

抓住短视频风口,传播健康知识,建立沟通新渠道——

# 医院专家变身科普达人

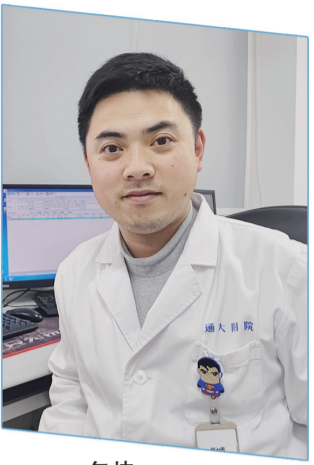
随着抖音、快手、西瓜视频等平台的迅猛发展,越来越多的通城医生通过短视频、直播的方式走到台前,拉近了与患者、网友之间的距离。近日,记者采访了本市几家大型医院的医生,了解他们是如何变身为网络科普达人,受到市民朋友青睐的。



朱翔



李胜利



包炜



郑扣龙

## “麻醉医生朱翔”:

### 情景剧讲解医学知识

“请问麻醉药过多多久会起效?”“酒量大剂量推得多吗?”“麻醉对大脑有影响吗?”一系列与麻醉相关的内容,一放到网上,立刻激起了网友的好奇。这便是南通大附院麻醉手术科副主任医师朱翔抖音号中的内容。

打开抖音号“麻醉医生朱翔”,视频风趣幽默,令人忍俊不禁。相比于正襟危坐讲科普,朱翔的视频以情景短剧的形式,让人在笑声中对麻醉科医生真实工作生活有更多了解。

“为了保证质量,视频拍摄前我们都会精心准备文本,把最好的效果呈现给网友。”朱翔的视频制作都是他和自己的团队利用业余时间完成,团队成员大多是自己带的硕士研究生。

“给大众科普是一方面,另一方面,大家可以在评论区自由交流。”朱翔说,“之前发布了一则做胃肠镜检查相关的麻醉视频,推了一支麻药,22秒后,病人的手就垂了下来,引发了3000多条讨论。”朱翔说,大家在评论区互相讨论上麻醉的感受,很多没有做又害怕做胃肠镜的患者,得到了相对准确的回复,患者之间的互动交流也是一种科普学习。

提及做视频的初衷,朱翔说:“老百姓确实对医疗知识有需求,院里也有相关激励政策,自己在老百姓中的存在感也有所提升,是一举多得的好事。”今后自己将和其他医生多学习多交流,利用新媒体让本地的老百姓更多受益。”

## “利大夫”:

### 直播是兴趣的一种发展

“一开始也没想到会这么受欢迎,只是想给大家分享一些医学知识,自己平时喜欢拍照摄影,家里单反相机装备齐全,顺其自然就做了。”李胜利是市第一人民医院神经内科的副主任医师,做抖音科普直播2年多,拥有了20.9万的粉丝量。

打开李胜利的抖音号“利大夫”,视频内容基本都是结合他自身的临床经验和掌握的医学知识,每隔一两天拟定一个话题进行更新,《如何识别脑卒中》《你知道脑梗是可以预防的吗》等科普视频得到了很多网友的点赞,评论区有网友留言咨询,他都尽量回复。“有时我会把自己的微信提供给他们,对问题进行详细的分析、反馈。”

谈及做视频的初衷,李胜利说:“作为医生,通过门诊能帮助的人非常有限,如果能利用自媒体宣传,防病治病,惠及更多人,则是一件功德无量的事情。”李胜利告诉记者,就在上个月,70岁的王阿姨通过观看《如何快速识别中风》的科普视频,救了一命。原来,王阿姨在家发觉右肢无力,家里子女劝说休息休息就好。王阿姨因看过科普视频,自觉这个现象可能是中风先兆,必须争分夺秒去医院,到市一院急诊,果真确诊为脑梗,因抢救及时,挽回一条命。

依托专业知识,通过短视频科普,李胜利逐渐积累了人气,医院门诊量也有所提升。越来越多患者冲着他来挂号。“能够帮助到别人不仅自己很有成就感,对医院也是一种正能量的宣传。”李胜利说。

## “两个儿子的包爸爸”:

### 做直播收获了价值感

1987年出生的包炜是通大附院心电图科一位年轻医师,和其他医生“自报家门”不同,他的抖音名叫“两个儿子的包爸爸”,目前9000多的粉丝,视频内容集科普专业知识、医院时事热点、个人生活记录于一体,风格更加活泼多元化。

“一开始接触抖音短视频只是想记录自己的生活,因医生的身份特殊,经常有粉丝咨询医疗相关的问题,慢慢积累了人气。”包炜说真正意义上开始自己做直播是在今年4月,南通疫情防控升级后,那段时间吃住都在医院,由于大量粉丝咨询就医政策,于是在轮值休息期间,便尝试直播回答大家关心的问题。

和其他医生专业医学科普不同,包炜的抖音平台更像是“综合服务站”。“包医生,我这两天就要化疗,可是医院封控我该怎么办?”疫情期间,有位化疗病人紧急寻求帮助,包炜赶紧联系门诊,得知医院为紧急化疗病人开辟了化疗隔离病区,便告知对方,解了患者的燃眉之急。

“大部分网友都是咨询疫情就医政策指导、大众医疗、心电图怎么看、检查单怎么看,是我专业内的就解答,不懂的就问相关同事再反馈。”包炜更是一位乐于助人的热心大男孩,他说能够帮助别人自己也很有价值感和收获感。

谈及今后,包炜表示正探索与医院其他科室医生进行直播连线,“这样粉丝在我一个直播间里,就可以了解不同科室的健康问题咨询。”如何让网友更加便捷地解决健康疑惑,包炜在努力探索中。

## “心血管科大龙医生”:

### 帮大家扫除认知误区

“现在网上伪医生、伪科普太多了,导致老百姓对自身疾病风险存在误区,我希望通过这样的方式,将专业医疗知识准确传达给大众。”市一院心血管内科副主任医师郑扣龙告诉记者。

提起自己如何踏上短视频科普这条路,郑扣龙直言对目前互联网短视频科普良莠不齐这一现象颇有不满。

郑扣龙的抖音号“心血管科大龙医生”视频内容基本是自拍讲述的形式,虽然形式简单,但是内容真实可靠,分享的基本是日常自己在临床碰到的案例,或是门诊病人问的较多的问题解答。

“心肌梗死是心血管疾病中发病与死亡率较高的疾病之一,具备一定的医疗知识在关键时刻可以救命。”“心梗都有哪些症状?”“心绞痛真的是胸口痛吗?”郑扣龙通过详细的症状描述告诉大家,遇到哪些情况需及时去医院就医,避免延误治疗时机,有生命危险。

“做手术能帮助的人毕竟有限,通过自媒体理论上可以无限传播,帮助更多人防患于未然。”郑扣龙笑着说,“我就是想用大家都听得懂的大白话,把专业的医学知识告诉大家,就这么简单。”

“大龙医生讲解的真好。”“优秀的白衣天使。”抱着简单的初心,郑扣龙收获了粉丝一致好评。

本报记者 李波  
见习记者 朱菡

数字化运营打造“菜篮子”智能化模板

## 沪蔬通农批市场 下月初开门迎客

本报讯(记者严春花)16日,记者探访沪蔬通农副产品批发中心发现,该农批市场环境改造提升工程已进入收尾阶段。下月初,沪蔬通农副产品批发中心将正式开业。

沪蔬通农副产品批发中心位于南通农副产品物流中心一期西侧,占地面积206亩,总建筑面积16.6万平方米,配有冷库9.45万平方米。

沪蔬通公司于今年7月成立,由南通沿海开发集团有限公司与南通农副产品物流有限公司共同出资组建。沪蔬通农副产品批发中心目前投入315万元着重打造食品安全追溯系统、AI智能监控系统、水电一体化、线上一站式智能收费系统,建成200平方米智能监控指挥中心。通过智能化、数字化升级,利用大数据、AI智能分析等先进技术,大幅度优化市场人员结构,预计将节省50个岗位需求,节约人力成本300万元。公司建立集基地培育、交易平台、仓储物流于一体的农副产品批发交易市场,全力打造“三个中心”,即:数字化农产品供应中心、农副产品批发交易中心和生鲜食品配送中心。

## 紧盯公安交管业务窗口

### 警方集中整治非法中介

本报讯(记者张亮 通讯员倪雯峰)记者昨天从市公安局获悉,警方即日起至12月底在全市范围开展“净网行动”,集中整治公安交管业务窗口非法中介,保障群众合法权益。

行动期间,南通警方将重点整治车辆管理所及服务窗口、机动车登记服务站、机动车检测机构、驾驶人考场及交通违法服务窗口等各类公安交管业务窗口及周边的公开承揽有代办、追逐拦截群众及车辆,以“选吉祥号”“车检包过”“考试包过”等名义虚假宣传、编造谎言欺骗群众,利用插队办、优先办、加急办等名义谋取利益,内外勾结违规办理车辆登记、车辆检验、驾驶人考试及“买分卖分”等四类非法中介问题,组织集中统一行动,严查违法违规行为,形成高压严打态势。

同时,警方还将完善巡查机制,通过视频动态巡查、值班警官和值守人员巡查,加强对办事场所窗口及周边秩序的巡查管理,对巡查发现的非法中介可疑人员及时处置,并建立“黑名单”库,对非法中介扰民行为及时取证、驱赶和报告。

## 第三方银行开设资金账户 规范体育预付消费市场

本报讯(记者李波 见习记者朱菡)15日,市体育行业单用途预付卡资金监管工作推进会召开。市体育局、崇川区教体局,市各类体育健身、瑜伽馆负责人参加会议。

体育单用途预付卡通过第三方银行开设资金账户,通过加强对商家资金监管,保障消费者的合法权益。会上,市农商行工作人员为参会人员详细介绍场馆类培训类会员管理系统和“安心体育”公众号上线情况,积极动员全市各类体育培训机构加快单用途预付卡签约。

目前,全市已有43家体育经营单位签约体育单用途预付卡资金监管。

## 启东评出10名 “最美养老工作者”

本报讯(记者黄海)日前,启东首届“最美养老工作者”评选结果出炉,启东市社会福利中心龚榆程等10人当选。

凡是到敬老院来的老人年龄都较大,身体多病又无儿女照顾。面对这些丧失劳动能力、生活无法自理的老人,龚榆程坚持用爱心和宽容对待老人们,让他们感受养老院的温暖;李卫兰,王鲍镇聚星村助老员。5年时间里,她不怕苦不怕累,累计为200多位老人提供理发、洗发、泡脚等服务;盛叶红,启东市圩北村老年关爱之家院长,14年来全心全意为老人服务,尽心尽力为家属解难,她先后被评为汇龙镇十佳孝星、江苏省最美养老护理员等。

网上出现“哄睡师”,提供“哄睡觉服务”,价格从数十元到数百元每小时不等。医学专家提醒——

## 睡不好的背后有许多因素

“亲,今天的你感觉怎么样?”“睡得很香吗?”好听且治愈感的嗓音,来自苏伟微信列表里那个只闻其音、未见其人的哄睡师,她的艺名叫“浅浅”。

苏伟在一家企业任职电气工程师。苏伟说,这半年来,是哄睡师“浅浅”抚慰了他的焦虑,还有备受困扰的失眠。

### 哄睡师多是年轻人兼职

15日中午,经朋友介绍,记者和“浅浅”品茗闲聊。“浅浅”在我市一所高校读大三:“我有一位闺蜜兼职哄睡师。从好奇到产生兴趣,我也兼职做了这一行。”

在这个新兴行业内,记者了解到收入悬殊极大,“首席”哄睡师可月入数万元,普通哄睡师一般两三千元。“但最近我不想干了,男友不想让我再这样辛苦。”面对记者,“浅浅”坦言。

哄睡师目前大多都是兼职的,年龄基本上在20岁至30岁之间;女性居多、男性偏少,“浅浅”说,她的服务对象主要是一些IT人士、业务员、宅男……

### 资质认定受到多方关注

在南通,要想成为一名“持证上岗”的哄睡师,又该如何取得职业资格证书呢?

15日下午,市人社局职业技能鉴定中心工作人员介绍:心理咨询师原为全国职业资格统一鉴定项目,2017年人社部印发了《关于公布国家职业资格目录的通知》,心理咨询师退出了职业资格目录,人社部门不再组织相关鉴定。另据了解,在《中华人民共和国职业分类大典》(2022年版)中,心理咨询师被列为专业技术人员,具体实施部门尚未明确。新生事物的出现,监管不能缺席。

全国“扫黄打非”办去年曾约谈多家网站,要求负责人必须大力清理涉色情低俗问题的“ASMR”内容。所谓“ASMR”,即自发性知覚经络反应,又名耳音、颅内高潮等;也就是说,提升睡眠质量的行为,一些心怀叵测之人挂羊头卖狗肉,暗中从事违法违规活动。

### 专家提醒:良好睡眠习惯很重要

通大附院神经内科主任医师、教授曹茂红,长期研究心身疾病、睡眠障碍、焦虑、抑郁等。15日,对于“哄睡师”,她从专家角度发表了自己的观点。

“睡眠问题是一个复杂的问题,睡不好仅仅是一个表象,背后有许多因素。”曹茂红解释,“要考量达到睡眠障碍疾病的标准,首先要弄清具体症状:失眠有多久?睡眠时反复醒?醒得早?始终入睡

困难?有的是生理上的,有的是心理上的,要找准真正的病因,才能对症下药。纯粹属于睡眠障碍疾病的,许多人并不真正了解,认知不够;又原发性和继发性睡眠疾病,可以进行非药物治疗,这是一种针对失眠的认识行为治疗技术,但绝对不是简单的所谓“哄睡”。

曹茂红特别提醒广大市民:想要改善睡眠质量,还是要从培养良好的睡眠习惯做起。尽量不要在夜间将手机带到卧室“刷刷刷”,避免生物钟节律完全被打乱;人睡前不要喝咖啡或浓茶,这些刺激性饮品对睡眠不好的人来说最好从下午起就就别喝;午睡如果养成了习惯,最好不要超过半小时;早上应该按时起床,不要赖床。还有最重要一条,就是要保持一定时间的户外运动,通过适量运动提升自己的身心健康水平。 本报记者 周朝晖

## 市区扬尘治理红黑榜

(扬尘防控示范项目名单)

(总第十二期,2022年第七期)

为进一步改善大气环境质量,有效控制“六类现场”扬尘污染,根据《关于打造市区扬尘防控示范街道(乡镇、社区)及示范项目的通知》(通专项办[2021]3号)精神,市区扬尘整治专项办会同市级督查组组织相关人员对各区上报“六类现场”进行了实地核查。经核查,确定通州区岷江路(杏园东路-金桥东路)工程等60个项目为扬尘防控示范项目,现将名单予以公布。

### 一、通州区(30个)

- 岷江路(杏园东路-金桥东路)工程
- 通州万科R2020-017地块项目
- C2020-028地块恒祥时代广场
- 通州区厚德路(银河路-朝霞路)工程
- 通州区碧华路(竖石河-新世纪大道)改造工程
- 通州区古沙小学新建工程
- R2021-024地块项目
- R2021-008地块

- 江海大道七标段
- 江海大道六标段
- 江海大道五标段
- 江海大道四标段
- 江海大道二标段
- 江海大道三标段
- CR2018-006地块一期碧湖苑二期
- 南山湖水街二期项目
- 通州区富锋花苑二期工程
- 富锋路改造工程一标段
- 先锋周圩二期保障房项目一标段
- 先锋街道业务大楼、辅楼综合服务楼及门卫连廊
- 先锋街道专职消防队建设工程
- 范堤东苑二期工程
- 通州区金沙镇金余盛丰砂石堆场
- 通州区盛丰混凝土
- 金沙街道地纬国际
- R2021-003地块
- 金沙街道023地块
- R2020-026地块
- 南通圣美建筑科技有限公司西

### 亭厂区

### 二、崇川区(30个)

- A01-1、A02A及地下室
- 长航公安局南通分局南通派出所
- 红星路主体停车楼
- 支二路、胜利路东 CE20020地块
- M19239地块新建标准厂房(都市工业综合体)
- 新建生产(研发及配套)用房项目
- M21211地块新建标准厂房(都市工业综合体)
- R20009地块二标段
- 通欣路西、国胜路南地块(R20009)项目一标段
- R19026地块一期二标段
- R19026地块二期一标段
- R19026地块二期二标段
- R20032地块建设项目
- 星城路桥架改造工程(八一一路-观畅路)
- 崇川路北、盘香路西侧停车楼

### 工程

- 通甲110KV变电站
- R21046地块工程
- CR20013地块二期二标段
- CR20008地块项目
- CR20013二期一标段
- 任港街道第二批老旧小区综合整治工程-宏庆苑
- R21014地块建设项目工程
- CR20013地块建设项目一期二标
- 绿苑小区改造工程
- CR20013地块一期一标段
- 洪江排水扩容改造工程一阶段
- 洪江排水四期提标改造工程施工总承包(二标段)
- 2022年崇川区虹桥街道老旧小区综合整治工程一标段
- 2022年崇川区学田街道老旧小区改造工程施工四标段
- 2022年崇川区教育路提档升级项目施工
- 南通科技职业学院学生公寓