

医棱镜



医学科普能不能有一种生动活泼的方式？
让生病的人看着不那么沉重、刺眼。

这位肿瘤学科医生开公号做科普
每篇推文都写得生动有趣，连癌症都人格化了——

食管癌

你走路的样子 很像高启强



本报记者 吴朝香 通讯员 王屹峰 视觉中国供图

“食管癌，你走路的样子很像高启强！”
“‘相亲相爱一家人’微信群里，为了争夺谁是‘扛把子’，抗癌保健品之间发生了一场口水战”……
这么有情节性的内容，都来自于位肿瘤学科医生撰写的一篇篇医学科普文章。
“我是受很多年前一位患者的启发，想做一些科普，力求既通俗又生动。”

患食管癌的老教授 一句话让他深受触动

这些文章的作者，是浙江省肿瘤医院胸部放疗科副主任医师盛李明。他于今年1月开出个人公众号“盛医生的公众号”，开始写科普文章。和很多同行相比，他的起步不算早，但盛李明的科普文章比较独特：每一篇都被设置了一个情节，十分生动有趣。

多年前，盛李明接诊过一位食管癌患者，那是一位80多岁的老教授，对方在这里做放射治疗。

“他有一次对我说，很多科普文章确实很通俗，他也能看得懂，但作为一位肿瘤患者，就是觉得看着有些沉重。他感叹道，医学科普能不能有一种生动活泼的方式？让生病的人看着不那么沉重、刺眼。”

盛李明一直记得老教授的话，因此当他动手写科普文章时，他便试着往里面加些剧情。

“食管癌的癌变过程，其实很像《狂飙》中高启强的黑化过程。”盛李明在《食管癌：你走路的样子很像高启强》一文中，将两者进行了类比：高启强本是一位老实本分的

鱼贩子；食管是人体里一个普普通通、老实巴交的器官，上连接咽喉，下连接胃肠。

高启强被欺负后，走上黑化的道路；有些人吃东西太快、太烫、不规律进食、抽烟、酗酒，不善待自己的食管，它就会渐渐突变、癌化。

这样一种代人，把食管癌这个疾病讲得生动形象。

“多数食管癌患者都有两类生活习惯：喝过热的水或者吃过热的食物，以及吃东西太快。”盛李明解释，对食管来说，温度超过60度，就称得上过热，“食管本身比较狭窄，只有5毫米厚，如果吞咽过快，容易对上皮组织造成积压、刮擦，日积月累，就有癌变的风险。”



盛李明

亲戚家女孩的焦虑 促使他把这个问题说清楚

盛李明的科普选题基本都是来源于他的临床或日常。

像很多医生回家过年时一样，今年春节回老家时，不少亲戚朋友拿着检查单请他帮忙看看。其中一位亲戚是位20多岁的女孩，表现得很焦虑。

“她体检中有个肿瘤标志物的项目CA724，略微有些高，但也不算太明显，她问的第一句话就是：我是不是得癌症了？会不会死？”

这让盛李明觉得意外：现在的年轻人接受信息的途径多，确实了解很多肿瘤相关的知识，但另外一方面，又容易理解过度，陷入恐慌。

“CA724是检测胃癌和各种消化道癌症的化验标志，对胃癌、卵巢黏液性囊腺癌和非小细胞肺癌敏感度较高，这个指标很高不代表就是患了肿瘤。”盛李明解释完后，

又让对方再去检查一下。果然复查后，指标就正常了：女孩刚好是生理期，所以影响了检查结果。

从这个事情受到启发，盛李明觉得有必要好好说清楚肿瘤标志物这件事，他用封神榜里的人物来类比肿瘤标志物的准确性：周文王姬昌卜卦登峰造极，肿瘤标志物和姬昌使用的掌纹、龟壳差不多，都是以小博大。

“在肿瘤患者上，肿瘤标志物能够先于CT、磁共振等影像学手段观察到治疗效果的好坏，只用一滴血就能明白治疗效果，而且能够反复验证，减少了CT、拍片所带来的二次辐射伤害；但是在正常人身上也常常无法清晰显示有癌还是无癌，这说到底还是适用范围的问题。”

肿瘤标志物这个话题，盛李明一口气写了两篇，“我还想写第三篇，把这个问题说透。”

作为最高贵的滋补及抗癌佳品，我高低必须说几句。高主要体现在生长环境的高海拔，贵指的是物以稀为贵，我含有的天然虫草素具有十分强效的抗肿瘤作用，所以我应该是抗癌补品界的扛把子。

冬虫夏草



“相亲相爱一家人”微信群里 那些真假难辨的信息在打口水战

另外一篇来自于临床问题的颇有趣的科普文章是：《谁是扛把子：抗癌保健品的口水战》。

吃哪种保健品能防癌抗癌？这是作为肿瘤科医生的盛李明被患者和家属问得最多的问题之一，“其实也能理解，生病后，大家都想赶快好起来，或者最好不生病，所以想找到一种保健品，能包治或者包防百病。”

这篇科普文的形式也比较新颖，“相亲相爱一家人”的微信群里，藏红花、冬虫夏草、人参等不同种类的保健品在打口水战。

“很多人都有同感，不少家庭群里，都会转发一些保健品信息，真真假假，很难判断。”盛李明笑着说。

说到各种类型的所谓“防癌抗癌”产品，盛李明解释，以冬虫夏草为例，它吞噬肿瘤细胞的能力是硒的4倍，它所含虫草素能明显增强红细胞粘附肿瘤细胞的能力，抑制肿瘤生长和转移，但这些仍然停留在基础实验阶段。“另外，冬虫夏草对环境的要求十分严苛，一般只有自然生长的纯天然版本，因此价格十分昂贵，人工培养的冬虫夏草叫蛹虫草，又叫北虫草，外形与冬虫夏草十分相似，价格却十分平民化。”

至于被很多人追捧的鱼翅，盛李明表示，鲨鱼的免疫系统、淋巴系统的确和灵长类动物不同，是所有动物中最早进化出获得性免疫系统的物种，短鳍鲨肝脏组织中富含十余个能够抑制人类癌细胞生长的抑癌基因。“但目前还没有找到合理的使用方式，像现在这样简单的食用是完全起不到防癌抗癌作用的。”

想让更多人了解肿瘤知识 而且是通过轻松简单的方式

对做科普文章，盛李明保持着独特的兴趣，目前他一周坚持写一到两篇。“有时候，有好的思路，直接拿起手机就写了。最快的一次，不到1个小时就在手机上写出来了。”

事实上，做公号的并不只是盛李明一个人。他负责创作文案，他的妻子则是“幕后工作人员”，“她帮我排版、设计页面，我把文稿交给她就行。”

而除了码字，有时盛李明还会制作一些简单的插图，力图把事情说明白。

虽然公号刚刚开起来，但盛李明的野心很大，“小目标是写够100篇，尝试不同的风格，但都要有可读性。最终的目标是希望能让更多人了解肿瘤知识，而且是通过一种轻松、简单的方式去了解。”