

只带“干货”的
跨界博主

开栏的话

近期,视频博主李子柒回归网络的消息引发大众关注。其实,即使不是这类火遍海内外的头部博主,在我们的身边,也有许多不同身份、职业的人,默默在网络时代选择自己感兴趣的题材、丰富的素材,将科学、美好、共通的内容分享出来,作为“网络红人”或传递知识或注重科普而引发共鸣,让网友直呼“涨知识、看得爽”。

市妇儿医院儿科医生佟建宁、徐升

玩转抖音 教宝爸宝妈变“急救侠”



佟建宁

徐升

姓名:佟建宁、徐升
身份:市妇儿医院儿科医生

“创作有价值的医学内容,通过自己的力量让更多人受益于科学的健康知识。”

幕后 / 看科普视频不等于“看病”

让公众从视频中学到医疗知识、提高健康素养,乃至实现“治未病”,或许是所有医生做医疗科普视频的初衷。

短视频的快速传播,让佟建宁的账号在短时间内吸引了大量新手爸妈的关注,这也让她意识到科普的重要性以及大家对健康知识的渴求。“许多网友在评论中提到了自家宝宝的症状,希望我帮忙解答,但是对于这些问题我很谨慎,因为我坚信疾病的诊断应是‘个体化’的。”佟建宁说,“抖音是用来做科普宣传的,不是用来看病的。大家可以通过视频汲取医疗知识,觉得自家孩子的症状和视频中的某一病例比较相似,从而进行一个初步判断,有一个大概方向,知道自己可以去什么科室看诊,我觉得达到这个目的就可以了。”

佟建宁认为,医疗科普视频能够帮助大众了解医学知识、增强健康意识、促进健康生活方式,同时能减少因信息不对称导致的误解和恐慌,但是具体的诊断治疗一定要在线下,“因为最终的判断需要临床症状、体征,以及检查结果等多方面的结论进行支持,需要综合起来去做诊断。”

观海新闻/青岛早报记者 刘文超 受访者供图

随着社交媒体的蓬勃发展,大众获取信息的方式变得丰富起来,越来越多的医疗健康科普短视频出现在大家的视野中,这些跳出文字、走进屏幕的医学知识,通过医生博主们不同形式的讲述,让大家在几十秒间便收获许多。在青岛,也有这样一群跨界当博主的医生们,用通俗易懂的话语讲解专业知识,“干货满满”“学到了”“get了新知识”……在他们的视频评论区里,常常可以看到这样的留言。

临床实践成为题材来源

今年是徐升做抖音博主的第四年,作为青岛市妇女儿童医院小儿普外科主治医师,徐升在临床工作中每天都会遇到因为各种问题而忧心忡忡的家长,而他们的疑虑大多具有“共性”。这让徐升想到,如果可以通过短视频介绍一些儿童常见疾病的基础知识,一方面可以减少家长的担心与焦虑,不用因为一些小事就跑来医院,另一方面也可以给还没遇到这些情况的家长提个醒,做到防患于未然。

抱着这样的心态,2021年2月,徐升建立了自己的抖音号——“儿外科医生徐升”。3年多来,徐升发布了1000多条视频,获赞179万次,粉丝量19.4万人,成了不少宝爸宝妈们在抖音上的“医生人脉”。

徐升账号中置顶的“巴克利球”视频是他传播度最高的作品了。“今天我们接诊了一名2岁的小朋友,孩子误食了3颗巴克利球以及1颗螺丝钉,经过探查发现它们已经吸附在一起,造成肠管穿孔和坏死……我倡议通过大家的转发,让更多人意识到巴克利球的危害。”这条视频目前已有87.8万次的点赞数,评论数3.8万条,不少家长在评论里分享自己的经历与看法。“巴克利球就是我们俗称的磁力球,当时我们连续接诊了两个因误食巴克利球导致肠穿孔的小患者。我在网上搜了搜,发现这种情况还真不少,所以在做完手术下班回家的路上,我就举着手机录下了这段视频,希望给广大家长提个醒,避免出现类似情况。”徐升说。

临床实践是徐升做视频最主要的选题来源。“市妇儿医院每天庞大的接诊量给我提供了大量素材,我在门诊上遇到觉得有必要提醒大家的问题就会记下来,平日里也会看看热搜,找找近期和儿科相关的热点问题拿出来给大家讲讲。”翻看徐升账号里的1000多条视频,记者发现其中大部分是徐升在上下班路上完成的,场景十分生活化。

“儿科的临床工作比较忙碌,我除了门诊和手术外,还有一些科研工作,所以这些视频都是利用碎片时间进行录制和剪辑的。”徐升说,“想到一个话题后,我会先查阅文献和资料,把自己想要讲述的内容梳理一下,录制之前打一个腹稿,然后录两三遍,选择其中最好的一段剪辑发布。”徐升坦言,早期因为不会剪辑,内容基本就是随拍随发,后来发现画面质量以及音乐、字幕对于视频的传播有很大帮助,便自己琢磨着学了简单的视频制作技术。

科普视频缓解家长焦虑

“大家好,我是青岛妇女儿童医院的儿科医生佟建宁……”2021年4月1日,市妇女儿童医院感染消化科主任佟建宁通过“儿外科医生佟建宁”这一账号正式发布了自己的第一条抖音视频。

“在临床工作中,很多小朋友有生长发

育以及消化系统的常见问题,我希望通过抖音视频的方式给大家进行科普,一旦新手宝妈们发现问题,可以在家进行初步解决……缓解大家的焦虑情绪,希望在儿童抚养及喂养过程中给予大家一些帮助。”佟建宁在第一条视频中,直接明了地向观众阐述了自己做视频的初衷。

佟建宁的账号共发布作品108个,累计获赞39.3万次,粉丝数量达14.3万人。“发烧的居家护理”“湿疹的原因”“牛奶蛋白过敏注意什么”“手足口病的预防”……每一条视频内容都与儿童日常护理息息相关。“点赞量最高的一条达到了4万多,是与儿童支气管炎有关的,其他高赞视频包括过敏、消化、发烧等相关话题。”佟建宁告诉记者,这些大部分是新手爸妈关注的热点问题,所以视频发出后很快就收获了不少家长粉丝。

“疫情期间,许多家长不方便带孩子来医院,但是他们有很多问题着急咨询,我就觉得,对于这些家长普遍会遇到的问题,应该有一个渠道让他们在家也可以快速了解到,所以就动了拍抖音视频的念头。”佟建宁说。

与徐升不同的是,佟建宁的视频以录制门诊接诊日常为主,“在征求患者及其家属同意的前提下,我把接诊的全过程录制下来,后期把其中一些家长比较关心、比较普遍的内容剪辑出来进行发布。”在佟建宁看来,这种案例分析的形式更加具有可信性,可以供一些有相似情况的儿童家长参考。

不少患者是抖音“粉丝”

在门诊中,不乏向徐升和佟建宁提及“看了你的视频过来的”“我是你的粉丝”的患者。“除了青岛本地的,还有从甘肃、青海等地过来找我看病的小患者,家长都说是看了我的视频过来的。”佟建宁说。“之前接诊时,遇到了几位家长说,是小朋友刷到我的视频后说‘要找徐叔叔看病’,才来挂的我的号。”徐升说,“有时候我在小区遛娃,也会遇到看过我视频的家长过来咨询问题。目前看来,抖音带给我的更多是正向的影响和回馈,让我收获了许多善意与支持,认识了很多新朋友。”

“继续保持自己的状态与热情。”谈及接下来在短视频方面的打算,徐升这样说,“不断学习,不断完善我所科普的内容,同时不仅仅局限于短视频这一个抓手,还想把我的科普公众号再次利用起来。现在年轻家长的育儿方式趋于精细化,同时也有着自己的思考与理解,有些问题在短视频中三言两语未必能解释得那么透彻,这就需要通过文字的方式,让大家有一个更加深入的了解。”

最近一年,佟建宁的视频更新速度明显慢了下来。“今年确实没有太多时间兼顾短视频了,本职工作还是临床方面,视频的录制、剪辑比较牵扯精力。”不过佟建宁说,自己会把科普视频继续做下去,“可能过一段时间,等到不那么忙的时候,会再进行视频的发布和更新,继续创作有价值的医学内容,通过自己的力量让更多人受益于科学的健康知识。”