

医学科普“大咖”：

多一些健康科普 少一点悲剧

“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。”《健康中国行动(2019—2030年)》号召：“动员更多社会力量参与健康知识普及工作。鼓励卫生健康行业学会、协会组织专家开展多种形式的、面向公众的健康科普活动和面向机构的培训。”

在医生群体中，近年来涌现出一批热衷于健康知识普及和传播的专家，他们或著书立说、或善用网络新媒体，在各自领域默默耕耘，为提高全民健康素养做出了巨大贡献。

第三届中国医师节到来之际，让我们走近医学科普“大咖”，听听他们从事健康科普的心路历程。

“这么大的国家这么多人口，科普力量还是太小”

缪中荣：首都医科大学附属北京天坛医院神经介入中心主任、国家健康科普专家库成员，撰写《熊猫医生和二师兄漫画医学》等多个系列科普作品，创立漫画医学科普微信公众号，与人合著《疾病的真相：熊猫医生科普日记》等。

“作为临床一线医生，接触的很多患者因为来得太晚而错过最佳治疗时机，很多疾病本来可以预防但因为无知而酿成悲剧。”缪中荣说，“我意识到，如果不提高老百姓医学健康素养，我们永远都有治不完的病人，还会有太多太多悲剧发生”。

“多一次科普，少一个悲剧。脑卒中大部分可预防，但相关知识普及率非常低，如果大力促进健康知识传播，将大大降低脑卒中的发病率。通过早发现、早治疗，很多人可以避免致残，也能降低因病致贫等风险。”缪中荣说。

带着这样的想法，缪中荣和上海中山医院肝胆外科医生何义舟一起创作了国内首部原创医学科普故事连环画《熊猫医生

和二师兄漫画医学》，并创立漫画医学科普微信公众号，用诙谐幽默的笔触、生动的漫画形象，将医学科普知识深入浅出地传递给公众。缪中荣所著的《漫画脑卒中》《熊猫医生和二师兄漫画医学1-6》分别获得科技部全国优秀科普作品奖。

“从事健康科普可谓苦乐参半，欣慰的是努力有太多回报，经常会遇到认识或不认识的人告诉我，看了科普获益匪浅，或者把科普内容发到家庭微信群，更有一些患者因为看了科普宣传，主动到门诊就诊接受治疗。但是，这么大的国家这么多人口，科普力量还是太小，有点蚍蜉撼树的感觉。”缪中荣说。

“由于母亲的原因，我从心底希望女性不要成为患者”

谭先杰：北京协和医院妇产科主任医师，“协和学者”特聘教授，从事妇科良恶性肿瘤诊治工作多年，近年来热心医学科普，目的是让更多女性关注健康、避开疾病，著有《子宫情事》《协和名医谈妇科肿瘤》等书籍，微博粉丝134万人。

无论是从医还是从事科普，母亲对谭先杰影响至深。12岁时，母亲因病去世，谭先杰哭到没有力气。“我要当医生！”那个时候，他的梦想就是当一个什么病都能治好的医生。这名从三峡库区走出来的土家族“放牛娃”，历经艰辛终于成为北京协和医院的妇科肿瘤医生。

母亲去世30年后，谭先杰在美国进修期间对母亲的病情进行了回顾性分析，最后觉得是子宫内肌瘤——一种早期可治愈、晚期能致命的妇科肿瘤。

“如果当时家人能知道一些医学知识，母亲的疾病就有可能被及时发现和治疗，就可能活下来。”回顾往昔，谭先杰深感遗憾和痛心。正是这段

特殊的经历和感悟，促使谭先杰进修回国后开始致力于女性健康科普。

除了给受病痛困扰的女性普及医学知识外，谭先杰更希望女性在没有得病的时候就关注健康，他参照古体小说，围绕子宫撰写了一套章回体科普故事《子宫情事》。

“我到基层医院做教学巡讲时，总有当地的医生说看过《子宫情事》。我最初以为不过是面子话，不以为意，没想到对方能将内容大段大段地背给我听。他们说读了《子宫情事》后，给患者和家属解释病情方便多了，书中几乎都可以找到通俗答案，这让我倍感欣慰。”谭先杰说，这也是广义的科普。

“坦白地说，作为临床一线医生，科普工作多少有些‘不务正业’，很费时间和精力，然而我愿意！由于母亲的原因，我从心底希望女性不要成为患者。每一张床上的女性患者，后面都是一个家庭，说不定身后就藏着像我当年那样的半大孩子。”谭先杰说，也希望从科研申报到考核激励，都能切实给予科普工作更多支持。

“尝尽了苦辣酸甜，还是甜最多”

贾大成：北京急救中心资深急救专家，中国医师协会健康传播工作委员会顾问。2009年退休后，贾大成更加努力地从事急救科普，在新浪微博拥有290万粉丝，被媒体和广大网友誉为“中国急救科普第一人”。

贾大成从事急救科普超过30年。1983年，贾大成调入北京急救中心(原北京市急救站)工作，每天都会见到各种急症因等不及救护车而迅速恶化、甚至危及生命，尤其见到猝死的患者和因意外伤害而死亡的患者，其中一些本来完全有可能有机会摆脱死神的患者却永远离开人世，总让他心情沉重、万

分感慨。

“想请你们给我们一线工人讲讲，救护车到来之前，我们能做些什么。”1986年，应一家工厂邀请，贾大成开始了急救科普工作。

30多年来，他为全国各地大约5000家单位、近百万人举办过讲座和培训，并为红十字会培训了几千名急救师资。

“在新浪微博上，多次有网友告诉我，是看了我的微博后救活了家人。”贾大成说，在30多年的急救培训中，有刑警刚跟他学完急救两天，执行任务时救活了一个心脏骤停的老太太；有电工用从他那学会的心肺复苏技能救活了触电的工友；还有妈妈参加完急救训练营，用他教的方法为气道异物阻塞、脸色紫青的孩子排出异物，避免了危险。

“这些事例，真比我自己救活人还高兴，也是鼓舞我始终坚持急救科普的动力之一。”贾大成说，在从事健康科普的30多年里，也遇到过不理解、吃过“闭门羹”，甚至遭受过网上的质疑、谩骂，但“尝尽了酸甜苦辣，还是甜最多”。

“越做科普越觉得有使命感，有意义”

支修益：首都医科大学肺癌诊疗中心主任，宣武医院胸外科首席专家，中国控制吸烟协会副会长兼肺癌防治分会主任委员，中国抗癌协会科普专委会主任委员，中国癌症基金会控烟与肺癌防治工作部部长，多年来致力于控烟宣传和肺癌防治科普工作，已有近30年肺癌防治科普和控烟经历。

刚被确诊的肺癌患者，听到“癌症”和“第一杀手”这些字眼难免非常害怕，甚至听信“谣言”、误入歧途。大约30年前，还是主治医师的支修益就在医院给住院肺癌患者进行健康大课堂和公益科普讲座。

一段时间后，他发现受众仍非常有限，难以覆盖广大健康群体，特别是肺癌高危人群，于是开始通过广播、电视、报纸等多种传统媒体平台，宣传肺癌的预防、早诊和治疗新技术，提升健康科普的普及性和影响力。

“我自上个世纪90年代就开始走上了健康知识普及这条道路，越做科普越觉得有使命感，有意义。”支修益说，作为北京市人大代表和政府特约监察员，就有责任去帮社会揭穿谎言，粉碎谣言，帮公众提升科学健康素养，从而更好预防疾病，实现早诊早治。

支修益总结了肺癌预防的关键是远离“三霾五气”。“三霾”即室外雾霾、室内烟霾和内心阴霾，“五气”即指室外大气污染、包括二手烟和三手烟在内的室内空气污染、中国特色的厨房油烟气、房屋装修装饰材料产生的有害气体以及长时间爱生闷气导致的“心理污染”。这样凝练而通俗易懂的语言，让防癌理念更加深入人心。

作为抗癌科普“大咖”，支修益不仅自己多年坚持科普宣讲，还带动科室年轻医生加入防癌科普队伍。

“光靠个人不够，还要靠大家的力量。”支修益说，新冠肺炎疫情期间，中国抗癌协会联合中国控烟协会、中国医师协会、中国癌症基金会等团体，积极开展线上科普宣教、网络直播和专家访谈，目前直播访谈数量已超过百场，受众达5亿人次。

同时，支修益还在积极探索让健康科普“跨界”抵达更多受众。他说，希望医生在做科普时多与文艺界、体育界等社会公众人物跨界联手，比如通过小品、地方戏等公众喜闻乐见的文艺模式，传递控烟防癌知识。希望健康科普产业未来能够形成规模，争取有更多精品之作。

>>> 下转09版

常喝纯净水导致缺钙？

或是出于对自来水的口味、洁净度的担忧，或是单纯为了方便省事，如今越来越多的人，特别是生活在都市的年轻人，会将纯净水作为主要的饮用水来源。

然而，前不久网上流行起一个说法：常喝纯净水会导致缺钙。事实真是如此吗？

我国居民的饮用水主要包括以下几大类：自来水、纯净水、人工矿化水、天然饮用矿泉水和其他饮用水。

其中，自来水是以地表水或地下水

为天然水源，经过一系列处理工艺后再输入到各家各户，是目前最普遍的生活饮用水。

纯净水一般以自来水为水源，专业机构通过各种手段，过滤掉杂质，但在这个过程中，也将钾、镁、钙、铁和锌等人体必需的矿物质元素一并去掉了。

人体是否缺钙，与多种因素有关，除了钙元素的摄入量外，还包括年龄、激素水平、机体生理和病理状况、维生素D的

营养状况、用药情况等等。换言之，钙的摄入量是影响钙营养状况的主要因素，但并非唯一因素。

从钙的摄入来看，2013年中国营养学会推荐的成人钙每日摄入量为800毫克。日常膳食是人体中钙元素的主要来源，在众多食物中，奶及其制品、花生、黑芝麻、紫菜、黑木耳、小白菜等食物的钙含量丰富且吸收率较高，尤其是奶及其制品是膳食钙的良好来源。

至于饮用水，虽然说对钙元素等矿物质的摄入能起到一定作用，但其效果依据水质硬度的不同，存在着比较大的差异。世界卫生组织建议，最适宜的生活饮用水硬度约为170毫克/升，其中钙元素只占到40%。按照每人每天饮用约1.2升水的平均水平来计算，正常情况下从饮用水中摄取的钙最多只有100毫克，明显低于膳食提供的钙含量。

(科技日报)