



## 沧州这些医生和护士有些“皮”——

# 飙演技,讲故事!且看他们的“花式科普”……

本报记者 祁晓娟 吴艳 张丹 李小贤

“白雪公主”吃苹果意外卡喉,“王子”立刻以海姆立克急救法施救……“王后”给现场的观众做起了科普:“这个时候,需要我们了解并使用海姆立克急救法……”

演员们演得认真,观众们看得兴致勃勃……

### “白雪公主”来科普

今年32岁的孙华鲜是沧州市人民医院儿科的一名护士,她还有另外一个身份,就是医院里的科普达人。

“拯救白雪公主”情景剧就是孙华鲜和同事们共同创作的。其中,孙华鲜扮演的是“王后”。

“在工作之余,我们希望利用自己的专业知识给患者做一下科普。儿科的患者年纪比较小,于是我们就想用孩子们更能接受的方式表现出来。”孙华鲜说。

孙华鲜想着,童话故事《白雪公主》里面有一个情节是:白雪公主吃了苹果,她的喉咙被卡住了……可以借着这个童话故事,编写一个科普的小剧本,给大家讲一下如果发生异物卡喉的情况,应该怎么办?

剧本里,孙华鲜和同事们把专业的医学知识,变成大众喜欢且“一听就懂、一看就会”的段子。

剧本写好了,大家利用业余时间开始排练。护士赵菁扮演“白雪公主”,徐宁扮演“王子”,孙华鲜扮演“王后”……

为了让这个情景剧更具观赏性,孙华鲜和同事在网上货比三家,买来了白雪公主、王子、王后的服装。

“拯救白雪公主”在医院演出后,受到了小患者和家长们的欢迎。后来,这个情景剧又在沧州市多家幼儿园上演。

每次演出结束后,总有小观众上前和他们拍照、合影。这让孙华鲜和同事们非常自豪。

之后,孙华鲜和同事们利用业余时间又创作、排练了“拯救白雪公主”的一系列情景剧。情景剧向大家科普了面神经炎、过敏性紫癜等疾病的知识。

“白雪公主”遭“王后”的陷害上面神经炎,“王子”用面部功能锻炼操帮助她康复……

“这些作品,从编排到演出,全部由我们一线医护人员完成。大家都是利用业余时间来做这件事情的,把专业性极强的医学知识变成了通俗易懂的段子。”孙华鲜说,这么做的目的就是让人们掌握科学的观念、方法。

### “跨界”做主播

拿个冬瓜做卵巢囊肿的科普教具;借用蝴蝶讲解甲状腺知



“白雪公主”来科普

识……在宋翔和刘丹彤的直播中,网友们可以轻松了解很多医学知识。

“我们就想做一些接地气的医学科普,让老百姓能听得懂、记得住。”宋翔说,这是他和刘丹彤医生共同的心愿。

宋翔是市中心医院胸外科主任,刘丹彤是市中心医院妇三科副主任。

从去年开始,宋翔和刘丹彤一拍即合,开始筹划“跨界”做主播,在网上科普医学知识。他们为微信视频号取名为“翔哥彤妹啾啾嘴”。

为啥起这个名字呢?刘丹彤说:“如果一味讲医学术语,老百姓听不懂、记不住,达不到科普的作用。我们借鉴了很多聊天访谈类节目,决定在直播过程中以‘唠嗑’的方式讲工作和生活中的事以及新闻、医疗剧中出现的医学知识,有可能几句‘大白话’就能让大家理解并记住。”

直播是在他们工作之余进行的。他们有时两人一起直播,有时则是一人直播。他们除了讲他们掌握的专业知识,还经常邀请本院其他专业的医生做客直播间。他们希望每期直播既有趣又有意义。

在一期科普卵巢囊肿医学知识的直播中,为了给大家展示一个重达9公斤的卵巢囊肿,两人准备了一个同重量的冬瓜。这个不同寻常的“再现情景”给网友们留下了深刻印象。

在同甲状腺乳腺外科的医生一起科普甲状腺知识时,因为甲状腺形状像蝴蝶,他们就借用蝴蝶展开讲解,并围绕蝴蝶吟诗唱歌。在轻松的直播氛围里,网友对身体里的“蝴蝶”有了更深认识。

为了宣传科学减重,他们和其他医生买来了不同类型的食物进行现场展示,并配上图片进行讲解。

“我有个绰号叫‘小叉子’。”宋翔说,当邀请的一些医生总讲专业术语时,他就会找机会打断,然后再让医生说得通俗些,就被起了这样一个绰号。

随着30多期直播活动相继开展,两人的配合越来越默契,也有更多的网友关注他们的微信视频号。

“看到我们的视频能让患者受益时,我们很开心。我们会继续用心做科普,为大家传递更多的健康知识。”宋翔说。

### 医学知识越来越“好玩”

一条短视频中,一名坐着的护士惬意地跷起了二郎腿,镜头一转,站着的护士屈起腿来,再一转镜头,一名趴在床上的护士又将左腿翘了起来。护士们的动作配合着有节奏感的搞笑音乐和字幕:骨科最讨厌你做的动作……

这是沧州中西医结合医院骨科院区运动医学科护士长张玲发布的一条科普短视频。

这条视频获得了近千次浏览量,很多网友在评论区留言:简直就是我的真实写照;吓得我立马把二郎腿放下了;自从我腰椎间盘突出,再也不敢肆无忌惮地跷二郎腿了;都是我觉得特别舒服的姿势,全部中招……

35岁的张玲说:“以往我很喜欢用短视频记录生活,但是工

作中的事很少。”

2021年12月,一件事情的发生,让张玲开始拍摄起了科普视频。

张玲一位同事的家人因为腰疼到脊椎科就诊,保守治疗不见好转后,去北京做了手术。结果,腰疼症状仍没有缓解。

最终,这位患者在运动医学科找到了腰疼的病因:髌关节盂唇损伤。经过治疗后,患者腰疼症状消失。

张玲觉得:医生的家属都不知道运动医学科是看什么病的,更别说其他患者了。

“给患者科普一下很重要,能让他们少走很多弯路。”于是,张玲发了第一条医学科普视频:运动医学科是什么科?

有患者就诊时说:“我是看了网上的视频才知道这个病应该上你们科来。”

听到这句话的张玲拍视频的劲头更足了。

雪天路滑,张玲拍了一条视频“出行防滑,像小企鹅一样可爱!”

看到有患者将暖宝宝贴在输液器上,张玲赶紧拍了一条“冬天来了,你还在加热液体吗?”的视频。

张玲拍的视频既轻松幽默,又能传播医学知识,因此关注度越来越高,现在粉丝达到了1.5万人。

“最初,拍视频是我一个人的战斗,后来,我们科室的医护人员全都参与进来,有的出点子,有的出镜。大家群策群力,视频越拍越多。”张玲说。

后来,张玲的视频中也会加入医护人员的日常工作段子。

医生在吃工作餐,A医生吃到一块嚼不烂的肉:“这应该是块筋。”B医生紧接着说:“你吃

的是韧带。”A医生反应神速:“是前交叉韧带!”周围同事笑作一团。

短视频成了医患沟通的媒介,张玲觉得,有了共同的话题,医患关系越来越融洽了。有的患者还会主动提供视频素材,并要求入镜。

### 医生“变身”视频达人

36岁的张春晓是沧州中西医结合医院东院区康复科的一名医生。

在张春晓的视频号里,经常能看见她和同事们拍的搞笑视频。

说起拍这些视频的原因,张春晓说,起初就是一种娱乐,但慢慢地,这些视频有了更积极的作用。

起初,张春晓想的是,在中午或者下午下班休息的时候,和同事们一起拍视频放松一下。

张春晓说,她把拍视频的事和同事一说,同科室的孙琳琳、张春林还有黄浩都非常支持。

“起初,我们就是模仿一些搞笑视频。”张春晓说,拍的过程中,因为笑场或者动作模仿不到位,他们经常笑得前仰后合。

“这个过程确实是很开心也很放松。”张春晓说。她的爱人张庆江是沧州中西医结合医院本部院区放疗科的一名医生。

“说实话,爱人的工作也很严肃、紧张。”张春晓说,她爱人看到他们拍的视频后,也加入进来。

慢慢地,拍视频时间长了,张春晓突然冒出了一个想法:既然他们都是康复科的医生,为什么不把一些康复的小动作,加到视频里来呢?

于是,她和同事们开始拍一些跳舞的视频,视频中偶尔加入几个康复的小动作。

因为拍视频,很多人认识了张春晓和她的同事。

“曾经有病人来医院看病,见到我第一句话就说,张医生,你们舞跳得不错啊。”张春晓说,那一刻,她觉得拍视频特别有意义。

张春晓说,医生这个职业,在人们看来,一直是比较严肃的,很多病人和医生之间也有一种距离感。

自从拍视频后,张春晓说,很多人在后台给她发私信:“有人问我是哪个医院的,要来找我看病;也有人向我咨询一些医学知识。”

张春晓说,遇到这样的情况,她会耐心地解答。“如果病人问的病不是我们科室范围内的,我会把他介绍给我们医院相关科室的医生。”

张春晓说,接下来,他们会继续更新视频,也会把更多的康复动作融入视频中。

“我希望让病人觉得医生是亲切的,医院是一个温暖人心的地方。”张春晓说。

(本版图片由受访者提供)