

“人均”博士学历还擅长炮制“笑果”，把医者仁心融入段子中，“卷”出健康科普新高度

看，这些脱口秀舞台上的上海医生！

■本报记者 唐闻佳

五分钟可以干什么？一杯咖啡的时间，有人用它来说一段健康脱口秀。

近来，一批上海的医务人员现身脱口秀舞台，一段五分钟的讲述，浓缩医科风云。有人说，这是中国平均学历最高的脱口秀舞台，“人均”博士。

脱下白大褂，站在舞台上，一个个信手拈来的“段子”飞出，伴之以观众的一次次掌声与笑声——这一幕幕，刷新着公众对医生职业的传统印象。

忙碌的医生们，为什么要拿起话筒说脱口秀？“以自己的专业挑战别人（脱口秀专业演员）的饭碗”，“笑果”又如何？台前幕后，记者走近这群说脱口秀的上海医生，聆听他们心声与感悟。

脱口秀舞台，“炸”出一个个好玩的医生

刚过去的春节，因在上海市卫健委、市健促办、上海教育电视台推出的《健康脱口秀》第二季夺冠，李方圆“火”了。

李方圆，瑞金医院普外科规培基地的住院医师，去年博士刚毕业。他与所有住院医师一样，和患者、家属接触的机会比较多。他的脱口秀里，常会说些与患者的故事。“医生说脱口秀，得更多输出健康知识态度。”

有一天，有个患者跑来问他，“李医生，我出院后海鲜能吃吗？牛羊肉能吃吗？”

“这名阿姨术后恢复得很好，化验单上一个箭头都没有，比我都健康。我当时着急去手术室，就跟她说了：‘您都这样了，爱吃啥就吃啥吧！’”谁知，患者的笑容瞬间凝固。

李方圆就此总结“医生最不要和患者说的三句话”——“你怎么这么晚才来？”“我们已经尽力了”“爱吃啥就吃啥吧”。在脱口秀的舞台上，他把这三句连起来说了一次，让观众感受一下效果。有人笑了，有人鼓掌。

话题再转到上述那位患者的提问，李方圆考虑的是，把“发物困扰”写成一个段子，给大家科普一点知识。“其实，是否需要忌口、避免发物，对应到西医里的概念，避的就是过敏源。我们的主张是，平时吃什么、手术后完全可以接着吃，也就是爱吃啥就吃啥。”

健康脱口秀舞台，“炸”出的好玩医生还有不少。90后麻醉医生宣贝贝，来自复旦大学附属中山医院住院医师规培基地，她自嘲“在手术室里当保安”，让人印象深刻。

“盯着各种监护仪的屏幕，一看就是一整天，很像小区物业监控室里的大爷。”要知道，这个“手术室保安”非比寻常，事关生命安全。“有时我们动一动，外科医生会很紧张，心想出啥事了。他们说，麻醉医生突然动了，比病人突然动了更可怕。”

不过，要在舞台上和观众分享一



▲舞台上的瑞金医院普外科规范化培训基地医生巴突尔·艾克木。
▲90后麻醉医生宣贝贝喜欢将自己平时工作中的趣事放入脱口秀的段子中。
本报记者 袁婧 摄
制图：冯晓瑜

▲巴突尔·艾克木与导师郑民华教授(右)。
▼宣贝贝在脱口秀舞台上。(除注明外均受访方供图)

些医患之间的趣闻，对宣贝贝而言，也有点“吃亏”。“见到我们的患者，很快就睡着了。睡着前，有人会担心，‘医生，一会儿能不能多给点药，我平时能喝两斤。’”这话在酒桌上令人闻风丧胆，但宣贝贝没有底气让患者放心，“在这个台子上，没有我不敢放的人。”

复赛短视频创下3000多万浏览量，有人称赞宣贝贝是“万千麻医的嘴替”，“终于有人出来为麻醉医生说两句了”。

在此次《健康脱口秀》第二季中，同样“冒”出来的还有80后中医洪满怀。他是一名来自浦东新区洋泾社区卫生服务中心的医生。洪满怀一开口，选手个个叹服，称他是“医学界的沈腾”。“自小体弱，当医生有十几年经验，当患者有30多年经验。”他的这番自述，一把拉近了医患之间的距离——坚持30年如一日“亲自生病”，与患者打成一片，信任度拉满。

不考虑全职说脱口秀？“没有哪个职业比当医生更吸引我！”

“厚脸皮地说，我的现场‘笑果’是最多的。”参赛《健康脱口秀》第二季，李方圆的一大劲敌是自己的好兄弟——

瑞金医院普外科规范化培训基地的医生巴突尔·艾克木。

阳光的外形，“要帅气不要痞气”的科普，把普外科（General Surgery）翻译为“将军外科”，把整形外科（Plastic Surgery）翻译为“塑料外科”，这名来自新疆的90后医生“很炸、很勇”。

人生头一回说脱口秀，稿子怎么写才好？巴突尔想了个办法，找个听众试试。于是，他对着自己的表弟试讲，“因为他是更年轻的一代，对着他讲讲看，到底好不好笑。”白天忙临床，改稿都在后半夜，巴突尔抓着表弟开视频会议磨稿子，有两次一直磨到凌晨3点，表弟给了他不少意见。比如，在决赛现场，巴突尔专程带上了一个道具——外科微创手术用的腹腔镜。表弟建议他，从西装里掏出来的时候可以定格一下，类似007的动作。

赛前3天突击背稿，大家都说巴突尔表现得很好，但他坦白，“舞台灯光一亮，尤其是面对坐在台下的葛均波、贾伟平两位院士，当场忘了两个梗。其中一个是在哈哈开场，‘呦呦呦，我是谁谁谁’，在现场一眼看到葛均波院士，‘呦’不出来了。”

赛后谈参赛经过，医生们感慨良多。能站上脱口秀舞台，对医生来说太不容易了。确实，披着白大褂，他们很

忙。尤其是三甲医院的年轻医生——忙临床、忙科研、忙出科月月考，一天恨不得有72小时！

有些细节，洪满怀看在眼里，“别看大伙来彩排穿着舞台服，不少人里头都是手术服，直接从手术室赶过来的。”

“值班医生吗？1床要换药，2床睡不着觉，3床撒不出尿，4床好像疯了，大呼小叫……就连谁打呼噜响了也要跟我报备，俨然一家之主。”脱口秀的舞台上，李方圆讲述着一名住院医师成长路上的种种经历。他见过凌晨4点的瑞金医院，由于常住医院，儿子看着他眼神迷离，“这叔叔，好像上周也来我家”……走下脱口秀舞台，他们是无数青年医生中的一员。

有30年患病经验的洪满怀也忍不住自嘲，“到院上班，就想打入医院内部，把这些年看病花的钱再给它赚回来。没想到，医疗这个行业里，身体好的没几个——我好不容易卧底进来了，身边全是卧底。”

“听着听着，怎么有点笑中带泪？！”有网友如是说。

听说自己有点“红”了，李方圆和巴突尔渐渐都乐了，这才好意思告诉老师，自己去参赛了。

“脱口秀给我们带来的不仅仅是观众缘，更多是一种如何与患者、与大众

更好沟通的能力。”巴突尔师从中国腹腔镜开拓者、瑞金医院郑民华教授。促使他参赛的一个原因，和郑民华教授说过的一句话有关：幽默是医生很重要的一剂良药。

走下脱口秀舞台，医生们与记者聊得最轻松的时刻，是聊他们的专业时。

到我们医院后，麻醉老师感觉病人应该是肌松药（一种麻醉药）过敏，想在手术前先查清过敏源。备好的药品一个不试，很快就明确了过敏源。后来，手术顺利进行，出院时，麻醉科老师给了这名患者一张肌松药过敏史卡片，今后任何麻醉医生看到都会明白。”宣贝贝说，就这样一个小小瞬间，积攒着她作为麻醉医生的成就感。

巴突尔难忘自己第一次站上手术台的时刻。“以前，我关注过一些医学题材的影视剧，对医生临危不乱的场景心生崇拜，但自己真正站上手术台的这一刻才知道，能担起生命之托的并不是医生的勇气，而是学识。”

说脱口秀，对他们来说，带来了暂时与医学生活的抽离感，无异于一种解压。但他们始终归心有所属，正如一位选手所言，“不考虑全职说脱口秀”，因为

“没有哪个职业比当医生更吸引我”。

“没讲过脱口秀的医生，科普生涯是不完整的”

今年3月，这群说脱口秀的上海医生将在一些线下脱口秀舞台重聚。眼下，每个人正积攒着各自的独家故事。

在医生这里，很多真实发生的故事会被人逗乐。“胃肠手术前患者会禁食，我们会跟患者交代，不要吃晚饭。结果手术当天，跟患者二次确认：没有吃饭吧？患者说，‘医生，没有吃饭，我喝了粥……’”李方圆哭笑不得，“患者推着咱们医生，永远要多想一点。”

还有一次也是李方圆当值，半夜要去病区查看患者，检查尿量。这天，夜深人静的病区里，一名患者的心跳数据波动明显。怎么回事？他走到床头，患者看清是他这才发声，“医生你穿一身黑干啥？！”医患之间，面面相觑，又急，又好笑。

笑过之后呢？“医学的严肃属性，让它与脱口秀的‘搞笑’形成了一个天然的壁垒，要把严肃的东西说得好玩，不容易。”更多时候，李方圆会去琢磨如何让表达更有科普效果，而不仅仅是“笑果”。

洪满怀在决赛上“直击”保健品虚假宣传。“说起颈椎病，大数据给我推送过一款钛合金项链，据说可以缓解疲劳治疗颈椎病。广告说钛合金植入体内，对身体没有影响；广告又说，钛合金脖子上，可以给颈椎带来健康影响。你倒是给句准话，植入人体跟我骨肉相连没有影响，外挂脖子上反而产生影响了，你这是正经钛合金吗？”洪满怀不需要观众回答，继续开讲，“商家还说，能治疗不仅颈椎病，内、外、妇、儿领域的毛病，没有不拿手的，好像停聘了十多个专家医生，全戴脖子上。”

说脱口秀，每个医生都有自己的风格。比如，会四国语言的复旦大学附属中山医院生殖医学中心主任董曦医生“主攻”辅助生殖谣言。有人问她，“董医生，我这颗精挑细选的促胎以后是北大清华的料？”有人担心“促排药针催人老，两针促排卵下去，直接要去跳广场舞了？”董曦逐一粉碎谣言。

“枯藤老树昏鸦，树上吊着大爷大妈”，围绕老年人危险健身的科普，《健康脱口秀》第一季冠军、长征医院脊柱外科医生曹鹏说，“如果我在舞台上的话，能被一个观众听进去，手术台上少一名患者，我就成功了。”

“没讲过脱口秀的医生，科普生涯是不完整的。”这是《健康脱口秀》第二季收官时，担任评委的葛均波院士说的一句话。有人感言，这句话让医生们“卷”出新高度。

鼓励医务人员创新科普表达，实则是葛均波这位心血管专家从业多年的深切感悟。“作为医生，哪怕我们夜以继日，看成成千上万的病人，也无法满足所有病人的医疗需求；预防是更根本、经济、有效的健康策略。因此，医生的职业舞台不应限于诊室、病房、手术室，做好健康科普，既是医者责任，也是时代命题。”

做好准备，迎接新学期

较长时间的居家学习叠加“超长寒假”，可能影响学习习惯和效果

从容应对升学压力，预先调适好心态

■本报记者 张鹏

“超长假期”只剩不到一周的时间，新学期开学后，摆在2023届初三、高三毕业生面前的是一场新的倒计时：距离今年的高考、中考只有四个月左右的时间了。从线上课堂回归线下课堂，时间紧迫加之复习方式的转换，这些都将成为毕业生学生的压力源。对此，不少中小学校和一线老师们发出呼吁：开学前完成心态调适很重要，记得为学生们松一松已绷紧的“橡皮筋”。

除了保持良好的心态，如何合理利用好开学前这最后一段假期，为新学期的考前冲刺做足准备？一位校长直言，真正让学生拉开差距的，是课堂之外的业余时间。

做一把学业的标准卡尺，精确定位

与居家学习和假期中相对缓慢的节奏不同，开学后，初三、高三学生的学习紧张程度无疑会有所加大。上海市实验学校副校长陈兴治直言，“估计开学后，学生马上就会感受到备考的压力。”在这种情况下，如何规划好四个月的复习时间至关重要。

真正让学生拉开差距的，是业余时间

除了提高课堂效率之外，几位校长不约而同地提及一点：真正让学生拉开差距的，是如何高效利用好业余时间。

陈兴治说，在经历了一段时间的线上教学和“超长假期”后，这个新学期，学生回归线下学习，首先要适应应

习方法的转换。除了上课认真听讲，也要根据老师的要求，合理安排好自己的业余时间，能够针对自己的薄弱环节开展针对性复习，做到查漏补缺。

陈明宏表示，因为目前初三学生还没参与过大规模的测试，此前一个学期的学习效果究竟如何，似乎还是一个“盲盒”。此时，学生对自己强弱科目、知识点的了解似乎更加准确和清楚。他鼓励学生要把握好课余时间，针对自己的薄弱环节一个章节、一个个知识点地去弥补和攻破。

在上海市延安中学，高三年级的教师已经做好了三轮复习的规划，校长李德元鼓励学生要跟上老师的复习节奏，而不要将“宝”押在课外补习班上，更多的是要依靠自身的努力。记者获悉，为了应对不同层次学生的答疑需求，延安中学毕业年级的教师将分成三个层次，针对头部、中部和尾部学生安排多场专场答疑，随时解答学生们的提问。

毕业冲刺前，先帮助孩子放松心情

临近开学，对于高三学生的微妙心态，李德元也有观察。“成绩一般的学生，担心开学后跟不上；成绩较好的学

生也有焦虑，不知道其他伙伴的学习进度如何。”李德元分析，对于这一届学生而言，较长时间的居家学习叠加“超长寒假”，可能部分学生的学习习惯包括学习效果，都会受到一些影响。特别是开学后，一旦发现自己学业水平出现退步，调整好自己的心理状态，并同时增加备考的自信心，这一点显得尤为重要。

李德元特别提醒毕业年级家长，对孩子学业问题的关注不妨先“降温”。“在学校里，老师和同学间已经探讨了太多关于学习、分数的话题。回到家里，家长应该营造一个温馨的港湾，留给孩子更多倾诉和减压的空间。”

在假期中，部分学生可能会有电子产品依赖症。对此，陈兴治也提醒，开学后，家长应该循序渐进地督促孩子戒掉电子产品和其他游戏。比如，给孩子一周的适应时间，每天接触游戏的时间逐渐递减，而不宜强制性地“一刀切”。

复旦五浦汇实验学校校长黄玉峰也谈到，开学后计划专门抽出一周左右的时间，为毕业年级的学生安排一场走出校门外的“文化之旅”。“因为疫情的关系，这届初三毕业生都没有好好组织过一场春秋游，也没有机会外出游学。在最后毕业冲刺的阶段，要先帮助他们放松心情，这样更有利于后面的冲刺备考。”黄玉峰说。

杨浦滨江百年纱厂旧址启动修缮

复原经典红砖建筑，再现工业遗产特色

■本报记者 史博臻

尊重和善待城市中的老建筑，保留城市历史文化记忆。昨天，由上海城投水务集团负责建设的杨树浦路670号优秀历史建筑修缮工程正式开工。杨树浦路670号曾是英商怡和纱厂所在地，始建于1896年，1999年被列入上海市第三批优秀历史建筑。这里不仅是上海开埠后外商在沪开设的第一家纱厂，还是上海工人运动重要纪念地。2021年5月，老怡和纱厂门牌被公布为革命遗址——恽代英烈士被捕处。

目前，该地块隶属于上海城投水务集团。2021年，结合杨浦滨江整体功能提升，杨树浦路670号启动修缮工程。本次修缮工程启动后，将对6幢历史建筑进行保护修缮、功能更新，对厂区环境进行整体规划、景观提升。

据了解，该地块面积约4.8万平方米，建筑修缮面积约2万平方米，主要由大工场、废纺车间、空压站、仓库、英国大

班住宅等各具特色的建筑组成。

修缮工程的重中之重，是复原经典红砖建筑，再现工业遗产特色。园区内保留的6幢历史建筑，经历史学家考证和研究，除空压站、英国大班住宅外，其余4幢体量较大的建筑均为清水红砖外观。清水红砖外立面是近代工业建筑的一个显著特色，怡和纱厂清水红砖正是上海近代早期建筑维多利亚风格的体现。因此，此次修缮工程将忠实复原建筑清水红砖的外观效果，彰显近代工业遗产的历史价值和艺术风格。

清水红砖元素还将作为景观设计主题，延续至场地设计中。工程设计理念充分考虑项目地处杨浦滨江的地理特点，针对错落有致的建筑进行兼具整体性和个性化的表达，重点对沿街厂房立面、塔楼及建筑天际线进行修复。

园区中将依次设置主入口喷泉景观、中部镜面水池、烟田生态湿地，并依据地势条件及排水方向设置雨水花园和生态湿地，改善水循环，提升水环境。

体彩公报	排列3第23029期公告	超级大乐透第23013期公告
	中奖号码：4 9 9	中奖号码：01+02+09+23+25 02+06
	直选每注奖金1040元	一等奖 5 10000000元
	组选3每注奖金346元	一等奖(追加) 3 8000000元
	组选6每注奖金173元	二等奖 89 163041元
	组选6每注奖金173元	二等奖(追加) 30 130432元
		三等奖 183 10000元
		四等奖 636 3000元
		一等奖基金积累数：1040036601.76元