

# “刷屏”的肿瘤科医生

——记河南省肿瘤医院内科主任医师陈小兵

□ 科普时报记者 张英贤 张毅力

荣 光  
全国科普工作  
先进集体和先进工作者⑧

在河南省肿瘤医院(中国医学科学院肿瘤医院河南医院),有这么一位内科医生。很多患者都是“刷”到他的科普视频后慕名前来就医,患者在看病时也忍不住称赞他的科普“接地气”“非常受用”。他就是河南省肿瘤医院(中国医学科学院肿瘤医院河南医院)内科主任医师陈小兵。

2024年,陈小兵被科技部、中央宣传部、中国科协评为“全国科普工作先进工作者”。他告诉科普时报记者,在他之前的经历中,一些人难以将医生这个角色与科普工作联系起来。这项荣誉起到了桥梁的作用,使更多人认识到,医生同样肩负科普的重要使命。“科普临床化、临床科普化”这一理念也因此更广泛的医生群体中获得了认同。



图为陈小兵作肿瘤防治科普示范演讲。(作者供图)

## 将科普融合到临床工作中

长了肿瘤就要做手术吗?手术后为什么还要化疗?靶向治疗和化疗有什么区别?什么是肿瘤的免疫治疗……这些都是陈小兵在门诊经常听到的问题,也是癌症患者和其家属最想咨询的事情。癌症,这个令人闻之色变的词,不仅挑战着医疗技术的极限,也考验着医生将复杂的医学概念清晰、透彻地传达给患者的能力。

“化疗就像炮弹,敌我混战时虽然可以消灭敌人,但也会造成己方伤

亡;靶向治疗则像精确制导的导弹,能够专门瞄准肿瘤细胞发动攻击。”陈小兵擅长通过通俗易懂的语言,解释复杂的医学概念。在门诊,他还会根据患者的职业和生活背景,“因材施教”地打比方,“要是农民,我就用种地的方法去讲;要是建筑工人,我就用盖楼的道理来说。”

在陈小兵看来,科普不仅仅是一份工作,更是一种能力,科普能力贯穿于临床工作的每一个环节,如做科研、写基金课

题,以及向其他科室医生讲肿瘤治疗等,都需要科普能力。平时在查房时,如果遇到有意义的问题,或者有必要给患者和其家属阐述清楚的问题,他也是随时随地开讲,还会录一段小视频发给患者。

在抗癌路上,不少感觉迷茫和恐惧、无助的患者和其家属,在陈小兵的科普里寻得了一份内心的安定。“有些人也会求助人工智能,人工智能有理有据,但做不到有情有爱,无法去鼓励和安抚病人。”陈小兵说。

## 就地取材做科普

“一个癌字三张口,胡吃海喝加瞎抽。一口一口又一口……”

“预防食管癌,吃饭就不能太烫,要吹一吹、放一放、凉一凉……”

这类陈小兵自编的防癌顺口溜,朗朗上口、简单易记,让他在网络上收获了不少点赞、评论。

27年来,陈小兵始终致力于肿瘤防治研究和临床一线工作。通过互联网做科普,他帮助更多人防癌于未然。然而,陈小兵日常要处理临床工作,还要完成教学和科研任务,整天忙得团团转,根本没有专门的时间做科普。

“对我来说,时间来自通勤路上、休息时和上厕所时。”陈小兵说,“我从不吸烟,极少喝酒,把零碎时间都

利用起来,就当是休息了。”为此,他常常利用在车上、饭桌上的时间,用手机查阅资料、发微博、更新微信公众号内容。

经过辛勤耕耘,他在抖音平台(@肿瘤博士陈小兵)上的粉丝量超过33万,微博平台(@肿瘤专家陈小兵)粉丝量近50万。用陈小兵的话说,“一不小心成了网络大V”。他的科普很生活化,都是就地取材,并没有任何专业团队来支持。例如,在下班途中、高铁上、电梯口、讲座现场、公园里,他会伴着“魔性”的音乐,微笑着给大家表演一段“抖肩操”,呼吁大家一起“抖一抖,抖出健康”。在旅途中看到一棵长着如肿瘤般大疙瘩的树木时,他感叹生命的顽强

与不屈,并用这棵树鼓励患者,要学会带病生存、与疾病共存。

工作之余,陈小兵还会走进企业、学校、工地,甚至田间地头,作癌症预防知识讲座。听过他做科普的人都说,“他长了一张接地气的嘴”。突出的科普能力让他获得了诸多荣誉,如“国家健康科普专家库”首批成员、河南省首批首席科普专家、河南省首个获得科技部“全国科普讲解大赛”三等奖的选手。

陈小兵坦言,用科研的态度做科普,不仅传播了知识,还让他发现了一些亟待解决的临床问题和研究热点,进而有针对性地开展科研项目,促进科研成果的转化,实现科普与科研的良性互动。

## 为更多人送去健康知识

自2017年起,陈小兵每年坚持返乡义诊,至2025年已是第九个年头。今年大年初一的午后,陈小兵像往常一样,耐心地为前来咨询的老乡答疑解惑,并提供进一步的治疗建议。

陈小兵将科普理念贯彻始终,不仅自己积极推广健康知识,还要求团队成员重视科普工作。他常说:“没有完美的个人,只有完美的团队”。

3月初,北方出现“倒春寒”。在科研项目汇报间隙,陈小兵突然想起之前

布置给年轻医生的一篇命题科普文章《“倒春寒”来袭,老年人该如何防范慢性病发作》写得还不够到位。他立即掏出手机,现场“摇人”,催促对方修改文章,并强调“当天就要发布”。

为了传播最新的肿瘤防治理念,陈小兵主编了一系列科普著作,如《面对癌症:不恐慌不盲从》《全面说食管癌》《食管肿瘤整合康复患者指南2024版》等。其中,《面对癌症:不恐慌不盲从》入选科技部2020年“全国优秀科普作

品”名单,并获得2023年度中国抗癌协会科技奖(科普奖)。在该书序言中,陈小兵写道,希望“能够帮助基层医院,尤其是广大县级医院的医生,提高他们的肿瘤防治水平”。

目前,陈小兵担任着多项重要职务,包括中国抗癌协会科普宣传部副部长、科普委员会副主任、食管肿瘤整合康复专业委员会主任委员、河南省医师协会医学科普医师分会会长等。“希望能在更多平台上,做更多的科普。”他说。

## 30多艘海军现役舰艇将与公众见面

4月23日是人民海军成立76周年纪念日。海军将于23日前后在沿海10多个城市港口同步举行舰艇开放活动,30多艘海军现役舰艇与公众见面,其中多型为首次面向公众开放。开放舰艇数量、型号均为历年来海军舰艇开放活动之最。

开放地点包括秦皇岛、天津、青岛、连云港、泰州、上海、宁波、舟山、温州、宁德、厦门、汕头、广州、湛江、海口、三亚等城市。其中,“和平方舟”号医院船将首次靠泊天津,多艘战舰将首次靠泊命名省份或城市。届时,公众可以与海军官兵面对面交流,体验特色的绳结、灯光、旗语等海军文化。

现役舰艇面向公众开放,是世界各国海军的文化传统。近年来,人民海军多次在海军成立纪念日、国庆节等节点举行舰艇开放活动,活动规模和影响力不断扩大。舰艇开放活动已成为公众了解海军的重要窗口和进行海洋观教育的有效途径。目前,各地舰艇开放活动预约通道正在陆续开启,公众可关注各战区海军、开放活动所在城市官方微信公众号,按提示填写相关信息,进行网上预约登记。(据新华社)

## 核工业系列科普品牌活动启动

科普时报讯(记者张英贤)今年是中国核工业创建70周年,为向公众科普核能的安全性与环保效益,4月13日,“强核报国七十载 自强不息向未来”核科普系列活动在京启动。

该系列活动共五大项,分别为第十三届“魅力之光”、第十届高校学生课外“核+X”创意大赛、第四届“两弹一星”精神大学生志愿宣讲、第三届“小荷之声”青少年核科普志愿者体验营和第二届“核声悦耳”核科普讲解大赛。

中核集团党组副书记、董事刘建平表示,核工业五大科普品牌活动联合启动,突破了以往单一活动的模式,统筹各方优质科普资源,集中向社会传递“理性、协调、并进”的中国核安全观,展示中国核工业开放共享、兼收并蓄的形象。

活动现场,来自不同活动的亲历者代表——首届“小荷之声”学员、北京市第七中学马逸萱,“魅力之光”参赛者、海南核电员工陈加伟,“核+X”赛事初创参与者、清华大学教授曾鸣等,先后分享了他们与核科普结缘的故事。

在“百核千讲”首场院士专家核科普讲座暨科普中国高校行环节,中国工程院院士于俊崇以“传承‘两弹一星’精神,担负好历史责任”为主题,回顾了我国核工业发展的艰难历程与辉煌成就,分享了其在核工业科研一线的实践经验,激励新时代青年勇担历史重任。

此次活动由科技部、生态环境部、国家能源局、国家原子能机构、中国科协指导。