



“破圈”跨界，开辟医疗科普新赛道

记者 朱丹君 见习记者 周超君

海姆立克急救法、颈椎操、心肺复苏、热射病、心梗、婴儿吐奶……当前，互联网平台成为医学科普的重要阵地。人们在短视频平台轻松浏览，就可以了解这些专业的医学知识。

在温岭，就有不少医生奋战在网络“医”线，积极开展科普短视频创作。这样的“破圈”“下沉”，在提高覆盖率和触达率的同时，也提升了民众对医学科普的“美誉度”。近期，记者采访了四位“网红”医生，让我们一起来了解他们背后的故事吧。



在职博士如何蜕变为百万粉丝博主

汪晓伟，温岭市第一人民医院肛肠科主治医师，2014年毕业于浙江大学临床医学专业，目前是浙大在职博士。

在某短视频平台，汪晓伟凭借专业的科普内容和独特的表达方式，吸引了115.1万名粉丝的关注，累计获赞2119.9万个。一个人、一部手机，在短暂的午休时间，汪晓伟就能制作出一条生动、有趣的科普短视频。

“网上不严谨的科普太多了，我做短视频的最初目的，是想给网友科普肛肠科相关知识，比如痔疮应该怎样预防、痔疮发作了怎么办，同时展现肛肠科医生的日常生活，让大家了解我们这个群体。”自今年年初以来，汪晓伟已经更新了120多条科普短视频。令人惊叹的是，在繁忙的工作之余，汪晓伟每天坚持更新一至两条短视频，同时他还是一名浙大在职博士。

“一开始只有几百名粉丝，其中100人还是认识的。”今年5月，汪晓伟突然改变了短视频风格，以诙谐自黑的方式，讲述工作中一些有趣的经历，积极传播关于肛肠科的科普知识，没想到赢得了众多粉丝的喜爱。

“有条短视频的播放量达到了1000多万次。”几个月时间，汪晓伟一跃成为一名拥有百万粉丝的科普达人。汪晓伟说，在新媒体上做科普，最大的难点在于尺度的把握。“我是一名肛肠科医生，很多工作中习以为常的事，拍成视频后，显得比较敏感，很难过审，后期要改很多次，出现很多消音和马赛克，非常影响视频质量。”

记者了解到，汪晓伟是一名大肠外科医生，他的博士研究方向是大肠癌，但是肠癌的话题比较沉重，所以他讲得不多。“希望我的视频能给大家带来快乐。”汪晓伟发现，大部分粉丝都不喜欢死板的宣教，比较喜欢风趣的科普视频。他还尝试在歌曲改编中插入科普内容，创作了很多作品。

“很多粉丝觉得我说话比较有趣，或是单纯想看来看听故事，但无意间他们就会学到一些科普知识。”汪晓伟说，每条科普短视频他都是经过深思熟虑的，必要时还将引用文献和指南标注出来，努力做到有理有据。

“久坐、吃辣，都是引发痔疮的因素，但这些习惯很难改变，我们需要在生活和健康之间做一个平衡。”汪晓伟告诉记者，他的百万粉丝中有70%是女性，由于女性天生的生理构造以及妊娠等因素，常常受到痔疮困扰。“现实生活中，很多女患者看到男医生会难为情，这是很正常的。我们科室也有女医生，可以选择她们就诊，如果有不舒服千万不要拖。”汪晓伟提醒道。

“很多男性上厕所爱玩手机，或是一些健身爱好者，经常练习深蹲，都会增加腹内压，长此以往，容易导致直肠静脉回流受阻，加重痔疮。”对此，汪晓伟提醒市民，要养成良好的生活习惯。“比如上厕所不玩手机，排便时间控制在3分钟以内；便后要用水冲洗或者用湿厕纸擦，保持肛周卫生，这样可以预防痔疮、肛周脓肿等疾病。”

采访时，记者注意到汪晓伟的语速非常快。“这其实是在工作中练出来的。”汪晓伟说，他之前在病房一天要收治二三十个病人，需要一一找病人谈话，语速自然就上来了。汪晓伟还有一个心愿：“希望什么时候我失业就好了，说明我们的科普宣教已经到了一个很高的水平，大家都不用去看肛肠科医生了。”



用温岭方言讲解做超声检查那些事儿

梁梦婕，温岭市第一人民医院超声影像科主治医师，浙大医学院硕士。

“大家好，我是小梁……”在网络平台上，梁梦婕用一口地道的温岭方言，向网友们介绍工作中经常被患者问到的问题，做成科普短视频进行推广。

“在帮助患者的同时，也方便我们开展工作。”梁梦婕说，她是从去年9月份开始做线上科普的。早些年，她就有做科普短视频的想法，但因为害羞等原因，迟迟没有付诸行动。

真正让她下定决心做这件事的，是一位年长的阿姨。“这位阿姨来医院做膀胱检查，检查前是需要喝水憋小便的，但是她不知道，从早上开始就不吃不喝，等了三四个小时，忍饥挨饿不说，当天上午的检查还做不了。”梁梦婕说，对于不识字的老人来说，很难得知这些医学知识，所以她想到用温岭方言介绍。

“超声检查的部位很多，有的检查需要空腹，有的需要提前喝水、憋小便。”在多年的工作中，梁梦婕几乎每天都会碰到一两名患者，因为不知道这些注意事项导致无法检查。这无疑给患者造成很多麻烦，甚至会引发不必要的医患矛盾。另外，还有一个重要的原因是，超声科医生每天要接诊很多患者，往往没有足够的时间去一一回答患者的提问。

至今，梁梦婕还记得第一次录制科普视频的场景。“面对镜头，我经常会忘词、笑场，一条短短的视频要拍上好几遍，甚至几十遍。”前期，她需要翻阅最新的医学指南，准备科普视频的内容，还要学习剪辑等。“我平时工作很忙，所以一般一个星期录制一两条视频，更新得不是很快。”

梁梦婕从小跟外婆一起生活，温岭话讲得还不错。“老年人不识字，出门看医生真的很不方便。”梁梦婕说，她做的科普视频主要服务温岭本地的患者，目前有粉丝1.5万人，大部分是年龄在40~60岁之间的人。“很多人不会通过文字交流，但是经常发大拇指、666为我点赞，这是我对我做科普这件事的认可，我很开心，也很有成就感。”

上班期间，梁梦婕曾碰到一名开超市的患者，他是专门过来找她做心脏检查的。原来，最近几个月，这名患者往货架上搬货时觉得很费劲，喘不上气，他原本以为是累着了，就没放在心上。直到看到小梁医生讲的那期“如何预防心肌梗死”视频之后，他才对上号，主动来医院检查。检查发现，这名患者的冠状动脉已经狭窄百分之八十了。不幸中的万幸，由于及时发现了问题，患者安装了支架，避免了一场悲剧的发生。

“学医，这是我自己的选择。”梁梦婕说，一开始家里人不愿意她学医，觉得女孩子做这一行太辛苦了。就业后，家里人希望她去辅助科室，觉得这样压力会小一些。“其实，超声一点也不简单，要学的东西很多。”梁梦婕说，这一学科发展很快，不仅局限在辅助检查上，很多超声治疗也比较成熟，比如甲状腺、乳腺结节的射频消融等。对于这项充满挑战的工作，梁梦婕十分热爱。

“医学科普还是很重要的，特别是碰到一些有顾忌的患者，通过视频向他们解释检查的必要性和安全性，可以减少他们不必要的担忧。”梁梦婕说，家里人很支持她做这件事，她会坚持做下去。



从被动到主动筛查让科普直抵公众

尤光贤，浙江省肿瘤医院台州院区（台州市肿瘤医院）副院长、放疗科主任医师，温岭市肿瘤质控中心主任。

“医生的工作不只是看病，传播科普知识，让更多人保持健康，也是很重要的。”10月中旬，尤光贤受邀参加了浙报集团潮新闻客户端的科普直播后，在朋友圈写下了这样一句话。

“看病的数量毕竟有限，做科普宣传覆盖面更广。比如，有一期我说‘40岁以上要及时做肠镜’，这样的科普视频发出去后，可能有几百甚至上千人的点赞和转发，只要有一个人听进去，就可能帮助其尽早发现问题。”半年前，尤光贤在视频号上尝试做肿瘤方面的科普短视频，没想到一经推出就受到众多网友的喜爱。这些短视频被人转发到病友群里，甚至亲友群里。

“肿瘤防治全周期，需要做到‘防、筛、诊、治、康’五环联动，防应该是排在第一位的。”尤光贤认为，病人越看越少，才是医疗的进步。尤光贤做科普的初衷，是看到大众对于“治未病”的认知不足，他希望通过自己的努力，帮助更多人认识到疾病筛查的重要性。

近年来，我市率先在全国县域开展万人肺癌免费筛查项目，建成全国首批“国家标准化癌症筛查推广与管理‘AAA’级管理中心”。2019年至2023年，我市共完成50~74岁人群肺癌、结直肠癌流行病学筛查近26万人，完成肠镜检查1.3万余例，胃癌筛查项目共完成流调2万余人次。

“早期的肺癌，可能花两三万元就能治愈。但是如果早期不能及时发现，后期可能要花费几十万元。”尤光贤发现，这种筛查往往是被动的，他希望通过一些接地气的科普宣传，进一步提高老百姓的健康意识。

“绝大部分的肠癌是从息肉开始的，然后一步步恶化，这中间短则五年，长则一二十年。在这个过程中，如果做一次肠镜，就有机会发现、及时处理。”尤光贤说，他自己曾经通过肠镜检查发现一个直径一厘米的息肉。“我切掉之后，基本上就不会得直肠癌了。从整个国家来说，把老百姓的健康更好地管理起来，不让大家得大病，发现小病及早治疗就可以了。”

“我们应该鼓励医生多做一些正规的科普宣教，这样老百姓的健康问题就可以被扼杀在萌芽状态，包括肿瘤，还有高血压、糖尿病等慢性病。”工作之余，尤光贤经常受邀到浙江交通之声、台州电视台《阿福讲健康》栏目，宣传肿瘤方面的科普知识。

由于平时工作较忙，尤光贤一般会提前准备文案，再集中进行录制。“要提前查看相关文献、最新的指南，确保讲出去的科普内容是正确的。这对我个人来说，是一个温故知新的机会。”尤光贤说，他现在基本上是一个月抽出一天时间，集中录制十多条短视频，后期再剪辑发布，保持一个星期更新一两条短视频。

“做科普要接地气，不能讲过于深奥的知识，要确保普通老百姓都听得懂。”尤光贤说，现在不少医学大咖都在做科普短视频，这给予他很大的鼓舞。“我的短视频还有很大的提升空间，感觉语言还是太书面了，以后会考虑口语化一些。”



“研究-生-的小剧场”走红网络

丁卫敏，温岭市妇幼保健院产一病区副主任，妇产科副主任医师，浙大医学院硕士研究生。

在温岭市妇幼保健院官方视频号上，有几期“连续剧”吸引了大量网友的关注和点赞。这种剧情模式较为少见，因为形式新颖，所以格外吸引眼球。原来，这是产科医务人员自编自导自演的小剧场——“研究-生-的小剧场”。

“研究-生-的小剧场”的牵头人是丁卫敏。早在2020年，她就在某短视频平台发布了一条关于孕期为何不能抽烟、喝酒的科普视频，从此开始了她的短视频创作之路。在另一个自媒体平台，她的一条关于第四次剖宫产的短视频，点击量达到42万次。

“你好！你就是那个丁医生吗？”“丁医生，你最近怎么不拍戏了？”在医院电梯里、走廊上，经常有一些粉丝主动跟她打招呼。这让原本陌生的医患关系，因网络缘分而变得格外亲切。

“一开始，我只是通过口播宣讲健康知识，但这种形式比较枯燥，后来我们便组建了一个团队。”丁卫敏介绍说，目前团队主要由三名妇产科医生和一名男妇产科医生组成，因为平时接触孕产妇比较多，所以深知她们在孕期及分娩期间的痛点和关注点，他们通过角色互换的方式，来扮演孕妇及家属，从而进行科普宣教。“让科普不再沉闷，让分娩变得温馨、有趣，是我们小剧场的主旨所在。”

丁卫敏告诉记者，一条短视频看着就三五分钟，但背后花费的精力很多，包括前期的确定主题、编剧、拍摄，以及后期的剪辑、配乐等。“因为我们四个人都有临床班，有时凑在一起开个小会都难。”但是，他们还是坚持更新，因为这个小剧场不但得到了孕产妇群体的点赞，还收获了很多同行的肯定。

在采访中，丁卫敏告诉记者，做科普短视频以来，有一件事给她留下了深刻的印象。有一次，她向网友们介绍数胎动的科普知识。几天后，一名来自玉环的孕妇找到她，说看到这条视频，觉得最近胎动不怎么好。丁卫敏随即给她安排了胎心监护，报告出来后就把她紧急收住院了。观察了2天，胎儿就被紧急剖宫产取出了。原来胎儿在宫内发生了胎母输血，如果晚一点，可能就保不住了。

前阵子，丁卫敏还发布了一条关于孕期为何让孕妇做双下肢超声的科普短视频。第二天门诊，丁卫敏正准备跟一名双胎试管的高龄孕妇解释为何要给她开这个超声检查单的时候，没想到这名孕妇马上回答说：“丁医生，我看你的视频，我能理解。”

“让医患沟通更顺畅，我想这就是科普视频的意义所在吧。”从幕后走到台前，丁卫敏表示，这需要很大的勇气。“首先，你要对自己的知识储备有自信，确保你讲的科普知识是前沿的、正确的。其次，你要对自己的形象有自信，不管长得是否好看、声音是否好听，你都愿意站在镜头前把自己展示出来。”

丁卫敏曾参加过为期三个月的援川防艾工作。她说：“我从来没有把医生作为一个谋生的职业，我就是热爱这份工作。我的微信里有2000多名好友，其中大部分是孕产妇，空余时间，我就在微信里给她们答疑解惑。如果患者能想到我，说明我是一个有用的人。”