐希望“通过自己的表达,将复杂的医学概念‘嚼碎了,吐出来’,用患者能够听懂和接受的方式去表达”。他说,与患者良好的沟通可以减少医患矛盾。那年,姚乐开通了微信公众号“我是医哥Dr姚”,对病人关心的话题、社会热点话题进行专业解读。因为这场脱口秀比赛与李洁相识相恋,姚乐觉得偶然也是必然。在做科普的道路上,李洁同样也没闲着。在前往上海黄浦区卫生事务管理中心工作之前,她曾是黄浦区一家社区卫生服务中心的护士。运动时如何保护好膝盖?喜欢熬夜、喜欢不按时进餐、喜欢跑步,如何伤害着我们的健康?以前李洁总是不厌其烦地和患者说如何治疗疾病;而现在的她,更喜欢用生动活泼的方式去传播科普健康、预防疾病。



姚乐和李洁。

受访者供图

## 最挑战 破除谣言

当科普叠加脱口秀,姚乐觉得所有的选手都憋着一股劲。“这个时代太需要我们医务工作者用脱口秀这种轻松娱乐的方式去传递正确的健康知识,去破除蒙昧的养生类的谣言了。我们已经快被养生类谣言包围了。”

2020年1月,姚乐在自己的公众号发布了《上海医生大年初一的感叹:比流感杀伤力更大的是谣言!》一文,获得无数点赞。“当时,关于疫情的谣言满天飞,我们的目标就是粉碎这些谣言,给公众送去一份安心。”

2007年,20岁出头的姚乐成了电影中的男主角。一部由他饰演男主角(李骏)的医疗题材电影《白领日志》关注到了医患矛盾问题。十多年过去了,电影视频下方最新的留言仍旧是“故事很真实,让人有很多思考”,影片在豆瓣上的评分保持在8.5分。

谈及从医后的经历,有个场景至今让姚乐为之震撼。那是2007年的一天,家长带着一位因为肿瘤截肢的小男孩,来到医院花园练习拄拐杖,一只蝴蝶飞到男孩面前,这孩子开心极了,竟然拄着拐杖像身体健全的孩子一样跑去追蝴蝶。

姚乐说:“这就是我们的医学,我们可能会看到死亡的结局,但始终不会放弃,就是活在此时此刻,像那个小男孩追逐蝴蝶的瞬间一样,追逐那一瞬间的美好。”

但是第一次尝试用脱口秀的方式来传播健康,对于这对情侣而言,都不是一件简单的事情。李洁说,过去的半年里,大家都是从头开始学习脱口秀。嬉笑怒骂戳中你的痛点,幽默吐槽治愈你的身心,这正是这场脱口秀比赛的意义所在。

## 最开心 在一起

科普视频做得多了,也让医生觉得付出更有价值,面对即将进行的决赛,姚乐有着属于自己的自信。“我最希望的并不是单个人在做科普,而是越来越多的年轻人一起加入进来。”

继《人间世》《急诊室故事》等具有全国影响力的现象级作品之后,上海市卫生健康委、上海市健康促进委员会办公室、上海教育电视台又隆重推出国内首档大型健康科普电视脱口秀节目《健康脱口秀》,这也是上海提升城市软实力的一大举措。和姚乐情侣档站在一起的,正是从全市数万名医务人员中遴选出来的25位专业强、颜值高、有腔调的沪上新生医学科普明星。

如今的姚乐多了一个身份——同仁医院门诊办公室主任助理,他正带动着一批青年医生坚持在做科普的路上。而现在,他的人生另一半也坚定地

站在了他的身旁,一起做科普!

姚乐早已经成了一名“网红”医生。“红不是目的。”姚乐认为,有百万人愿意听你说话,赞成你的立场,将科学的知识传递出去,这才是真正的目的。

健康上海,人人行动,人人受益。姚乐说,在沉浸式的脱口秀舞台,以科学的姿势吐槽,用健康的金句辟谣,探索科普新模式,绽放健康新时尚,在欢声笑语间帮助广大市民养成健康生活方式。

爱情,总是来得如此突然。而对于这群年轻人而言,做好科普则是成长中的历练。在新冠肺炎疫情防控阻击战中,一大批医务工作者站在健康科普第一线,有力地提升了居民的健康素养。做好科普,正助力他们迅速成长。而在未来,姚乐和李洁这对cp将坚定地走在科普的路上,一起探索更多有趣生动的科普方式。