

鹤立烟雨“粉丝”超千万的天津医生

■ 记者 郭晓莹

央视新闻的报道和著名主持人李静《健康零距离》栏目的访谈,让鹤立烟雨和他的医学科普成为焦点。他供职于南开医院,与中国医学科学院血液病医院(中国医学科学院血液学研究所)工作的妻子协和烟雨医生,都是抖音平台医疗健康领域的当红创作者,也都是新天创作。

鹤立烟雨与协和烟雨医生的全网“粉丝”已近两千万,生活也随之发生了一些变化。更多人在公共场合认出他,医院里有患者在就诊前就看过他的视频,各种合作邀请也渐渐多了。这让他明白:科普已经越过屏幕进入真实医疗场景,他也希望大家记住的不是“我见到了一个网上很有名的医生”,而是带走了一套更清楚的判断:自己的核心风险是什么,下一步该做什么,哪些事情没有必要恐慌。

鹤立烟雨

本名李鹤,生于1992年,南开医院内科主治医师,毕业于北京大学医学部内科学专业。“粉丝”超过千万。出版《中国人的血脂管理指南》。



重要,但是心内科

同样需要面对慢病管理

理:血压为什么总是控制不好,血脂为什么需要长期干预,房颤为什么会增加卒中风险,患者为什么明明知道应该吃药却总是停药。很多真正影响长期结局的事情,没有抢救场景那么强烈,却需要医生一次次解释、随访和纠正认知。”这种既能解决眼前问题、又能把工作向预防端延伸的特点,最符合鹤立烟雨的价值取向。

烟雨医生博士毕业以后,留在中国医学科学院血液病医院。鹤立烟雨也来到天津工作,进入南开医院心内科。

身为临床医生,他逐渐意识到,自己每天看病、做手术,解决的往往是疾病已经发生后的问题。

“我可以把一台手术完成得很好,但明天还会有新的患者;也可以在门诊认真解释一个误区,但候诊区里可能还有很多人带着同样的疑问。临床让我不断看到医学的重要性,也让我发现了一对一服务的边界——医生的时间、体力和职业年限都有局限,不可能亲自接触所有需要帮助的人。”他说。

他也发现,互联网上关于健康的信息越来越多,但真正可靠、深入,又能让普通人看懂的内容并不总是占优势。有些内容纯粹是为了流量制造焦虑,有些内容只是把专业术语重新念一遍,普通人看完依然不知道该怎么办。

“医生不能只抱怨谣言传播快,也要主动用更好的方式进入公共传播。”他想把事情做得更靠前,

让更多人能在发病前就能理解、预防疾病,也想把自己在门诊一遍遍重复解释的问题,一次性地讲给更多人。互联网恰好提供了这样的平台,一条视频可以跨越地域,同时触达几十万甚至上百万人。

播放量不是最终目标 帮公众作出健康选择

2021年,鹤立烟雨步入医学科普领域,第一条视频的制作用了整整三天。他回忆:“第一天写文案,先确定要讲什么,哪些信息是普通人真正想听的,怎样表达才不会让人误解。第二天和第三天基本都在熟悉剪辑软件、寻找素材、拍摄和剪辑。画面怎样衔接,字幕放在哪里,素材是否合适,语速和节奏怎么调整……现在看起来很普通的操作,当时我几乎都要从头学。”长期的医学训练,让鹤立烟雨习惯了把复杂的任务拆开:先解决文案,再解决拍摄,再解决剪辑和素材。即使每一步都不熟悉,只要一项一项地处理,最后总能创作出完整的作品。

第一次面对镜头,他觉得并无压力:“既然做视频必须面对镜头,那就怎样自然怎样录,发现表述不清楚就重新来。镜头不是什么障碍,只是传播过程中必须使用的工具。真正让我在意的,始终是讲的内容对不对,别人能不能听懂。”

那条视频获得了一百多万次的播放量,远超预期。评论区出现了很多具体的反馈:有人说过去听医生讲过,但一直没理解,现在终于明白了;也有医生同行告诉他,这种表达确实能够帮助患者。播放量给鹤立烟雨带来了惊喜,但真正推动他继续做下去的,是他发现:屏幕另一端的人不是一个抽象的数字,他们真的会因为一段解释而少一点困惑。

“网友的反馈让我第一次直观地看到,原本只在诊室里使用的知识,换一种表达方式后可以产生完全不同的影响。也让我确认,科普不是临床工作的附属品,而是医生

专业能力在互联网时代的一种延伸。”鹤立烟雨说。

随着视频不断更新,他明白了一个道理,互联网不会自动放大正确,只会放大更容易被看见的内容。医学信息如果仍沿用课堂语言,可能很准确,却无人理解;如果一味迎合算法,又可能把概率说成确定,把提醒变成恐吓。于是,他尝试使用新的表达方式:先尊重受众的困惑,再用简单的语言讲清复杂的事实,同时对自己说出的每一个可能影响健康行为的结论负责。

持续不断的选题又是如何确定的?鹤立烟雨说,第一个来源就是在门诊、病房以及手术前后与患者的交流。“临床是最真实的需求现场。同一个问题,如果在一天里被不同患者反复问到,或者同一种误区反复影响治疗,我会意识到它值得被讲给更多人听。”

第二个来源则是网友给他的评论、留言和私信。他凭经验选择:单个留言不一定代表普遍需求,但如果很多人以不同的方式追问同一件事,就说明这里存在共性的认知缺口。评论区也能检验过去的内容有没有讲清楚。另外,对专业的持续学习也能为他提供新的选题去解读。

鹤立烟雨并没有把播放量当成最终目标,他说:“平台的数字会变化,今天的热点很快会被下一个热点取代。真正重要的资产是信任,而且这种信任非常脆弱,需要靠长期稳定的内容一点点积累,也可能因为一次不负责任的表达迅速损耗。”粉丝“超过千万,说明我拥有了更大的传播能力,我愿意帮助公众作出更科学的健康选择,这才是‘网红医生’真正的意义。”

不断更新知识 做科普有舍有得

2025年8月,“心肾守护·循证科普”项目启动,这是鹤立烟雨从个人创作走向医生群体能力建设的一次尝试。谈到做这件事的动因,他说:“做了几年科普,我越来越清楚,公众对可靠健康信息的需求非常大,仅靠少数头号账号不可能覆盖所有疾病领域和地区。医生拥有专业知识,但并不是每一位医生都熟悉如何定选题、写作、拍摄和面对互联网的反馈。因此我希望打造一个既权威又友好的医学科普平台,让更多专业医生掌握科学传播的方法。”

在鹤立烟雨看来,科普的核心要义只有一个,就是解决实际问

题。“对医生来说,一段机制、一项指标或一篇新研究可能很有意思,但普通人关心的是:这和我有什么关系?”

所以,拍视频时他通常不会从“今天想讲哪个医学知识点”开始,而是先问自己几个问题:患者正在面对什么真实场景?他为什么焦虑?他的错误判断是从哪里来的?听完这段内容以后,他应该采取什么行动,或者避免什么行动?比如患者问“血脂高能不能吃鸡蛋”,表面上这是一个食物问题,但背后可能是他把血脂风险完全“怪罪”于某一种食物,也可能是他在寻找一种简单的控制方法。真正需要解决的不是给鸡蛋“下判决”,而是帮助患者去理解总量、结构、药物和整体风险。

今年3月,鹤立烟雨出版了《中国人的血脂管理指南》一书,以实际案例指导大家科学降脂。他说:“低脂饮食绝对不是低油饮食;甜和糖其实是两回事;高血脂不是吃肉吃的……健康管理不需要追求某顿饭绝对完美,而是观察一周、一个月的整体模式:有没有足够的蔬菜,蛋白质来源是否多样,精制碳水和含糖饮料是否过多,总能量是否长期超过了消耗量。”同时,他也给出了降脂建议,“不吸烟,也尽量避免二手烟;保持规律运动,减少连续久坐;保证相对稳定、足够的睡眠;控制体重和腰围;定期测量血压,并根据年龄、体重和家族史检查血脂、血糖。”

下一个十年,他希望仍和临床保持联系。“医学科普如果完全离开真实患者,很容易变成只围绕网络热点进行搬运的内容生产。门诊、病房和手术,让我看到疾病在真实生活中的样子,也提醒我,公众最需要解决的问题往往和专业人士想得不一样。”

他开玩笑说,也许自己到了五六十岁还是一名“老主治”。“因为人的时间有限,把大量精力投入科普,就得在传统科研和晋升路径上有所舍弃。只要一直在自己擅长的领域做有价值的事情,我就不觉得遗憾。”

他在意的不是自己有多少“粉丝”,也不是创作过多少条爆款,而是希望更多人不再轻易被保健品、偏方和夸张的标题误导;患者进入诊室时能够更准确地表达问题、理解方案;医生也更愿意用公众听得懂的语言解释医学。

回忆年少时,他在遵义听着长征的故事长大,觉得一个人应该为国家、为社会做一点贡献。后来学医、做临床、又进入互联网科普领域,都是在不断寻找人生的答案。他希望大家能在这条赛道上继续奔跑:为公众创建一个健康框架,把专业能力用在解决真实问题上,去帮助更多人。

鹤立烟雨口述 携手协和烟雨医生 定居天津共同奋斗

“鹤立烟雨”并不只是一个为了传播效果而设计的网名,它记录的是我和我的妻子“协和烟雨医生”(本名阎禹廷)一路走来的经历。

我们是在大学校园里相识的。她当时是全年级两百多名同学的大班长,温柔、干练,处理事情很认真。我对她几乎是一见钟情,预感到这个女孩会在我的生命里留下很深的印记。但她的性格比较慢热,我们在一起去图书馆、做实验、结伴自习的过程中逐渐熟悉,大二时正式走到一起。

她因为成绩优秀被保研到北京协和医学院,我也开始认真准备研究生考试,每天学习十多个小时,最终考入北京大学医学部。也是在那段时间,我自己取了“鹤立烟雨”这个名字。

这个名字拆开很简单:“鹤”是我,“烟雨”是她。可它对我的意义并不只是把两个人的名字拼在一起,更记录了一个男孩因为喜欢上一个女孩,第一次真正想要认真追赶什么。所谓共同成长,不是一个人放弃方向依附另一个人,而是对方的认真让你看见自己也可以更进一步。

后来她以“协和烟雨医生”的身份做医学科普,我也继续使用“鹤立烟雨”这个名字。从账号名称上看,两个人形成了呼应;从真实生活来讲,我们也确实在互相影响。她更细心、严谨,会不断提醒我表达中的边界;我相对直接,也会帮助她判断普通人最容易在哪里听不懂。我们不是为了打造所谓“夫妻人设”才这样命名,而是先有了共同成长的经验,名字和内容才自然延续出来。

我们有共同的价值观,都希望自己的专业能力不仅用来完成一份工作,还能真正帮助更多人。她在血液病领域做临床和研究,我在心血管领域工作,我们面对的疾病不同,但对科学、证据和患者责任的看法是相通的。两个人各自的忙碌不会变成互相拉扯,反而会形成支持。

医学训练和科研工作占据了 we 年轻时代很大一部分时间,如果一定要等到完全不忙以后才经营感情,可能永远等不到。当然,长期关系不可能只有共同目标,还要能够过好非常具体的日子。柴米油盐、孩子、日常琐事,谁在对方特别忙的时候多做一些家务活,这些事情并不比远大理想次要。

我们白天各自在医院面对患者,晚上回家后,两张相邻的书桌就成了我们的“家庭工位”。可能别人会把这个画面想象得很浪漫,但真实状态,其实就是两个人都还有工作没完成。我可能在看文献、处理科研或准备自己的科普内容,我也在写文案、查指南、看评论。因为坐得近,遇到一个拿不准的表述,自然就会让对方看一眼。久而久之,互相审核就不再是一个专门安排的流程,而成为日常工作的一部分。

医学上的讨论甚至争论很正常。我们有时会对证据如何理解、某句话应该说到什么程度持不同意见。争论的重点通常不是谁更有权威,而是公众看到这句话以后会怎么理解、会不会据此作出错误的判断。

我们在一起十六年,从同学、恋人变成夫妻,也成为彼此的专业同行和内容审核员。真正让关系稳定的,不是谁永远跟随谁,也不是两个人必须完全相同,而是在不同阶段都愿意给对方成长的空间。她曾经推动我认真追赶,我也希望在她需要的时候提供确定感。所谓携手,并不是两个人始终迈同样大的步子,而是无论谁走得快一点,都愿意回头确认对方还在身边。

(图片由鹤立烟雨提供)

讲述

徐则臣推出最新散文集《我要从南走到北》

文学能帮我们建立整体思维

口述 徐则臣 撰文 何玉新

讲述“南方乡村少年北上人生”的徐则臣最新散文集《我要从南走到北》由北京十月文艺出版社出版。徐则臣现任《人民文学》主编,著有《耶路撒冷》《北上》《王城如海》《跑步穿过中关村》等作品,曾获茅盾文学奖、鲁迅文学奖等奖项。

《我要从南走到北》收录了《放牛记》《生活在北京》《风吹一生》等散文作品,创作时间横跨二十年,讲述了徐则臣的个人成长之旅,也是“70后”一代人的真实写照。在新书发布会上,徐则臣分享了自己的创作心路。

我的人生轨迹 就是从南到北

这本散文集的名字叫《我要从南走到北》。这是崔健《假行僧》里面的一句歌词,我特别喜欢。出版社的编辑对我说,用这个题目好不好?我说好,非常好!因为我写过一部小说叫《跑步穿过中关村》,对我来说,人生最基本的动作一个是走,一个是跑,这既表明我是一个活人,我还活着,也说明我一直在变化,在前进。

我是江苏人,生在连云港市东海县青湖镇南庄村。我的小学是在村里念的,初中是在镇上念的,高中是

在县城念的,大一、大二是在淮安念的,大三、大四是在南京念的,研究生是在北京念的。这一路大概的方向就是从南往北走。我还写过一部小说叫《北上》,讲京杭大运河的故事,与我的人生轨迹也构成了某种关联。一个人的成长,其实就像河流一样,一直在流向远方。

《我要从南走到北》可以说是我的一部自传。我对私事、私生活与写作之间的关系一直有个看法:需要公布于众的,我就不愿躲躲闪闪。我所有的社交媒体都用本名,不会用一个莫名其妙的、让大家看得一头雾水的名字,别人还得特意加个备注。既然我要用它去交往,那我就实实在在。不方便公布的东西,我也不会写到小说里,不会用什么春秋笔法去影射。

小时候我跟我爸一块儿盖房子、做家具,这两件事都要有很强的结构意识。再有就是开车,我刚学会开车时,别人就说,你的车感怎么这么好?我说,我小时候赶过很多年牛车,拐弯时怎么才能不掉到沟里,要有一个基本的判断。这些在生活中学会有事的事,对我的写作形成了根深蒂固的影响。

每个作家都希望既能把一朵花、一滴水描写得淋漓尽致,同时又能把宏大的、无边无际的东西形象地展现出来。我也希望通过一部或几部长

篇小说,建立一个足够庞大的、区别于当下现实的“第二世界”,也就是所谓“自己的乌托邦”。我希望像建一座大厦一样,希望它规模巨大、金碧辉煌,里面设施齐全,要有什么有什么,能提供无限的可能性。读者在现实世界中看得到的,这里都有;在现实世界中看不到的,这里也有。

生活在别处 又想回故乡

2008年之前,地铁还不太发达,我每天坐公交车上下班,要经过中关村大街。有一天路上堵车,我在双安商场对面下来,一路沿中关村大街往北走。这时我脑子里跳出一句短语:“如果大雪封门。”我觉得这作为小说的题目挺好,就把它记了下来。因为经常堵车,穿过中关村最快的方式其实是跑步,所以我脑子里又跳出“跑步穿过中关村”这么一句,也放在那儿。

我儿子小时候不爱喝水,为了哄他,我常推着小车带上他,在中关村大街走来走去。走两步停下来喂他水,他就喝上两口,我再往前推车,再停下来喂他水。一家商城门前空地上有广场鸽,我常看到一个放鸽子的年轻人,一看就是南方人,穿着军大衣,头发乱糟糟的,两眼无神,倚在银杏树上,给人一种百无聊赖的感觉。



徐则臣

有一天突然下雪,雪花飘下来时,他的两眼放出了光。这让我想起自己小时候。一场大雪过后,早上门都推不开了。出去后发现,积雪没过膝盖盖。我跟我姐两个人,一个拿一把铁锹,另一个拿一把木锹,一路铲着雪去上学。所以,当我看到那个年轻人两眼放光时,我就想,他可能也在想一场大雪。这和我以前写的那句“如果大雪封门”一下子建立了联系,我开始写这个小说。

我写东西有一个习惯:我到了什么年龄,小说里的主人公基本上就是什么年龄。我希望能留下这个年龄的时代记忆或最真实的细节,能有效地返回历史现场。我希望一个人物在小说中现出时,有他的来龙去脉。即使写出来的是他掐头去尾的一段经历,但在我的脑子里,也必须知道他的前生和今生。

年少时我们追求生活在别处,觉得世界上最差劲的地方就是老家,必须赶快离开。但人到中年,回头一看,故乡并没有那么不堪,反而让我们觉得特别安心,特别妥帖。这是因为,我们随着阅历、素养、认知的提升,会回头去看自己的来时路,会跟

父辈、跟故乡达成和解。

拿我自己来说,记得在我35岁那一年,去蒲松龄的老家淄川,快到他的故宅时,路过一所新建的四合院,门是开着的,我扒头一看,里面没人,就走了进去。出来后,我跟同行的朋友说,这四合院真好,如果我也能有这样一所四合院,这样一方小天地,种点蔬菜,里面有一口井,有一个紫藤廊,在廊下读读书、喝喝茶,这样的生活太惬意了。

但我又想,之前我是特别鄙夷这种生活的啊,那不就是一种地主老财的日子吗?年轻人应该住高楼大厦,应该喝咖啡,而现在我突然愿意回到那种灰扑扑的、低矮的院子里面去过日子,这是怎么回事,是不是因为我太腐朽了?后来,我问过很多人,他们告诉我,他们也希望能这样。我渐渐明白:这既是一种文化的体现,是我们内在的基因,在人到中年时突然苏醒了;同时也是一个回过头跟我们的祖先、我们的传统文化对话的契机。所以,我现在通过《我要从南走到北》这本散文集,来梳理自己的过去,也是想看一看这么多年我到底是怎么走过来的。

通过读小说 去锤炼内心

我所接触的“70后”作家,内心都是有坚持的,都是理想主义者。人但凡有理想,只要这粒理想的种子不死,它就总有一天会破土发芽,长成参天大树。

写小说跟写散文有区别,但有一点是相同的,就是“修辞立其诚”,也就是要忠实地表达内心的想法。作家存在的价值,在于我们要探讨公共话题,更在于我们要提供独特的视角和认知。如果你把自己的气息、自己的声音、自己真实的想法表达出来,读者一定能看见,能感受到彼此间那种同频共振。哪

怕你说错了,读者也会理解,因为我们真诚,真诚永远是对的。

当今纸质书籍和杂志的确是下行趋势,但越是这样,越应该读纸质书。我们别说自己没时间,我一直推荐大家读长篇小说《静静的顿河》,140万字,那书看着像砖头一样,但你只要读了前60页,就会放不下,因为太好看了。现代人刷短视频,超过一分钟时长,都会加倍速播放,因为我们内心的极限越来越小。如果一个人整天盯着这些鸡毛蒜皮的琐事,那他的脑子也会被碎片化,思考问题时,就会从一件事跳到另一件事,很难建立整体感。而读长篇小说,恰恰是让我们建立整体感的一种方式。不是说你真得把这个故事记下来,而是通过读小说去锤炼耐心。跟着书中人物的命运走下去,跟着一段路走下去,你就可以慢慢地建立起整体感,可以对抗我们的浮躁、焦虑,可以让自己变得更豁达,更开阔,更有平常心,也更体贴,你的烦恼会少很多。

我大概有二十多篇文章被收入各种中、高考以及模拟考的试卷,我被问过无数次答案,但我的回答永远是:我只是写了这篇文章,题目我真没看过,我可能也不会做。因为语文课有一套体系,有分析问题的方法,作家写作时肯定不会想得这么细致。比如我的散文《风吹一生》,有位同学在网上问我,老师让我们答《风吹一生》选用这个标题的原因,列了三条,您能跟我说说怎么选吗?我说,我只能说出一条,就是我觉得这四个字放在一块儿挺好,当时我脑子里突然跳出这四个字,那一瞬间我作出了反应。真是抱歉!我真的回答不了。就像陆游所说,“文章本天成,妙手偶得之”,稀里糊涂地去写,写成什么样,就是什么样。写得好,别人会说你有才;写得不好,就说你没有吃这碗饭的资质。

(图片由北京十月文艺出版社提供)