

■德馨于行,技精于勤·第八个中国医师节

“沪九条”利好加持,这群青年医师努力——

让优质医疗科普成为大众的“医靠”

一袭白褂,是救死扶伤的责任担当;一支话筒,是健康知识的传播桥梁。“沪九条”出台后,这群青年医师更希望以生动有趣的方式,让优质医学知识走出医院、走进寻常百姓家,成为连接专业医疗与公众健康的“摆渡人”。

第八个中国医师节到来之际,来自上海交通大学医学院附属仁济医院泌尿科的迟辰斐与上海市儿童医院儿童保健科的霍言言,正于诊室之外开辟科普天地。记者来到这群青年白大褂的身边,感受他们的B面人生。 青年报记者 顾金华

如何探寻科普独特路径

对迟辰斐而言,医疗科普的种子早在2022年便已埋下。彼时,社交媒体上的医疗科普内容正逐渐兴起,但质量却参差不齐。一些账号打着健康科普旗号凭借博眼球的标题吸引流量,或进行商业化引领,或打着暗广告,不仅无法给公众提供有效的健康指导,甚至可能误导大众。

在朋友眼中,这位85后仁济医院泌尿外科医生有着“出色的口才”,是做医学科普最好的人选。事实上,迟辰斐也正在观察中思考:如何让专业性传播性在科普中找到平衡?2024年他才正式下定决心,内容从泌尿科专病科普到结合医疗人工智能,再到偶然发现医学历史科普的流量密码,他开始锚定了独特方向:聚焦年轻人对历史的浓厚兴趣,或许正是医学知识能够广泛传播的“敲门砖”。

迟辰斐酷爱看书。他利用上下班路上的碎片时间,大量研读各类历史、人文、社科类书籍,从中寻找着历史与医学的结合点。今年4月开始,迟辰斐推出的“人类健康800年”系列科普从第一期开始就火爆了,累计播放量突破500万。比如讲丝绸之路时,他用了“最早的进口药”一下子拉近了故事和听众的距离,结合“一带一路”倡议,讲述丝绸之路如何联通世界的药品贸易,又如何影响了现在的中医药;讲述惠民药局一期,他类比了“古代药品集采制度”,以史为鉴分析惠民药局的兴衰对现在的启示;

讲述宋朝医学的回响,他认为以印刷术为代表的技术进步,客观上推动了医学知识的传播,而医学与技术的进步从来都是相辅相成的,如今以AI为代表的新技术也在推动现代医学的发展。做有趣的健康科普是迟辰斐的追求,“既要保证内容科学严谨,又要用老百姓听得懂的口吻讲故事”,让更多年轻人看到医生的学识与风趣,也让医学知识更有温度与深度。

同样从临床需求中汲取灵感的,还有上海市儿童医院的90后医师霍言言。自2016年进入上海市儿童医院规培,已在儿科领域默默耕耘近十年。从交大医学院的学生到主治医师,她坦言选择儿科源于最朴素的初心:“我喜欢和小孩子打交道,那种纯粹感觉很治愈。”然而儿科医生的日常远非浪漫,面对无法清晰表达病痛的幼儿,耐心与敏锐成了她十年磨砺出的本能。

这位与孩子打交道近十年的儿保科主治医师,总在门诊时默默记下家长们最关心的问题:“孩子半年没长个子怎么办?”“婴儿辅食如何添加?”“青少年情绪问题该如何疏导?”这些反复出现的疑问,最终都变成了她科普作品的核心选题。从规培时参加的科普月月讲大赛起步,她的科普阵地从医院公众号扩展到个人视频号、小红书,形式从图文延伸到直播、情景剧。“孩子和家长最需要的,才是最该传播的”,这是她始终坚守的原则。



迟辰斐在录制科普视频。

本版摄影 青年报记者 常鑫

如何让专业知识触手可及

把CT报告变成“家常话”,将病理分析转化为“生活案例”,是优质医疗科普的关键,也是青年医师共同面对的挑战。而为了让科普更“接地气”,他们各有妙招。

迟辰斐还记得早期录制科普视频时面临的挑战,像演讲一样去讲科普,既容易卡顿,又不接地气,一个10分钟的视频可能要录制一两个小时,要把晦涩专业的内容转化成通俗易懂的语言,开始确实有些困难。他就逐句逐字改脚本,用“讲故事”代替“做演讲”,努力让内容既流畅又好懂。

有一次,迟辰斐要讲解前列腺癌,如何将前列腺癌与雄激素的关系描述清楚,涉及很多复杂的生理病理过程,太晦涩难懂了。于是,他重新构思,把前列腺癌比作一棵树,“雄激素就是滋养树木生长的土壤”。“打比

方”是他最喜欢的形式之一,把复杂的疾病原理讲得清清楚楚,观众很容易就理解了。

除了打比方,语言的生动性也很重要,“有时候要适当学习一下‘标题党’”,迟辰斐把有趣的医学知识用吸引眼球的语言讲出来,让观众喜闻乐见,收获了大量点赞和评论。《人类健康800年系列》有这样一段留言:“迟医生你真的做出了有趣的医学科普,就这个医学和历史的双倍知识含量,爽!”

而在霍言言的眼中,科普的核心在于如何把深奥的专业知识转化为家长能理解、能记住、能应用的“生活语言”,一个一分钟的科普视频,背后可能是反复推敲的十版文字稿。这种精准“打磨”的背后,是对专业性与通俗性的极致平衡。霍言言说,每次写科普脚本都会换位思考,如果自己是一位普通家长,看到什

么样的内容会更容易接受。

在纷繁的门诊工作中,霍言言敏锐地发现了另一种治愈的力量——科普拉近了医生与家长的距离。记得有一位家长,因为孩子身高、体重增长缓慢,无意间刷到了霍言言的科普视频,于是留言预约门诊,到门诊第一句话就是“我是刷到你的科普视频的”。霍言言耐心地为家长讲解了孩子生长发育的规律,指出孩子养育照护过程中的问题,并建议家长按照营养喂养科普主题下的方法尝试,进而逐步解决孩子的挑食问题。她在视频中分享了几个简单易行的小妙招,比如把蔬菜切成可爱的形状,或者让孩子参与到做饭的过程中。很多家长看完视频后都反馈说很有用,那位在门诊焦虑的家长还专门给霍言言发来了感谢信息,说孩子现在吃饭好多了,个头也长了不少。

如何让优质科普成为信任纽带

线上科普的种子终在现实中开花。迟辰斐的医学科普让患者慕名而来。有患者说,看了迟辰斐的科普视频,觉得他不仅专业,而且很有趣,所以特意挂了他的门诊来看病。见到迟辰斐的那一刻,这名患者感慨地说,“谢谢你,医生!你的健康科普,让我对健康有了更深入的了解”。

一位母亲特意请求护士分诊到霍言言诊室,原来这位妈妈持续关注她的科普号半年,感觉她很有亲和力,特意带孩子来医院进行生长发育评估,此刻科普的力量超越了屏幕,正在真实为孩子的健康成长助力。

而临床与科普的双重角色,在他们身上形成了奇妙的互补——科普让他们更擅长用通俗

语言解释医学知识,临床则为科普提供了源源不断的真实案例与实用素材。迟辰斐说,在门诊中遇到的一些典型病例,他会把它们转化为科普内容,让更多人了解相关疾病的预防和治疗知识。

今年上海推出的“沪九条”,为医师们的科普之路注入了新动力。“政策规范让正确的声音能传得更远”,迟辰斐认为这既是机遇也是责任,医生应成为医学科普的主导者,让规范内容占据更多话语权。霍言言则从中看到了创新可能:“或许可以尝试AI问答、情景剧等新形式,让健康知识以孩子喜欢的方式传播。”

在他们看来,优质科普的核心始终不变:科学性是生命线,

实用性是落脚点,而那份对医学事业的热爱,则是支撑他们坚持下去的原动力。“在工作之外,我会一直坚持做科普,因为这是一件很有意义的事情,能让更多人了解医学知识,增强健康意识。”迟辰斐说。

当白大褂遇上麦克风,当听诊器对话摄像头,这些青年医生正在书写医疗科普的新故事。他们用自己的坚持,让医学知识不再晦涩难懂,让健康理念融入生活点滴。在这个属于医师的节日里,这群青年医师在诊室里治愈病痛,也在诊室之外,用科普为公众的健康保驾护航。在这些青年医生的努力下,医疗科普能够迎来更加美好的明天,让更多的人受益于科学的健康知识,拥有更加健康的生活。



霍言言医生接诊患者。