

“我经常刷到的这对科普医生，太甜了！”



阎禹廷和李鹤，在互联网上是网友熟悉的“协和烟雨医生”与“鹤立烟雨”；生活中，他们是从校园一路走来的医生夫妻。白天，他们各自坚守临床一线，与病痛较量；夜幕降临，家中两张紧挨的书桌，便是他们的“家庭工位”。从日常锻炼到肿瘤防治，他们持续更新科普，将医学知识拆解成普通人看得懂、用得上的健康参考。不少网友被他们的故事打动：“我经常刷到的这对科普医生，原来这么甜！”

阎禹廷在中国医学科学院血液病医院从事淋巴瘤诊疗与研究，李鹤则在天津市南开医院专注心血管疾病救治。白天各自面对患者，晚上回家后，两人在相邻书桌前并肩作战，互相为对方的科普视频审核把关。

谈及做科普的初心，阎禹廷感触颇深。临床中她发现，许多人将淋巴瘤视作“绝症”，消极甚至放弃治疗，但实际上，经过规范治疗，许多患者有机会治愈或长期生存。“我一天接诊有限，还有成千上万的人因不了解而延误治疗。”她希望用科普给患者面对疾病的勇气。就这样，她以“协和烟雨医生”的身份，将诊室内的答疑扩展至全网。下班路上回忆患者高频提问，回家后查阅资料、打磨脚本、录制剪辑，短短两三分钟的视频，往往要忙活数小时。严谨是她的底线，“有人可能看到一半就不看了，要确保他已看的片段不会误导他。”而李鹤则从另一个角度把关：普通人能否听懂？看完后该怎么做？“我想让知识被充分利用，帮助真正需要它的人。”夫妻彼此补位，在严谨与易懂中寻求平衡。自2022年起，他们已累计发布超千条科普视频，李鹤还花了近四年时间打磨完成《中国人的血脂管理指南》。

携手走过16年，李鹤仍记得大学校园初遇时，阎禹廷温柔干练，是全年级大班长。“我当时预感，这个女孩一定会在我的生命里留下很深印记。”而阎禹廷性格慢热，在共同去图书馆、做实验、上自习中，她才慢慢对这个阳光男孩动了心。大二时两人正式在一起。阎禹廷是“学霸”，被保研至北京协和医学院，选择淋巴瘤专业，只因教科书里那句“即使晚期仍可能治愈”。她的进取感染了李鹤，他每天学习超10小时，最终考入北大医学部，并取名“鹤立烟雨”——记录着一个年轻人因为喜欢一个女孩，第一次想要认真追赶什么。

身为医生，他们深知一个微小判断可能影响患者的一生。阎禹廷曾遇到一位70多岁的退役老战士，淋巴瘤晚期，指标岌岌可危，老人却乐观地说“看着治”，治不好就捐献遗体。治疗中多次危重，阎禹廷一次次调整方案，最终老人各项指标恢复，至今身体状况良好。“以前我被数据困住，但他让我明白，哪怕只有0.1%的成功率，也意味着有人可能成为那0.1%。只要还有希望，就值得一试。”李鹤也同样珍惜患者的信任，常花更长时间解释病情、给出具体建议。他们都曾面对医学的边界，但正因如此，更不愿停止学习与探索。阎禹廷同步进行科研，参与新药研究和国际期刊发表，“还有太多难题等待攻克，这是我想长期做下去的事。”

这对医生夫妻的故事，正是无数医务工作者的缩影。他们扛起救死扶伤的使命，也兼顾家庭与日常。向每一位坚守初心的医者致敬！

据《央视新闻》微信公众号

独臂少年刘宸瑞，圆梦清华

他是汶川地震余波中在救灾帐篷里降生的孩子，10岁时因低恶性肿瘤失去左臂，却用另一只手臂书写了动人的青春答卷。今年高考，刘宸瑞被清华大学强基计划录取，入读致理书院数学与应用数学专业。

2008年5月，刘宸瑞在汶川地震的救援帐篷中出生。然而喜悦持续不到一周，母亲便在儿子左前臂发现了一个硬币大小的包块。3岁时，包块被确诊为先天肿瘤，辗转治疗多年均不理想，医生建议截肢。面对痛苦犹豫的父母，年仅10岁的刘宸瑞主动做出决定：“妈妈，我接受截肢手术。”手术前夜，他对自己说：“今后，你和别人没什么不一样，只是要更努力一点。”

截肢后的生活，从拉拉链、搓毛巾到开瓶盖，普通的小事对他而言都像一道道关卡。刘宸瑞一一摸索、逐个克服，系鞋带从最初两三分钟一根到渐渐熟练，写字时学会用左半身固定纸张。“能找到方法就自己来，实在不行再求助。”最终，他不仅能生活自理，还常帮忙做家务、给家人做饭。2022年和2023年，他连续被评为绵阳市和四川省“新时代好少年”。

刘宸瑞从小喜欢数学，母亲是小学数学老师，母子一起探索奥数题是他童年最珍贵的快乐回忆。初中时，他的数理优势逐渐显现，同学们遇到难题总爱找他解惑。高一时，他踏上全国中学生数学奥赛之路，在选手中属于“高龄入门”，起步时屡遭挫折，“会做的题没几道，自信心很受打击”。但他从未放弃，始终相信“走下去，才有希望”。2025年，他斩获全国中学生数学奥赛银牌。

追梦路上，刘宸瑞也收获了许多温



暖——化学老师晚自习后顺路捎他回家，班主任常在关键节点鼓励他，竞赛班同学互相讲题、分享思路……这些善意照亮了他前行的路。

今年4月，刘宸瑞报考清华大学“强基计划”，最终如愿被录取。他说：“我希望沿着自己热爱的领域不断探索、创造，在清华园书写更精彩的人生。”

“人生弯折，或困顿、或绝境，但总有一条你能走的路。”他曾写下的这句话，正是自己的真实写照。从与病魔抗争的独臂少年到圆梦清华的学子，刘宸瑞用一只手与命运对弈，迎风展翼，勇敢生长。祝福你，刘宸瑞，愿你在清华园中继续向光而行，一路生花。

据《人民日报》微信公众号

杭州街头00后小伙拍打警车求助 他曾是消防员



近日，杭州上城区一位外卖小哥突然拦停警车，拍打车门，喉咙里发出含糊音节，未等民警听清便倒在地上。清波派出所民警赵炜刚处理完警情，见小哥脸色通红、满头是汗，赶紧下车扶起他，带到树荫下喂水。小哥稍恢复后问“有没有糖”，称自己可能是低血糖。赵炜欲送医，小哥虚弱拒绝：“我没有钱……”赵炜当即说“不用你花钱”，拔下其电瓶车钥匙，陪同前往医院。经检查确认仅为低血糖，无大碍。

小哥名叫朱琳，00后，来杭州仅5天，工作太拼顾不上吃饭。拦警车时他想问“有没有糖”，话未出口便晕倒。跑外卖前，他曾是消防员，也加入过蓝天救援队，过往大多是“救人”的一方。朱琳说，小时候看到火灾新闻，便埋下救死扶伤的种子，长大后从事消防和应急救援工作，朋友曾警告危险，但他没有犹豫。抗洪抢险、应急保障，他一次次出现在需要的地方。后因执行任务时受伤，身体条件无法支撑高强度工作，只能退

出。但他并未心灰意冷，在南京生活时主动做社区志愿者。2019年起，朱琳开始献血，8年间累计献血82次，总量达32200ml，相当于为一名60公斤成年人全身换血7遍以上，因此获得国家级无偿献血金奖。

听说杭州包容且有人才政策，朱琳来到杭州进入外卖行业。记者跟随他送单时看到，周末商场人流密集，闷热天气里订单催得急，但他不会横冲直撞——人多时放慢速度，遇人突然转身提前刹车，不按喇叭催促，赶时间便朝前喊“借过”。他说，一份准时送达的外卖，不能以让别人受惊甚至受伤为代价。午休时，他在取餐商场找了家餐馆，想点一碗米饭加白糖，忐忑怕被嫌弃，店员却热情迎他进门并倒水，结账时前台小哥坚持不收钱，但他还是扫码付了款。朱琳说，短短几天他真切感到杭州是座温暖的城市，“以前都是我帮别人，在这里却都是别人帮我。我会将这份帮助继续传递下去。”

据杭州网