

由省科协、省委宣传部、省教育厅、省科技厅、省卫生健康委、省生态环境厅、省林业局、中国科学院广州分院、省科学院联合主办,广东科技报社承办的第十九届广东省科普作品创作大赛顺利举行。大赛吸引了大量优秀科普作者,本期继续为大家分享他们的创作经验,一同解锁更多创作技巧。

将“硬知识”转为“软内容”

精彩片段

作品:当生命之蕊遭遇风雨:认识乳腺癌,守护最美的红颜
推送单位:离岛医疗综合体北京协和医院澳门医学中心

作者:樊蕊蕊
组别:专业组

现代女性身兼多重角色,压力大,往往最容易忽略自己的身体。作为医务人员,作者亲眼所见,许多患者充满着迷茫,而医生往往来不及解释“为什么是我”,她希望替患者翻译成每个人都能听懂的答案。这份作品以生活化场景切入拉近与读者之间的距离,用生动比喻“翻译”医学术语,并遵循“引入、风险、自查、解惑、防治”的逻辑,兼具温度与科学性。

技巧分享

关于创作技巧,其核心是把“硬知识”转化成“软内容”。

用“场景感”打破“距离感”:把读者拉进一个具体的故事里,让其在第一段就能代入场景中。

做“翻译官”,不做“复读机”:医学术语是准确的,但也是冰冷的。我们需要像“翻译官”一样,把专业术语转化成读者脑海中的画面和感觉。

把“知识点”包装成“互动游戏”:长篇大论的说教最让人头疼。比如本文:我没有直接列出“乳腺癌高危因素有:1、2、

3……”,而是把它包装成了“5张高危牌”。

创作者寄语

你不是冰冷的医学知识搬运工,而是在人们迷茫或恐惧时,点亮他们心中的一盏灯,帮助他们找到回家的路。

乳腺癌更“偏爱”谁?这5张“高危牌”,你手里有吗?

想知道乳腺癌更“偏爱”哪些人吗?并不是每个人“中标”的风险都一样。如果你手里握有以下这几张“高危牌”,那就需要比普通人多一份警惕啦!

牌局1:雌激素的超长待机

如果月经来得太早(≤ 12 岁)或者月经迟迟不退(≥ 55 岁),意味着你身体受雌激素作用的时间特别长。这就像是给乳房开了一场漫长的派对,虽然热闹,但环节太多、时间太长,出现小状况的概率也会增加。

牌局2:家族传来的“警示码”

如果你的妈妈、姐妹或女儿这些至亲曾患上乳腺癌,那你就特别要注意了。这可能暗示你的家族基因里藏着一份需要共同守护的“健康密码”,定期筛查就是破译密码的关键。

牌局3:基因里的“Bug”

有些人天生就携带了像BRCA1/2这样的致病基因突变。这就像是身体出厂时自带的一个系统漏洞,虽然不一定百分百会“中毒”,但中招的风险确实比普通高得多。了解家族史并进行基因检测,相当于提前打好“安全补丁”。

牌局4:乳腺发出的“预警信号”

如果体检曾发现乳腺导管或小叶不典型增生,或者小叶原位癌,千万别掉以轻心,需要重点监护!

牌局5:被忽略的天然保护

从未哺乳或哺乳时间很短(< 4 个月)。哺乳其实是母亲乳腺细胞一次健康的新陈代谢,能帮助其修复和成熟,相当于一种天然保护机制。错过这个机会,虽然不代表一定会生病,但确实是失去了一层保护罩。

共情代入,设计创作有三步

精彩片段

作品:当甜蜜成为负担,你的胃也会“罢工”
推送单位:广州市第一人民医院

作者:陆慧雯
组别:专业组

力求贴近临床,用通俗生动的语言直击患者痛点。创作灵感源于一位让人心疼的真实患者——他每天拿着袋子不停呕吐的画面,以及许多糖尿病患者将这种胃轻瘫误当普通胃病而延误治疗的现实。

技巧分享

结合患者的症状、治疗、预后和护理,借助AI去构建框架是我的创作过程的一个方面。总结一下我的创作有一套“三部曲”。首先是“共情代入”,开篇用“每一次进食都是与身体的艰

难博弈”描绘患者日常,拉近心理距离。其次是“专业术语比喻化”,将胃动力障碍比作“被按暂停键的搅拌机”,神经病变比作“生锈的电话线”,糖基化终产物比作让肌肉僵硬的“垃圾胶水”,

让晦涩知识变得可感可知。最后是“提供落地的行动抓手”,给出使用动态血糖仪、改吃短肽型匀浆膳、每天少吃多餐(6顿至8顿)、餐后半卧位30分钟等具体建议。

什么是胃轻瘫?

糖尿病胃轻瘫本质是糖尿病引发的一种胃动力障碍疾病,就像被按了暂停键的搅拌机食物在胃里滞留数小时甚至数天所致。

典型症状:餐后腹胀如鼓、吃两口就饱、呕吐隔夜食物。

隐蔽危害:70%患者初期自己误当普通胃病,延误治疗。

惊人数据:10年以上病史的糖友中,约3人就有1人中招。

高血糖如何让你的胃“罢工”?

神经病变:长期处于高血糖状态,就如同让胃和大脑之间传递信号的“电话线”迷走神经,遭受了“锈”的侵蚀。胃无

法接收到大脑发出的“该蠕动”的指令,变得慵懒,食物在胃里长时间停留,难以向下推进。

平滑肌损伤:当血糖过高时,身体会产生一种名为糖基化终产物(AGES)的物质,就像“垃圾胶水”一样。这些“胶水”附着在胃壁肌肉上,使得肌肉变得僵硬,收缩无力,如同生锈的弹簧,无法正常工作。

激素失衡:胃动力本是催促胃部工作的“监工”,但高血糖会捂住它的嘴巴,没有这声“开工令”,胃部彻底躺平摆烂。

心理因素的影响:长达数月的呕吐、腹胀,让患者陷入“吃饭恐惧症”。本病例中的抑郁状态就是典型例证——身心双重折磨形成恶性循环。

公益宣传

繁荣科普创作
开发科普资源

