



“落水者”越来越多 应到上游筑防护坝

▲上海市第十人民医院 张毅

很久以前，我有幸与心血管病预防领域的大咖 Davide Wood 教授交流，他的一席话深深触动了我。

他说：“长期以来，我们心血管医生致力于救治心血管急危重症患者，就如同在河流下游一次次跳入水中拯救病重的‘落水者’。随着时间的推移，我们发现需要救治的‘落水者’越来越多。其实，我们应该到河流的上游去看一看，了解他们当初为何会落水。”这一生动的比喻，深刻揭示了心血管健康科普的重要性。我们不仅要救治危重患者，更要在上游筑起堤坝，预防人们落水，从而减少心血管病的发生，这才是关键所在。

他们需要和渴望心血管健康科普

2014 年夏天，我因“北上海社区研究”项目在大宁社区街道举办了一场心血管健康科普讲座。当时作为主治医生的我，竟吸引了 200 多名听众，会场座无虚席。听众们的积极提问，使讲座不得不延长了近一个小时。我深切感受到，心血管健康科普深受老百姓欢迎，且存在诸多健康误区，他们渴望我们去纠正、去帮助。

2021 年 6 月 13 日清晨，丹麦队球员埃里克森在欧锦赛小组赛突发心脏骤停，经过医护人员的除颤和心肺复苏，他得到了成功救治。在电视机前看到这一幕，我敏锐地意识到这是一个科普心源性猝死和心肺复苏重要性的绝佳契机，于是早上 5 点我马上撰写了一篇微信短文，当天就引来了 6.7 万的点击量；中午，我接受了上海电视台的采访；当晚，我受邀参加了上海电视台的《今日夜话》栏目，与主持人臧熙老师和姬宇阳老师一起共话体育与心血管健康。这一天，我深切感受到了公众和媒体对心血管健康科普的关

注和热情。

让读者知其然 更知其所以然

2022 年 5 月 1 日劳动节上午，我像往常一样抽空翻阅最新的临床研究文章，并将有意思的研究结果以图文的形式分享到了朋友圈。复旦大学附属中山医院的沈雳教授，也是葛均波院士创立的中国心血管医生创新俱乐部（CCI）的秘书长，看到我的分享后在评论区里留言：“经常看你分享最新研究结果，干脆在 CCI 开个专栏写短文吧。”我回复：“好的，沈老师，我试试吧！”

就这样，《每日毅讯》成了我的专栏，每天分享我看到的好文章。如今，这个专栏已持续更新近三年，我一共撰写了 955 篇最新临床研究的分享。《每日毅讯》也成为全国最具影响力的心血管临床研究专栏之一，拥有众多粉丝。同年，我还开始了“毅心说”心血管健康科普宣传，相继在抖音、微信视频号、小红书和 B 站开播，同样吸引了不少粉丝。

2024 年，我将“毅心说”的心血管健康科普与《每日毅讯》的最新心血管研究证据相结合，推出了一本《心血管健康硬核科普》书籍。这本书不仅能教会读者如何健康生活，还能告诉他们这些健康建议背后的科学证据。让读者知其然，更知其所以然。目前，这本书已完成撰稿，正在进行最后的修订，希望能尽快与大家见面。

十年转瞬即逝，我的心血管健康科普之路还很长。但我相信，只要越来越多的医生愿意以老百姓喜闻乐见的方式去传递健康知识，我们就有可能改变大众的健康认知，改变大家的心血管健康行为，从而减少心血管病的发生。这样，我们心血管医生也能更轻松，我们的国民也会更健康。

“银发力量”守护健康

▲大连医科大学附属第一医院 陶贵周

过去十年，从学科带头人到退休，再到特聘教授，我的每一步都满载了故事。

回想起 2014 年，那时的我担任锦州医科大学附属第一医院心内科的学科带头人，心中时刻萦绕的是如何更有效地挽救更多心梗患者的生命。到了 2014 年底，我们创建了辽西急性心梗救治微信平台，并开启了心脏病救治绿色通道。基层医师遇到疑难杂症重患者，可以随时通过微信平台与我们交流、会诊，或者发送疑问照片和图像，我们总能在最短时间内提供解决方案。这样的即时指导极大地方便了基层医师的心脏病诊治工作，也为广大基层医院和医生提供了便利，显著降低了急性心梗患者的死亡率，深受患者好评。

到了 2021 年底，锦州医科大学党委出于对我的关怀，批准了我提出的解除延聘申请，我得以回到大连与



家人团聚。

2022 年 3 月，我被返聘至大连医科大学附属第一医院和大连医科大学心血管病医院，担任特聘教授，让我有机会在家乡继续发挥专长，开展专家门诊、医师培训和公益性科普讲座。

这几年，我一直致力于向公众宣传如何防治高血脂、高血压及冠心病，并免费开展相关讲座。我近期开展的一场讲座：“如何对血压血脂血糖体重自我管理”，在大连心脏学会医加平台和《医师报》直播平台均创专家单项专题讲座收看直播在线人数的高，这让我深切

感受到了科普工作的深远影响力。同时，我也努力将心血管健康知识带入社区、工厂、公安、政府机关、军队及高校，期待能让更多人受益。

2024 年 10 月 9 日，总书记在给“银龄行动”老年志愿者代表回信中指出，希望广大老年朋友保持老骥伏枥、老当益壮的健康心态和进取精神，既要老有所养、老有所乐，又要老有所为，为推进中国式现代化贡献“银发力量”。作为大连市银龄科技志愿者，我满怀热忱，将继续为人民的健康贡献“银发力量”。

最喜欢和患者“念叨”

▲天津康汇医院高血压科 杨宁

“一个科普公众号都能做得如此用心的医生，医术应该也是精湛的，对患者应该也是用心的吧。嗯嗯，信任就是如此简单。所以，杨宁医生加油！”在公众号发布科普文章半年后，我收到了这条暖心留言。如果说什么是我坚持做科普的动力来源，患者、同行和大众的认可，赋予了我源源不断的能量。回望这十年，我感受到了科普的力量，也为壮大科普的力量作出了自己的贡献。

患者的误区就是灵感来源

科普应该由谁来做？答案是肯定的，由专业的医生来做。我十分尊重的心血管病专家郭艺芳教授，十余年来坚持每天在公众号上推送科普文章。虽然在页面编辑上朴实无华，但文章却专业、实用、接地气，深受老百姓的喜爱。

2020 年初，我也开始尝试在公众号、微博上写科普文章，用手机录一些短视频，发布在抖音、快手等短视频平台上，也收获了不错的阅读量。渐渐地，科普对我而言，从最初的兴趣变成了沉甸甸的责任。

科普作品的产出，既要保持科学性和严谨性，又要语言通俗，其实与写 SCI 论文和课题项目书一样，都



杨宁正在和患者科普血压管理

需要查阅国内外文献、指南，花费大量的时间和精力。因此，如果没有一种情怀支撑，很难坚持下去。而来自于患者、同行和大众的认可赋予了我巨大的能量。

经常有同行问：“你每周都发布原创文章，创作的灵感从哪里来呢？”从门诊、病房、诊治患者的点点滴滴中来，把患者疑问最多的问题、容易出错的误区，用最通俗的语言“念叨”给大家。

前两天门诊，我遇到一个 72 岁的大爷，平时血压控制得不错，血管也没有明显硬化，有一天因为外出劳累血压突然高起来，他特别紧张，引起了情绪性血压升高，在短短的 2 个小时，他连续吃下十几片硝苯地平片！在当天门诊结束后，我就写了一篇“血

压升高，硝苯地平可以这样吃吗？！”的科普文章，希望帮助更多的大爷大妈避免这种存在巨大安全隐患的行为。诸如此类，很多医生以为患者应该知道的基本常识，其实他们并不知道。这就是需要科普发挥力量的时刻。

多方聚力 打造权威性科普名片

医学知识专业性很强，老百姓对于扑面而来的科普作品也是难辨真伪。

科普宣传更理想的途径是由医学专业学会组织专家团队来撰写、审核、发布。目前，越来越多的专业学会创建了自媒体科普号，发布科普作品，然而，影响力和传播量并不广泛。未来，如何通过大家的努力，从专业学会层面上，打造具有权威性的科普名片，是我们医务工作者共同努力的方向。

《医师报》元旦特别策划
2025

我的十年心血管

