



浙二医生罗晓,网名罗夕夕

## 帅帅的罗医生 发明萌萌的广场舞

### 他专攻阿尔茨海默症8年 这位浙二90后医学博士上热搜了

本报记者 杨茜  
通讯员 童小仙 文/摄

罗夕夕火了,因为他在钱塘江边跳的一段带大伯大妈跳广场舞的视频:汗湿的衬衫,不太灵活的动作,加上魔性的背景音乐和歌词,这段视频冲上了杭州热搜。

罗夕夕本名罗晓。1990年出生的他,现在是浙江大学医学院附属第二医院放射科的主治医师,专攻阿尔茨海默症8年。

广场舞和阿尔茨海默症之间的联系,是最近让罗夕夕火上热搜的原因。他在广场舞中融入了手指操等健脑操的动作,简单来说,这段广场舞可以在一定程度上预防老年痴呆。

自带欢乐社交属性的广场舞,和阿尔茨海默症不断被遗忘所困的残酷性,在看罗夕夕的广场舞之前,似乎很难联系在一起。而放射科医生罗晓和短视频博主罗夕夕的身份切换,也是最近两年这位杭州医生的日常。

无论跳广场舞还是录制短视频分享医学知识和平常生活,罗夕夕的目的都是为了让更多人认识、了解阿尔茨海默症。



**1** 金鸡独立,这是锻炼大家的平衡能力。

**2** 左右踏步,手指分别与大拇指碰一碰,这是锻炼手指灵活度。

**3** 扩胸,伸腿,这是在锻炼上下肢。

**4** 扭腰,踏步,这是锻炼全身协调性。

**5** 最后,回到金鸡独立。

制图/夏珊蓉

在B站、抖音、知乎等多个网络平台上,“罗夕夕”这个名字小有名气,全网粉丝近70万。广场舞已经被罗夕夕置顶,封面是他舞动的全身照。

这段广场舞是怎么来的?

“在阿尔茨海默症领域,有很多预防的保健操,包括了手指、手臂和单脚独立。在这些动作的基础上,我把几个保健操做了整合串联,然后用了网上比较有趣的背景音乐,就有了这段广场舞。”罗夕夕告诉钱报记者,这套广场舞动作简单,学起来很快:“拍视频那天是在钱塘江边,我问几个阿姨要不要一起来,她们一听是发在网上的,很热心,都跟着我来,因为动作简单,学了没一会儿,她们都会了。”

罗夕夕当时腰上别的扩音设备,还是问阿姨们借的。

30秒视频,拍了5分钟。“其实我们只拍了一半。还有一半的动作,大部分是重复的,就是单脚独立换了一边。当时实在有些不好意思,就没有继续。”

这次试水带来的火爆在罗夕夕预料之外,但“打开了我的思路,以后可以多尝试不一样的形式”。

罗夕夕是个比较潮的医学博士,接受新鲜事物也比

较快。2020年疫情,触发了他做短视频的念头。首条视频是教大家如何佩戴口罩和洗手的,还蛮多人观看和点赞的。于是,他就开始了医学知识的科普,“拍摄和剪辑主要集中在周末,一个周末能制作3条,平均一条要花费2小时,这还不包括找资料的时间,更多的靠平时积累。”

也因此,罗夕夕每天都看医学新闻,了解关注热点,包括海外和国内的,然后做好笔记。每天通勤途中、午饭时间,他还要回复视频留言,答疑解惑。

今年开始,他的作品开始围绕阿尔茨海默症。

“哪些人更容易得老年痴呆?”“如何通过饮食预防老年痴呆?”“中国阿尔茨海默病人都在忙什么?”……慢慢地,罗夕夕有了自己固定的一群粉丝。

视频里的罗夕夕整体语速偏慢,因为“我的粉丝有很多都快六七十岁了,还有80岁的。我的字幕会大一些,镜头也不会太晃。”

制作短视频,罗夕夕的妻子觉得他有些“不务正业”。可罗夕夕坚持,他把动力归结为“哪怕只是回答粉丝的提问,那也可以帮到别人”。

(下转2版)



扫一扫  
跟着罗夕夕  
动起来