



治病救人拍视频 白衣天使成主播

青大附院脊柱微创中心副主任医师 孙元亮

视频浏览量高达2000万

“大家好,我是孙医生,今天这个话题我准备了很久,是关于腰疼……”视频里,一位身穿手术服的男医生将腰痛的复杂原因用大白话娓娓道来。就是这样一条短视频,上线当天播放量就超过1000万,到目前为止浏览量已经达到2000万。这个视频里的医生成为抖音平台粉丝量超过40万的“科普达人”,他就是青大附院脊柱微创中心副主任医师孙元亮。

通过视频作品,可以看出孙元亮的表达能力很强。他的科普内容细致且充满“干货”,并喜欢以讲故事的形式分享在工作中遇到的病例。按照他的说法,要用普罗大众听得懂的语言做科普,“和伪科学争夺粉丝”。

利用休息时间拍视频

大家都知道医生的工作很忙碌,如何有时间录制这些视频呢?“我基本是晚上下班以后,或者是周末休息时间在家里录。”孙元亮说,“录视频很快,有时候一晚上能录三四个,但前期的准备工作比较耗时。做科普视频需要查证很多资料,如果有知识储备就会快一些。”

孙元亮最开始在网上做医学科普是在2010年。他发现坐诊时,同样的问题要反复解释很多遍,“一天能接诊70到90位病人,但很多患者的问题是相同的。”他便想既然如此,不如直接将解答拍成视频发给患者,让患者了解得更详细,还可以反复观看。就这样,孙元亮将拍摄好的科普视频传到了抖音上。几天后,当他再次点开视频时,发现收到了很多评论,很多人表示这个视频解决了自己的难题。这

让孙元亮意识到科普的作用,从此开始了短视频的科普之路。

总结做医疗科普视频的经验,孙元亮表示,首先语言一定要通俗易懂,不要用太多医学术语;其次,选题一定要结合大众的兴趣和关注的焦点,比如上班族久坐导致腰疼的患者很多,他就在视频中介绍缓解腰部疲劳的各种小知识;最后短视频一定要小而精,以确保网友刷抖音时有耐心把视频看完。

科普视频吸引患者

做科普视频两年来,最让孙元亮欣慰的莫过于自己的视频真正帮到了有需要的患者。他告诉记者,曾有一个省外患者看了他的短视频后,前来找他看诊。他正准备解释这种情况为什么要开刀时,患者却说:“孙医生,你不用解释,我看过你的科普。你直接给我办入院就可以了。”孙元亮感慨地说:“科普有时候比看好一两个患者的作用更大。如果有人因为听了你的科普而改变不良习惯,从此不再发病了,无论医生还是病患都有收获。”

孙元亮认为,如果医生都不发声,那么网络上就会充斥着医学方面的谣言和骗局。当科学的聲音得到传播之后,歪理邪说自然无法大行其道。“医学科普是一件非常有意义的事,但也是我们一直缺失的一件事。”孙元亮说,健康中国提倡对健康问题的关注重心从疾病的治疗转移到疾病的预防。而疾病预防最关键的一点,就是让老百姓对疾病有基础的知识和认识,才能有效预防,才能不受骗。

青岛市海慈医疗集团骨关节与创伤外科中心副主任 修晓光

“门诊实录”吸引7万粉丝

曾获评青岛市第二届“传统医学达人”的修晓光,也凭借抖音号“修·晓光说正骨”迈出了“触网科普”的一大步。他在平台上的认证为青岛市海慈医疗集团骨关节与创伤外科中心副主任,副主任医师,从事骨科及手法正骨专业工作20余年。他的科普视频大都是记录门诊的真实经历,把患者和家属的真实反应、医生的耐心解答、中医手法治疗过程等浓缩在一个个一两分钟的短视频中。

记录门诊看病过程

修晓光告诉记者,他从2020年开始尝试做这种简单的科普讲解短视频,初衷是为了传递一些老百姓很关注却容易走入误区的知识,希望用一个医务工作者的正确理念来影响他人。

“大家好,我是修晓光医生。”最初的科普视频中,修晓光会先亲切地跟网友挥手打招呼,接着是旁边的询问声:“修主任,我们上班族久坐腰疼,有什么方法能缓解吗?”“修主任,骨头汤真的能补钙吗?”……针对这些问题,修晓光会进行一两分钟的科普解答。在《骨头汤能补钙吗?》的科普视频中,他说道,“在骨科病房和门诊中,经常有病人这样问。今天很明确告诉大家:不能。”在详细解答后,他还建议大家如何正确补钙。这条视频作为健康科普优秀作品,由市卫健委、海慈医院等进行了展播。

有了两年录制视频的经验,修晓光面对镜头时的口才慢慢练出来了,他开始思考如何更好地提高传播效果。今年7月,一位喜欢视频拍摄剪辑的朋友建议他:何不把在门诊坐诊、现场治疗的视频放到网上?“我开始以为患者会不同意,但是后来发现他们非常愿意。”修晓光告诉记者,出门诊的过程实际上也是一个科普的过程。修晓光会提前告知患者他将把整个看病过程记录下来。如果患者同意,他会在保护其隐私的前提下,以科普的形式去展现。

在朋友的帮助下,7月14日,修晓光在抖音上发布了“椎间盘突出病人在门诊的治疗”视频。接下来,“脊柱侧弯复原”“神经内科无从下手的颈椎病患者”“腰间盘膨出患者”等视频相继出炉,基本上每天或隔天更新一次视频。这些视频让网友对“看别人看病”产生了浓厚兴趣,同时也增加了对疾病的了解。经常有网友看了视频后询问:“我也是一模一样的问题,很难受。这是哪个科?挂哪位专家?”

对于制作短视频,修晓光还有一个想法:“门诊是看病的过程,也是医患沟通的课堂。医生除了专业知识,也需要很强的沟通技巧。视频能让大家看到和谐信任的医患关系。”

短短3个月涨粉6万人

修晓光每周三和周五上午两次坐诊,朋友除了帮他在门诊拍摄一些典型病例的现场视频外,还会录制知识讲解、评论区答疑等。短短3个月时间,通过这些视频,修晓光在抖音的粉丝量增长6万人,达到近7万人,74条视频中有多条播放量近500万。

对于科普视频的“成功转型”,修晓光认为既得益于门诊视频的新奇形式,又源自中医正骨的传统医学魅力。“大家对中医正骨手法既熟悉又好奇。中医正骨手法究竟在哪些病症上可以使用?医生又是如何‘稳准轻巧’地治疗的?我希望在视频中给大家呈现这样的知识。”修晓光告诉记者。

“有一条播放量400多万的视频,讲的是一位60岁老人急性腰扭伤前来就诊,医生通过手法整脊治疗起到了立竿见影的效果。视频中展示的良好治疗效果吸引了很多网友关注,有人甚至从江苏、福建等地专门赶来看病。”每次通过中医手法帮助了病人,修晓光就会由衷地感到满足。最令他印象深刻的是一位患者因长期头晕、头痛、胸闷憋气等辗转多个科室,做了一堆检查却找不出原因。修晓光指出患者病症属于交感性颈椎病的范畴,并在门诊中对其进行了手法正骨治疗。他通过视频完整呈现了治疗过程,让网友们看到了症状改善、见效快的效果。“如果早10年遇见您,可能我的人生就不一样了。”患者由衷地表达感谢。几名交感性颈椎病的病人在网上刷到视频后,也相继前来治疗,顺利看好了病。

现在修晓光每次坐诊时接诊的患者,有一半以上是被网络视频吸引来的,一上午的30个专家号源10分钟之内就会被“抢光”。“我不是为了当网红,也不想追求流量。有意义,我就住下做,每日分享坐诊视频,总有一个能帮到你。”修晓光说,自己的心愿就是通过网络科普让大家认识中医手法正骨,能够真正为病人服务。目前还有人看了视频后来报考他的研究生,他也希望手法正骨能为更多医学生所掌握,一起将中医正骨发扬光大,继承和弘扬中医学。

青岛市市立医院康复医学科副主任 刘凯

一场直播引来20多万人“围观”

他打破了健康科普知识生硬、枯燥的刻板印象,录制的科普视频不仅是“宣讲片”,还是“动作片”,接地气的描述、惟妙惟肖的演示经常让网友看得笑出声。他就是37岁的青岛市市立医院康复医学科副主任刘凯——一位在小红书平台,7个患者微信群中每天发送健康视频的“非典型”医学博士后,一位担任多个科普专家库成员并在“市卫健委健康青岛科普资源库”单场直播吸引超过20万人“围观”的科普网红达人。

与患者粉丝群里相约

“如果当刘畔宏女孩不注意的话,可能就是刘医生门诊上的女孩喽。”前段时间网上爆火的刘畔宏“本草纲目操”,吸引了很多想要减肥健身的女孩。但是很多人跳得并不标准,甚至是错误的。对此,刘凯专门录制并发布视频,幽默地提醒大家“学会了做刘畔宏女孩,学废了做刘医生女孩”。他从一两分钟的跳操视频里指出了每个动作的要领和易错点,从专业的角度边演示边讲解,引起了很多网友的关注点赞。

刘凯在2010年进入青岛市市立医院工作,一直从事运动康复专业。“总有病人问我,怎样避免运动损伤、损伤后该如何修复,在家应该怎么做康复练习等等。我解答时发现,直接向患者演示一遍效果更好。很多患者怕记不住,会主动要求录下来。因此我想不如自己直接拍成视频,发给大家看。”谈及拍摄科普视频的初衷,刘凯说道,他从2019年陆续在小红书上更新科普视频,内容从瘦腿瘦腰到韧带松弛、肩袖损伤、脊柱侧弯等自查动作,再到膝关节保养、足部颈背背部锻炼技巧、中风偏瘫日常康复等,累计已发布近100个视频,获赞与收藏过万。7个患者群中也积累了3000粉丝,大家每晚7点等他在群内发布实用又好玩的健康科普视频。

用视频传递健康生活

刘凯每周一至周五上午都要在康复科坐诊,下午还有各种工作,拍视频只能利用所剩不多的空闲时间,但他乐在其中。记者看他的视频后发现,流畅的表述、引人入胜的案例、清晰慢速的动作演示,让人忍不住跟着视频模仿起来。在正确的演示后,刘凯还会出其不意地让学生当一回“反面教材”,演示错误操作带来的伤害。在轻松幽默间,你就学会了一套有关关节锻炼的正确动作。

对医学科普的热爱和兴趣让刘凯3年多来坚持录制医学科普短视频,而他也收获了来自病人、网友的大量鼓励 and 认可。“一次不经意刷视频时看到刘医生讲‘出现这7种变化要小心脊柱侧弯’,才发现自己孩子就是这个问题,于是赶紧到门诊检查。一个暑期的科学康复治疗让孩子彻底恢复了。”一位妈妈感动地说道。还有网友评论,“以前为了减肥盲目地跑步、打球、做运动,不仅没效果,还容易受伤。现在跟着刘医生学到了很多正确方法。”“为了保护膝盖、颈椎,现在在我父母都是刘医生的粉丝了,常常在做家务时还不忘刘医生教的预防动作。”

“科普最大的作用在于让公众拥有健康的生活方式,这比得了病再去治疗更有意义。”刘凯希望,通过正确的健康科普视频让大家规避运动损伤风险。不管是在现实生活中,还是在视频中,大家看到的刘凯医生都充满了阳光与积极向上。去年他在“2021年中国·山东(青岛)博士后创新创业成果大赛”中,从608名海内外博士后中脱颖而出,斩获“产业特别奖”;今年,“刘凯运动康复科普工作室”入选山东省科普专家工作室,成为青岛市唯一的运动康复科普工作室;明年,刘凯将博士后毕业。他表示会继续普及运动康复科学知识,用轻松简便的方式为更多人带来专业权威又易于接受的健康知识。”

青岛市第三人民医院骨科副主任医师 陶海涛

患者通过视频“认识”了他

随着社交媒体的崛起,青岛市第三人民医院骨科副主任医师陶海涛开始尝试拍些小视频,在朋友圈发布,其中一条引来300多人点赞。在朋友圈小试牛刀后,他开始进驻抖音、快手等平台,把晦涩难懂的医学知识做成科普视频。他认为科普也要与时俱进,短视频这种传播力更强。作为一名70后医生,陶海涛在刚开始接触短视频时经历了一段迷茫的摸索期,经过坚持不懈的努力,更多的患者认识了这位有温度的医生。

严格把关视频内容

作为专业医生,陶海涛每拍一个视频都会对内容严格把关,常会翻阅数小时的文献资料,只为让一段几十秒的视频更严谨、有理有据。他说,以严谨的态度、专业的水准为公众提供“健康大餐”,让公众离疾病远一点,让患者不再茫然无助地面对疾病和治疗过程,让医患之间更添信任和支持,这正是医生做科普的意义和价值所在。

网络上的关注也让陶海涛现实中的工作更加忙碌起来。“终于见到你了!”61岁的患者王虹(化名)看到陶海涛时冒出了这句话。陶海涛这才了解到,这名患者是通过短视频“认识”他的,并从临沂老家赶到青岛看诊。网络上建立起的信任,让他们相见。“当时她因为腰椎间盘突出,已经出现活动受限的情况。”陶海涛表示,经过手术治疗,目前王虹恢复情况较好。

在王虹看来,陶海涛是一个让她没有心理压力的医生。“他会给你解释手术的过程,可能会带来哪些不好的影响,利弊都给你说明白。他还跟我说,做完手术也不一定达到最理想的结果。我觉得我能接受和理解。”

让患者看到真实的医生

陶海涛说,未来他会坚持做公益科普的初心,继续为百姓做更多的优质短视频。“我所有的视频,从想点子,到写文案、拍摄,再到后期剪辑上传,都是自己一个人完成的。曾经有一个视频,一分钟的文案,我写了3个多小时。”尽管要牺牲很多个人休息时间,但他仍坚持更新。

陶海涛的另一部分视频作品是展示医生的日常工作和生活:跨年夜的最后一台手术、端午节收到患者送来的锦旗、忙碌的手术准备……“我想让大家看到一个真实的医生是什么样的。”陶海涛说。不少网友表示,“陶医生让大家了解了医生的工作。”也有医学生留言:“看了您的视频,我对未来自己想成为怎样的医生有了更确切的想法。”

/ 延伸 /

医生触网带来的思考

医生有传播科学需求、打造个人品牌的需求,平台对此做了什么准备?不同平台怎样吸引医生从繁忙的临床工作中抽身触网?记者也进行了梳理与观察。

“丁香园”是国内健康科普领域的先驱与领军者,最早是医生、医学生的交流平台,后来因面向大众的“丁香医生”健康科普内容逐渐被大众熟知。2021年6月,丁香医生启动“千万新星创作激励计划”,鼓励医生打造个人互联网名片,不仅在问诊能力方面,还在内容撰写、直播方面对医生进行培训与扶持。2021年上半年,改名“平安健康”的平安好医生也在科普赛道上加速,推出了医生科普大赛,数月时间内征集到了近两万个来自医生的科普视频。阿里健康旗下的医鹿APP也在去年上半年进行了开放征稿,重点放在大健康类、母婴类、美容类、测评类等。百度在2020年3月推出“百度健康”品牌,除了医疗服务领域,也在打造科普内容“百度健康医典”。

除了专业的互联网医疗服务平台,更多的医生与受众活跃在抖音、快手、微博等社交平台上。但置身于社交平台以泛娱乐内容为主的大环境下,健康科普内容、医生大V目前还未形成成熟的垂直细分内容领域。记者本次对岛城部分“网红”医生的采访中,不少医生也提到,对不科学的医疗健康内容进行辟谣、澄清,是他们进行网络科普的主要推动力之一。

从现状看,在互联网医疗平台与大众社交平台上,医生大V的主要职责相对“泾渭分明”:互联网医疗平台为主,医生们线上接诊为主,科普内容打“辅助”;社交平台上,医生们致力发布科普内容,打造个人品牌,即使品牌影响力扩大也会向线下诊疗引流,但这种引流目前还不成规模。业内人士认为,健康类内容在各类平台上必将继续做大,但由于医疗健康内容的特殊性、医疗职业的专业性,这一内容领域的扩大也必然导致平台在推广方面更加谨慎,在审核方面更加严格。

观海新闻/青岛早报
记者 杨健 徐小钦
本版图片均为视频截图



扫码观看“网红医生”视频