

医生 UP 主,让科普“红”起来 “段子手”夫妻 上演健康脱口秀

“有人说,喝酒脸红说明酒量好。其实,脸红是因为身体缺少降解酒精的酶,乙醇变成乙醛在伤害血管。喝酒脸红的人缺酶,编造谣言的人缺德,相信谣言的人缺心眼。”这段充满幽默的“段子”出自于科普医生姚乐的脱口秀表演,让听着“段子”的人们边笑边记住了“喝酒脸红伤害血管”的健康知识。

日前,市卫健委、市健促办联合开展的首届上海市健康科普推优选树活动中推出“健康科普人物”评选,来自上海交通大学医学院附属同仁医院的姚乐和他的新婚妻子、来自上海市黄浦区健康促进中心的李洁双双入围“新锐人物”。

在信息来源多样化的时代,如何让严谨的医学知识变得更接地气,让人们远离纷杂的“伪科普”?作为深耕多年的医学科普人,姚乐讲述了自己作为“段子手”背后的心路历程。

◆记者 曹儒屹



■夫妻参加“无烟日”活动,合作演出并获奖

做科普最重要是“好玩”

“肾脏结晶脂肪肝,说明平时喝酒一口闷,喝水小口抿;甲状腺结节,平时太压抑情绪,被老婆骂可以适当反驳一下,这样顶多受点皮肉伤;胆囊结石,说明早餐时间呼呼大睡,凌晨两点喝酒撸串。”

这是姚乐在医学科普时,讲解都市人都要面对的体检报告上各种异常指标的含义和缘由的场景。完了还不忘“补刀”：“一项异常一个箭头,大哥,你这是要草船借箭啊。”

幽默中不乏犀利,不仅让医学的门外汉快速了解这些指标的含义,更用生活化、场景化的描述,让人牢牢记住生活中那些不经意的陋习对健康带来的伤害。

在姚乐看来,科普最难的一点是如何用最通俗易懂的语言讲给受众听,而时下最流行的“段子”成了他的选择。

根据不同的受众和场景,姚乐会切换自己的科普语言体系,让这些段子和受众生活紧密贴合,让受众更有“切肤的感受”。

比如走进企业开展健康讲座,他开场一句“每一份让领导满意的年终总结的背后,都有一本不敢打开的体检报告”,直接让不少上班族产生共鸣,乃至“破防”。但旋即接上一句,“关键你在职场上卷,你还在生活中浪啊,平时各种花样作死,不是不报,体检未到”,又让众人在哈哈大笑中感觉到“扎心”。

而在社区面对高龄老人们时,他往往会用一口流利的上海话拉近自己与阿姨爷叔的距离,让居民们从心底里信任他。在讲到老人不要迷信保健品而要定期做好体检时,他调侃大家千万不要“没钱给健康续费,有钱给智商交税”。

为了做好科普,姚乐不断尝试创新的表现方式。不久前,他接到宣传戒烟的科普任务,面对这一已被反复宣传的话题,他创新地采用卓别林式“默剧”的形式,自己扮演一个去戒烟门诊就诊的病人,在近4分钟的视频里全程以肢体表演抽烟的危害性。这条视频颇受欢迎,老粉说他“从‘段子手’变成‘戏精’”。

“做科普首先要让观众喜欢你的作品,才能在潜移默化中让他们接受其中的健康知识。”姚乐强调自己的科普风格,就是必须“好玩”。

优秀的段子离不开生活,优秀的科普段子更离不开医学实践。姚乐的段子全部来源于自己的医生生涯和同事们的亲身经历。刚从住院医师升任为主治医师后,姚乐常常会把自己在急诊时遇到的一些有意义的病例、自己与患者之间的故事,编写成通俗易懂又能共情的段子发在朋友圈里。

他的朋友看到之后问,“为什么你不开一个公众号呢?既能科普医学常识,也能尽力消除医患误会。”

彼时微信公众号刚兴起不久,姚乐在临床上遇到了很多值得记录的案例。2017年,他正式开创自己的微信公众号“我是医哥 Dr 姚”,就此走上医学科普之路。

因“段子”结缘成夫妻

此番姚乐与新婚妻子李洁双双获奖,而两人的缘分也始于医学科普。

国内首档大型健康科普电视脱口秀节目《健康脱口秀》上,从事护理工作的李洁讲了一段电子烟的危害:“如果把传统卷烟比作既出轨又家暴的男人,那电子烟可能只是出轨,可这样就说明他是好男人了吗?”

这让姚乐眼前一亮。在台上台下的交流中,双方都发现对方有“段子手”潜质,而两人的生活观念和处世之道也彼此契合,彼此被对方所吸引,逐渐擦出火花,走入婚姻殿堂。

在姚乐的视频号里,依然置顶着初次相识李洁时的那段脱口秀。携手至今,两人相互帮助,在医学科普道路上耕耘益深。2020年疫情发生后,针对大众存在的防疫误区,李洁通过自制的系列科普视频,首次尝试将喜剧与科普结合起来传播医学知识,既让人们了解正确的防疫知识,也缓解部分人的紧张心理。随后,一系列创新的科普作品源源不断被创造出来,比如《让本宫瞧瞧是谁又烂脸了》,把健康

知识融入当时热门的“宫斗剧”。而李洁与同事们依托南京东路健康促进示范街建设推出的“扫码知营养”“心灵驿站”等6个特色项目,也在不断扩大服务范围。

作为在医学科普圈深耕健康领域的“科普伉俪”,相互支持、相互学习是两人的工作生活常态,每次写完科普稿件文案,对方都是自己第一个“听众”。

以科普对抗健康“谣言”

如今,姚乐的工作重心已从外科临床转移到医学科普,“医学科普迫在眉睫。”

姚乐的从医生涯见过多次这样的情况:医生在手术前谈话时,给病人和家属讲解可能出现的后遗症,但缺少医学常识的人未必能理解其中的严肃性,术后可能产生医患矛盾。

姚乐相信:“科普的能力,其实就是医患的沟通能力。”他在母校担任医学科普课程的项目导师,希望大一二大的学生们,从踏上医学道路那一刻就培养科普能力。

姚乐自己就是在学生时代便与科普结下缘分。在交大医学院上大一时,他参加了“艾滋病同伴教育”的防治社团,社团学生会作为小老师到各个高中科普安全性行为。虽然一开始不好意思张口,但几次演讲的成功,促成了姚乐第一次接触科普领域。

姚乐喜欢话剧,常常模仿台上演员的表演,这样的表达能力和幽默感一直延续,也成为他上台“开麦”的基础。

2016年,大学生魏则西被网络信息误导耽误治疗不幸病逝一事,让当时已是主治医师的姚乐下定决心要走科普之路:“因为宣传

与健康科普的缺失让病人离世,我作为医疗工作者深感痛心和失职。”随后姚乐开始做科普公众号,还曾被人调侃“不务正业”,但他决心坚持下去。2018年上海市第五届青年医学科普能力大赛上,上海交通大学医学院附属同仁医院院长马骏向他伸出橄榄枝:“你做的科普很有特色,愿不愿意来同仁医院,带着我们青年医生和临床科室一起做科普?”

这是姚乐科普生涯的一个转折。随着社会对健康科普的愈加重视,向公众普及医学常识也成了医生的必修课,医生开设科普自媒体得到官方的认可。通过科普公众号,姚乐认识了许多做科普的同行,健康科普人的风格自成一派,百花齐放。作为先行者的姚乐,在科普这条赛道上既是运动员又是教练,既要不断拓展和提升自己的科普水平,也要指导之前不擅长使用新媒体做科普的同事们快速跟上。“现在的信息太发达了,我们的速度慢一点,健康谣言就会立即跑遍网络;我们能赶上甚至超越这些谣言,患者和老百姓被欺骗、被伤害甚至耽误病情的事情就能少发生一些。”在姚乐看来,这是健康科普“卷”起来最重要的意义。

在科普的路上,姚乐努力做一颗“自己和自己卷”的“卷心菜”。如今,上海已经有完整的科普赛事、评选、项目和榜单,各类健康讲座深入企业社区,将正确的健康观念、医学常识送入群众心中,也助力青年医师的职业成长。对此姚乐喜闻乐见:“我们医疗工作者在做健康科普的这条路上不断奔跑,人民群众的健康获益就会更多。”



■小两口在上音歌剧院共同表演健康脱口秀