

当童话《白雪公主》里的角色与医学科普联系在一起，会碰撞出怎样的火花？白雪公主吃苹果意外卡喉，王子立刻以海姆立克急救法施救；白雪公主遭王后陷害患上面神经炎，王子用面部功能锻炼操助她康复……

在沧州市人民医院，医护人员将原本深奥、专业的医学知识，变成一条条大众喜欢且“一听就懂、一看就会”的科普段子——

在医院“讲段子”的人

本报记者 张智超 本报通讯员 刘 铮

4月11日、12日这两天，中国康复医学会儿童康复护理专业委员会和中华预防医学会过敏病预防与控制专业委员会、分别举办了首届儿童康复护理科普大赛、首届青年医师科普达人秀。沧州市人民医院护理团队创作并表演的4个节目，在数百个参赛作品中脱颖而出，获得3个三等奖和1个优胜奖。与此同时，沧州市人民医院还获得了儿童康复护理科普大赛的最佳组织奖。获此奖项的大多是北京大学第一医院、上海市儿童医院等全国知名医院，而像市人民医院这样的地市级医院，只有两家。

“拯救白雪公主”

孙华鲜忙得很——她是市人民医院的一名儿科护士，是患儿家长口中的“孙一针”，家长常排队请她给孩子扎针输液；她还是医院里有名的科普达人，经常要忙着“拯救白雪公主”。就在上个月，由她参与创作并演出的医学科普作品《拯救白雪公主》系列情景剧，以及舞台剧《脑瘫宝宝日常姿势管理》，接连获得3个国家级医学科普比赛奖项。

“参加儿童康复护理科普大赛那天，我们中午12点抵达合肥，来不及吃午饭，下午1点就投入比赛，展示完所有节目后，又立刻出发，去参加第二天在苏州举办的青年医师科普达人秀。”如今一个多月过去了，每每提起那段经历，孙华鲜仍激动不已，“那两天实在太累了，但更多的是收获。因为跟我们同台竞技的都是来自国内顶尖医院的团队，能跟他们一起竞争，本身就是一次难得的学习机会。”

作为市人民医院护理科普管理小组的负责人，何君也全程参与了这两场比赛。她说：“其实我们很早就意识到了健康科普对大众的重要性，但过去很长一段时间里，我们的科普活动主要以讲座为主，形式单一，方式也相对枯燥，效果一般。”

市人民医院的医护人员意识到，科普活动，要让人们真正掌握相关知识才有意义，“科”和“普”缺一不可。

去年，市人民医院儿科的护理人员以童话《白雪公主》为蓝本，创作了一个个性化医学科普作品，让人眼前一亮。“护士们装扮成公主、王后、王子，把原本深奥、专业的医学知识，变成大众喜欢且‘一听就懂、一看就会’的个性化医学科普段子，并在当年市护理学会举办的科普比赛中获得了二等奖。后来，这个作品又在多个幼儿园进行过表演，孩子们非常喜欢。”何君坦言，这个节目给了他们很大启发和鼓励。

此后，在医院支持下，市人民医院越来越多的医护人员加入到个性化医学科普作品的创作中来，他们用更直白的方法、更有趣的形式，解答大众在医学方面的困惑。

做正确的事情

4月25日下午，一场护理科普脱口秀大赛在市人民医院举行。经过前期层层筛选，最终有20名医护人员入围决



▲护士们表演《拯救白雪公主》系列情景剧。

▲《拯救白雪公主》系列情景剧接连获得国家级医学科普比赛奖项。

▼护士身着演出服，引导患儿进行康复训练。



赛，他们来自市人民医院不同科室，将原本专业、难懂的医学知识，融汇到一个个幽默、睿智的段子里，令在场观众捧腹大笑、收获满满。

在市人民医院，医护人员创作个性化医学科普作品的热情究竟有多高？

翻看作品就能发现，他们的科普作品不光有脱口秀，还有情景剧、快板书、动漫动画……他们试图用各种表演形式将医学知识展示出来。

如今，市人民医院每个科室都有科普管理員，仅今年前4个月，何君就收到70多件个性化科普作品。“这些作品，从编排到演出再到后期制作，全部由医护人员完成。大家都是利用业余时间来做这件事情的，把专业性极强的医学知识变成通俗易懂的段子，这本来就很难，此外还得考虑用哪种形式来展现才能起到更好的效果。”但何君坚信，他们在做一件正确的事情，“医学科普是知识变成通俗易懂的段子，这本来就很难，此外还得考虑用哪种形式来展现才能起到更好的效果。”

坚持的理由

每每提起医护工作者，人们总会想



起那句话——“有时治愈，常常帮助，总是安慰”。在何君和同事看来，给予患者“常常帮助”的方式有很多，科普就是其中之一。

市人民医院自2020年成立科普管理办公室以来，医护人员经常会走进幼儿园、学校、社区、养老机构、老年大学……有针对性地开展各种科普活动。此外，各科室每个月都会举办“健康教育大讲堂”，每天下午都会进行健康宣教。在儿科，护士们就常常化身为公主、王子，他们针对患儿病情，用有趣好玩的

方式，开展专科引导式康复训练，做个性化健康教育。

“随着人们对健康的需求越来越高，医学科普也越来越受到人们重视。将医学与科普更好地结合在一起，如果这条路走好了，不仅能帮助患者早日康复，还有助于引导大众远离疾病困扰，让老百姓掌握正确的急症处理方法。同时，护理人员的专业能力也能得到提升，并拓宽职业广度，这就是我们坚持做个性化医学科普的初衷和动力。”何君坚定地说。



请查收，这份来自沧州的问候

这几天，先后有45位沧州及外地游客收到了一份特殊礼物——一张由沧州市博物馆寄出、彰显沧州人文历史的文创明信片。

近来，随着来沧旅游的外地游客越来越多，沧州市博物馆成为热门打卡地。“很多游客对沧州的人文和历史感兴趣，非常喜欢我们设计推出的文创产品。”沧州市博物馆宣教组副主任苏芸洁说。

在此基础上，由市文广旅局主办，沧州市博物馆发起了“互寄一张明信片，与沧博分享你的文旅足迹”活动。很多曾参观过或有意前来参观

沧州市博物馆的游客，发来了邮寄地址，其中外地人占40%以上。

在选择明信片时，沧州市博物馆的工作人员花了不少心思。“为了彰显沧州独特的人文历史，我们特意挑选了印有博物馆馆藏文物的文创明信片，这些明信片都是我们自己设计的。此外，我们还在明信片背面盖上了博物馆楼体样式的印章，就连邮戳也印有我们的镇馆之宝‘青釉堆贴花龙柄壶’图案。”苏芸洁介绍说。

明信片寄出后，不少外地游客也寄来了他们的心意，有的是从当地博

物馆寄出的，有的则在明信片上写下了真挚的话语，例如一位邯郸游客这样写道：“我原本就计划近期到沧州游玩。以前，我对沧州的印象只停留在铁狮子、火锅鸡，收到这张明信片后，对来沧州旅游更期待了。”



本报记者 张智超

旅途拍照 多些理性少些跟风

瞳 言

在旅途中拍照，有人是为了记录生活，有人是为了留住美景，但也有人是通过追求特立独行的拍照方式，吸引人们眼球。比如，在冰冻的暗河边、涨潮时的海岸线……这些极富冲击力的场景，不仅让拍摄者得到了关注，也引来不少人模仿。

然而，这种跟风拍摄的行为难免得不偿失，生活中就常有人因此不慎发生意外。

以广袤的无人区和笔直的公路为背景，游客或坐或跳摆出各种造型，这种拍照方式，风靡一时。但是一些人只顾追“时髦”，不顾法律法规以及自己和他人的人身安全，不但将汽车随意停靠在公路上，甚至跑到道路中间拍照，全然不顾道路上往来的车辆。

一位极限运动博主曾拍摄过一组照片。照片中的他，双手紧握峭壁一角，身体悬空，呈飞跃姿势，看起来又美又有力量感。“照片发布后，不少粉

丝问我是在哪里拍的？我当时就怕了，立刻把照片删掉，生怕他人模仿拍照。”那位极限运动博主说。

站在溪流中、跑到悬崖边……除了这些带有危险性的网红拍照方式外，还有一些拍照方式也不宜跟风。

比如前段时间，湖南长沙一派出所因录制了一档有关基层民警工作的节目，而受到人们关注。此后，经常有大批游客聚集在该派出所门前，做出蹲下抱头的动作拍照，一度影响了民警的正常工作。

外出旅行，打卡留影固然有意义，但不能以身犯险，更不能妨碍他人正常工作生活。

不管是外出旅行，还是日常留影，拍照时都要多些理性，少些跟风。安全出行，文明打卡，才是最美的生活留念。



因患小儿麻痹症，徐万槐儿时就落下残疾，但他每

每遇到困难，总能得到人们帮助。

如今事业渐入正轨，徐万槐也想为他人“撑伞”。于是，他发起建立残疾人互助创业平台——

让光照到更远的地方

本报记者 张智超

这天一大早，在肃宁县万里镇柳家庄村，村民徐万槐家里来了不少客人。

这些客人都是徐万槐招呼来的，而且都是残疾人。他们聚到一起，为的是商量一下如何帮其中一个人把獭兔养殖场开起来。

种下一颗种子

徐万槐51岁了。5岁那年，在一次持续多天的高烧后，徐万槐被确诊患上了小儿麻痹症，并落下肢体残疾，从此走路一瘸一拐的。

身患残疾，再加上17岁就离开了学校，未来的路该怎么走？家人一度忧心不已。徐万槐也委屈，他想不明白，他究竟犯了什么错，命运要这样对待他。

但徐万槐又是幸运的。就在他迷茫的时候，一家专为残疾人开办的鞋厂向他伸出了橄榄枝。徐万槐成了一名鞋厂工人，一干就是15年。

鞋厂里一半以上的工人是残疾人，平地里，大家互帮互助，不管谁家有话儿，大伙儿都一起去帮忙。与此同时，县残联也会按月为徐万槐发放补助金。

从那时起，互助互爱的种子，在徐万槐的心里慢慢生根发芽。

雨天里的一把伞

32岁那年，徐万槐决定辞职创业。

那时候，村里很多人通过养狐狸挣到了第一桶金，徐万槐也想试一把。他把家里的积蓄都投了进去，还借了不少，满心憧憬着今后的生活会越来越好。但干养殖谈何容易，更何况徐万槐还是一个十足的门外汉。

干养殖的第二个月，徐万槐第一次经历狐狸产崽。第一栏一共产了8只幼崽，他做梦都在笑。可是只过了一个晚上，8只幼崽就死了一多半，徐万槐好不容易才看到的光亮，又熄灭了。

那段时间，徐万槐心情特别低落，他甚至开始怀疑自己，“30多岁了，却还是一事无成。”

亲朋好友知道后，主动伸出了援手，有的分享技术，有的提供资金……在大伙儿的帮助下，徐万槐终于掌握了饲养技巧，养殖规模很快就增长到上百只。

后来，徐万槐又改行做起了皮毛生意，同样得到不少热心人的帮助。

在他心里，人们伸出的一双双援手，就如同雨天里的一把伞。

梦想成为一束光

如今，徐万槐的皮毛生意已经步入正轨。因为得到过许多人的帮助，所以，他也想为别人带去希望。

徐万槐联系了曾在鞋厂一起打工的残疾人工友，又征集其他残疾人朋友的建议，在今年年初成立了一个公益性的残疾人互助创业平台。“眼下，我们一共有十五六个成员，平时大家共享就业创业信息，遇到需要帮助的人，也会及时帮一把。”徐万槐说。

前段时间，一位失聪大爷找到徐万槐寻求帮助。“他想养殖獭兔，但不知道去哪里学技术、买幼崽。我恰好认识一个养殖户，也是残疾人。我和大爷一起过去看了看，对方知道大爷情况后，给出了优惠价。”徐万槐说。

虽然残疾人互助创业平台成立只有短短几个月时间，但帮助过的人却不少。有的残疾人想干养殖，有的残疾人想开成衣铺，大家的需求五花八门，徐万槐都尽量去帮。

徐万槐说：“其实我知道，我们这个由残疾人组成的民间小团体，其实也起不了太大的作用，也就是牵线搭桥的事儿。但有些时候，就是这些小事，能给人带来力量，让遇到困难的人有信心坚持下去。”

徐万槐一直梦想着成为一束光，如今，他的梦想实现了。“在帮助别人的同时，我感受到了快乐，也增长了信心。我经常在想，自己这一路走来，虽然遇到了不少困难，但总有好心人帮助，他们就像阳光一样温暖着我。我也想和他们一样，让这光照到更远的地方。”徐万槐说。