扎根大山近30年的乡村医生

拿猪骨头上抖音直播讲解肩周炎

姚亚强在给患者看病。

“大家好，我今天讲讲肩周炎，现在得肩周炎的病人有很多……”5月14日晚上8点，余姚梁弄中心卫生院姚亚强医生走进抖音直播间，手拿猪骨头当教具，讲解肩周炎的防治。

拿着猪骨在抖音开直播

姚亚强在日常诊疗中发现，得肩周炎的病患越来越多。“一天下来，有1/5的人是来看肩周炎的。”姚亚强说，看到患者因为肩周炎举不起肩膀，成天忍受着疼痛，还影响到正常的生活，就想到要科普一下肩周炎的防治知识。

“我从朋友那里知道抖音直播效果不错，就申请了账号。起先，我试着发科普小视频，但时间太短，讲不透，所以又开了直播。也希望通过新的途径，让更多人知道如何预防和治疗肩周炎。”

为何拿着猪骨头开直播？对此，姚亚强笑着说：“那天去大岚坐诊，路上看到在卖的猪骨头又好又新鲜，想着猪的关节和人的非常相似，就买了猪肩胛骨和肱骨，用来作抖音讲解的示教物品，这样讲起来会更加直观，也让人看得更明白。”

在“道具”的“帮衬”下，姚亚强开启了他的第一次抖音直播。“效果还不错，一下子增加了80多个粉丝。”姚亚强说，当晚的直播从晚8点开始，持续了一个小时，其间，他介绍了肩关节的结构，分析了肩周炎形成的原因，还解答了患者们关于如何防治肩周炎的问题，受到了粉丝们的欢迎。

大山里的120

玩抖音、上直播，看起来很时髦的姚亚强其实是一位扎根大山近30年的山村医生。1991年从余姚卫校毕业后，他先后在四明山区的晓云卫生院、鹿亭卫生院、大岚镇卫生院工作，现任梁弄中心卫生院党支部书记。

20多年前的鹿亭，交通不便，村民进城看病颇为不易。生于此、长于此的姚亚强深知，山里的医疗资源是多么有限。

在晓云卫生院值班的一个夜晚，8点刚过，“咚咚咚”一阵急促的敲门声响起，姚亚强赶忙跑了出去。

“医生，孩子突然呼吸急促！”村民抱着一周岁多的孩子求诊，满眼都是焦急。姚亚强迅速检查并作出判断：“扁桃体炎三度肿大！需要立即处理！”

夜晚的卫生院只有他一人既是医生也是护士。从青霉素皮试到吊盐水，姚亚强一直陪伴在旁，细致观察，直到看见孩子中情况好转，一颗悬着的心才放了下来，此时已经是第二天早晨5点多。

这是他第一次深刻感受到作为一名医生的职责和使命，只要村民有需要，第一时间就能找到他。在交通不便的那个年代，他就是“大山里的120”。

微信好友里至少有8000名患者

29年扎根山区，日子虽有些枯燥，但姚亚强说“村民需要我”；山里的医疗资源落后，他将此当成提高医术的机会，逐渐成了一名“多面手”。如今的他，钻研出用小针刀治疗颈肩腰椎及慢性疼痛病的“独门技艺”，成功治愈了连不少大医院都无计可施的顽疾。

一天早晨5点多，姚亚强被微信铃声吵醒。一名正在新疆旅游的患者，半夜突然被左肩痛醒。姚亚强初步判断，应该是由于睡觉姿势不对，压迫导致颈椎小关节错位。在他的指导下，患者进行穴位刺激，疼痛感一下子就消失了。

远在新疆的患者怎么会通过微信求助姚亚强？原来，姚亚强将自己的个人微信二维码贴在门诊窗口，患者扫微信加好友，就能随时向他咨询。“我两部手机，两个微信号，加起来病人至少有8000人。”

“以前没有微信，我就存在手机通讯录里。”姚亚强打开手机通讯录，里面密密麻麻存满了患者的信息。“马渚银屑病糖尿病”“路坑腰痛朱××”……只要输入关键词，病情、住址、联系电话等信息一目了然，方便随时回访。

多年来，姚亚强习惯把自己的名片放在门诊办公桌上，随病人拿取，如有需要，一个电话就能远程问诊。通话结束后，细心的姚亚强还会以他们的关键信息为名，存在手机里。

如今，姚亚强的医术不仅在当地口口相传，甚至传到舟山、绍兴以及江苏、深圳等地。去年5月，一位舟山岱山的邮递员看到《浙江画报》上关于姚亚强的报道，带着8位渔民朋友前来求医。过后没多久，其中一位渔民在海上捕捞时闪了腰，姚亚强在电话视频里教他如何自我缓解。

近年来，姚亚强被评为浙江省基层优秀医生、宁波好人、感动余姚新闻人物。而他，在四明山之巅，继续着他的仁心仁术……

记者 陆麒雯 通讯员 沈媛仪

科普中国 SCIENCE COMMUNICATION CHINA

宁波市科学技术协会与本报联合推出

●科普与生活

绿萝怎样才能长得好？保护它的“胡子”很重要！

为了净化空气，家里和办公桌上常见绿萝的身影。绿萝容易养活，但要长得好，有一个窍门，就是千万要保护好它的“胡子”，就是气根。养好气根的话，它就会疯长。

绿萝的“小机关”竟然就是“小胡子”

上图就是一株半个月就抽条1米的绿萝，乍一看，枝条上全是粗粗的“小胡须”，这些就是绿萝的气根！

绿萝长出气根，说明周围的环境很适合它生长，这时候稍微给点养分它自己就能疯长不停。今天咱也来学学，怎么把气根养出来吧！

宁波科普二维码 科普中国二维码

养好气根，绿萝就会呼呼猛长

葡萄“酒”灌一点，长成蜘蛛侠 有自己做过葡萄酒的小伙伴们，酒喝剩下的葡萄渣籽可以再加凉白开泡一泡，放塑料瓶里1–2个星期就能变成酸性肥了。兑水1:20浇绿萝，立马营养爆棚，呼呼长气根。 没有做葡萄酒的伙伴们，吃葡萄剩下的葡萄皮也可以泡上凉白开，一样放在塑料瓶里沤成酸肥水，2–3个星期后，兑水1:20浇绿萝。也可以兑水擦叶子，当叶面肥用。

散光+控水，憋出气根 绿萝虽然耐阴，但是也喜欢亮一点的环境，有利于光合作用，所以最好放在窗台上养。加上适当控水，平时2–3天浇一次水的，咱3–5天浇一次，气根很快就突突冒！

大家都知道，绿萝喜欢湿润的环境，往盆土里浇水容易烂根不说，气根也很难长。控水的同时，多往叶子周围喷水，营造湿润的空气环境，气根就冒出来了。

找个“靠山”，气根刷刷长 发现绿萝有气根了，赶紧给它找个“靠山”，常见的棕榈树皮柱子最好，透气又保湿，浇水时浇到柱子上就行，绿萝的气根会自己扎到柱子上，顺杆子爬，很快变成绿萝柱。

不喜欢绿萝柱的伙伴们，也可以把长有气根的绿萝枝挂起来，在墙上牵几根棉线，或者把绿萝用胶带“贴”在墙面上，让绿萝顺着墙爬起来。

绿萝长气根，除了爬墙还能干啥

有些小伙伴觉得气根丑，养出气根就想剪了，这就糟蹋了，千万别剪气根，绿萝的气根可有大用处。

吸收更多营养，片片叶子巴掌大 一盆土或一瓶水的营养有限，绿萝光靠盆土或水培，肯定长得慢，新叶子小、颜色暗淡。如果一根枝上长有气根就不同了，它能吸收空气中的营养，保证每片叶子都能长大！

有利于扦插，事半功倍 随便剪下一段带气根的绿萝，水插成活率99%，而且生根快，不用担心黄叶的问题，根系健壮的绿萝自然长得好啦。

带有气根的绿萝也可以土培，记住气根朝下插土里，浇透定根水，3–5天绿萝就精精神神的了。

●科普速递

5月16日起，宁波科学探索中心实行常设展厅免费开放试运行，采取网络预约、限流参观，每日限额1200人。16日、17日全部预约满额。为提升游客体验度，科探中心全新上线“参观预约系统”，在网上成功预约的游客经体温测量、通行码核验后，无需兑换纸质票，直接至二楼检票口刷预约码即可入馆，入馆体验快递便捷。此次免费开放试运行范围包括海洋、宇宙、和谐家园、人体与脑、科学的乐趣、人的技能六大常设展厅，宇宙展厅成为当日人气王，月球漫步、小小宇航员等可体验互动的展项深受欢迎。

当前，科探中心线上预约最长可预约7天，目前下个周末即5月23日、24日也已全部约满。

记者 王元卓 通讯员 洪阳