

# 釋疑腦退化與病人同行

醫生羅曉：缺乏常識易誤診 冀改善大眾認知

Up主名片  
Up主賬號：羅夕夕博士

運營者：羅曉  
自媒體經驗：3年  
活躍平台：今日頭條、抖音、西瓜視頻  
科普領域：健康、教育  
粉絲量：今日頭條20萬，「B站」約16萬，知乎13萬

●羅曉在家錄製視頻作品。受訪者供圖



「90后」線上科普新勢力

**編者按** 做一個視頻網站影片的創作者，即「Up主」，是當下網絡熱潮。吃喝玩樂的輕鬆話題能吸引百萬粉絲，嚴肅正經的自然科學、社會科學話題同樣有龐大受眾群體。香港文匯報記者留意到，一批有學術和專業背景的年輕人在視頻網站嶄露頭角，將自己專業所長所學轉化為集知識性和趣味性於一體的科普內容。今次邀請到三名不同領域科普視頻的「90後」Up主，向我們講述他們的「線上線下」。

羅曉是個擁有60萬粉絲追蹤的「90後」科普Up主。視頻裏的他留着板寸頭，講話語速很慢，白白淨淨的娃娃臉上架着一副黑框眼鏡，雖然31歲，看起來卻像個大學生。其實，他在浙江大學附屬第二醫院的放射科擔任住院醫師，研究阿茲海默病（港稱腦退化）超過8年，並以「羅夕夕博士」為名在「西瓜視頻」科普相關的醫學知識。「很多同事至今都不知道我在網絡上的身份，這是我的小秘密。」

●香港文匯報記者 俞晝 杭州報道

「在做阿茲海默病的科普前，我早就在「B站」註冊了賬號，當時主要是為了記錄生活，發一些類似讀研感受、如何寫論文之類的小視頻，純粹是自娛自樂。」隨着與病患及家屬的交流越來越深，羅曉逐漸產生了做病症相關知識科普視頻的想法。「我經常碰到初診病患，他們覺得自己就是愛忘事兒，這不就是老了麼，怎麼能算是得病呢？」

「而且，大部分初診患者根本不知道應該去掛哪一個專科，有去老年科看的，有去腦外科看的，有去內分泌科看，最後轉了一大圈，才轉到我們手裏，這個時候病情就耽誤了。」羅曉說，在國外一些較早面臨老齡化問題的國家，會在醫院專門設立「記憶障礙專科」。「雖然我們也在往專科方向發展，但人們對阿茲海默病的認識依然很淺，亟需專業化的普及工作。」

回覆留言不怠慢 體諒長者自尊心

於是，2020年，羅曉在「西瓜視頻」發布了他的第一條科普視頻，專門談了中國人對阿茲海默病的誤區。「人們普遍認為老年癡呆不嚴重，實際上，一旦確診，平均生存周期只有7年至10年；失去記憶只是第一步，隨後病人會忘記如何吞嚥、排便……慢慢死於嗆咳、肺炎感染；此外，最新數據顯示，中國60歲以上的老年人裏，約5%會發展成老年癡呆，這並不是一個罕見病。」

幾乎每天在通勤途中、吃飯間隙，羅曉都爭分奪秒地回覆視頻留言，答疑解惑。「我的粉絲有很多都快六七十歲了，還有80歲的。老人家打字不容易，他們很單純，真的希望你和他們講話。」羅曉認真地說：「老年人自尊心很強，發信息一定要回覆，不然他們會覺得不被重視，很失落的。」

「這是一種殘酷的疾

病」  
短短幾分鐘裏，羅曉的語氣平靜、清晰，但很多人說看完很悲傷。視頻的最後，他總結道，「這是一種殘酷的疾

病」。如今，羅曉已經發布了150條阿茲海默病的相關科普視頻，其中「哪些人更容易得老年癡呆？」有近百萬的播放量，評論區裏也匯聚了不少經歷相似的家屬，他們彼此分享病人情況、提問、互相安慰，也讓更多人了解了這個「陌生」的常見病。

投身腦退化科研 盼推進早期診斷

現在，羅曉是國家自然科學基金中有關阿茲海默病項目的負責人之一，這個項目是研究早期診斷的，在一個人顯露非常輕微的症狀前診斷出是否患病。羅曉與同事們還會多學科聯合研發干預手段——放射科做頭顱磁共振，檢驗科看血檢指標，神經內科開藥，生物工程或者計算機工程專門做數據的建模。「在我們醫院，這個叫『醫工結合』。」

通過醫者的不斷努力，在中國，阿茲海默病的診斷時間點正在不停往前靠，甚至可以在剛出現苗頭時就能及早發現。「進行醫學干預後，患者的發病時間可以推遲5年至10年，相當於給疾病踩了個急剎車，讓患者能享受更長的一段有質量的生活。而對於患者家屬而言，少去5年至10年的護理，也能減輕家庭負擔。」

## 「不想利用長者信任去賺錢」

如今，手握多個「爆款」視頻的「羅夕夕博士」，已然成為了醫療科普領域的小網紅，還接到了不少廣告邀約。「我也考慮過要不要接廣告，但最終還是放棄了，我不想把不確定的廣告內容植入到視頻裏，我怕我的觀眾們看到了會真的相信，去購買使用。你也知道，我有很多粉絲都是老年人，他們的信任感是很強的，我不想利用這個去賺錢。」

拒廣告邀約 點擊量「變現」

除了每周五天班、周末做一天患者測試，羅曉幾乎把剩餘的時間都用在錄製科普視頻上。「我現在已經得心應手了，但總體來講，錄製一條視頻至少也要花上一個半小時，因為我要先查國內外的資料，再錄20分鐘左右的原始視頻，最後把它剪成一條5分鐘左右的科普視頻。不過，我一般會用一個下午的時間錄兩條至三條科普視頻，再慢慢放到網上去。」

花了那麼多的時間精力，又不去「變現」，做這件事的動力在哪裏？羅曉說，一方面「西瓜視頻」會給類型的Up主更多的點擊量分成，另一方面，他享受這種看着粉絲數量每天上漲的過程。「有點像小時候玩遊戲的升級打怪，我經常會給自己設立小目標，到月底要增加多少粉絲，到年底要有多少粉絲總量之類，完成了就特別有成就感。」

「還有一個原因，是跟我的性格有關。」羅曉講到這裏時，流露出一絲靦腆的表情。「我在生活中是個『小透明』（影響力和存在感都很低的人），除了周日的患者測試，我的日常工作並不需要接觸病患，就坐在『小黑屋』裏給病人看片子、寫診斷，相對而言屬於比較內向的人吧。但是，在我的視頻『王國』裏，我就是『羅夕夕博士』的主人，它展現了我生活中沒有的那一面，很有意思。」



○在「西瓜視頻」上，羅曉關於腦退化的視頻題材豐富。網上圖片



## 八年難關重重 磨出耐心滿滿

特稿

2013年，羅曉以優異的考研成績拿到了浙江大學醫學院的錄取通知書，然而選擇阿茲海默病作為碩博連讀的研究方向，卻是因為導師的相關課題組缺少人手。「剛開始我還是挺不樂意的，畢竟很多相似專業的同學們比我研究的方向酷多了。」彼時，他對阿茲海默病的概念並不熟悉，唯一的印象來自於兩部電影《擁抱這分鐘》、《永遠的愛麗絲》。

然而，現實遠沒有電影講述的那麼浪漫。在8年的研究中，羅曉前後後接觸了800多個阿茲海默病的病例，用他的話來講，是「看盡了人間的悲歡離合」。「從剛開始的小小抵觸，到慢慢地去理解，再到如今的同理心，與病患、家屬的無間交流改變了我對這個病症的態度，也讓我最終發自內心地選擇了它，作為我的研究方向。」

稱讚掛嘴邊 撫慰長者心

常年與長者打交道，讓羅曉成為了醫院裏最有耐心的年輕人之一。「剛開始我也搞不定啊，那時候

我每周都要抽出一整天的時間，為阿茲海默病的疑似患者做測試，他們經常做一做覺得太難、或者覺得問題太多了，就拍案而起，甚至把測試卷撕掉的都有，然後我就傻愣在那兒，不知道該怎麼辦。」

久而久之，羅曉與項目組夥伴們總結了一套應對長者的辦法：老爺爺（公公）就讓女同學接待，老奶奶（婆婆）就讓男同學接待；鄉音重的長者就盡量找當地的同學接待，城市裏的長者就找普通話標準的同學接待；一旦老人家流露出不耐煩的樣子，就提前「休息」，給老人端上一杯水，陪着聊會兒家常，等他這陣子的脾氣過了，再繼續做測試。

「最重要的，是你要多誇獎他，他答一會兒題，你就要發自內心地稱讚他很棒，給他信心。」

術語通俗化 更生動易懂

打開羅曉的衣櫃，幾乎都是黑白灰三種顏色，這都是為了迎合關注他的長者粉絲們，「老人家喜歡看到年輕人穿得清清楚楚（簡簡單單）」。

為了幫助長者粉絲們理解病症和影響，羅曉用更通俗的「老年癡呆」替代更學術的「阿茲海默



●羅曉（後）向病人解釋腦退化。受訪者供圖

病」，把「大腦中澱粉樣蛋白沉澱造成的代謝障礙」換成更生動形象的比喻，比如「腦袋瓜被垃圾堆滿了，排不出去」。

「你跟老人家講那些醫學術語，他們理解不了，就會着急，覺得自己更沒用了。所以我們醫生也要多體諒他們的心情，把醫學術語翻譯成通俗的語言，解釋給他們聽。」

幾年前，羅曉到新加坡國立大學阿爾茨海默症中心學習一年，他見到有專門照料病人的養護所，配備專業醫護，每天會帶病人做簡單訓練、還會玩樂器，病人飲食也控制得非常好。「更重要的是，新加坡對阿茲海默病的科普做得十分生動，他們會在公共場所播放相關的動畫視頻，所以整個社會對病患都特別能理解和尊重，非常值得我們學習。」