

# “白大褂”养生科普小视频,靠谱不?



各种养生信息、短视频仿佛“长了腿”,总是一夜之间就能扩散到各个家庭群。现在,也有越来越多的医生群体开始进驻到B站、抖音、小红书等平台。穿着白大褂讲科普,这些医学养生视频看起来比各类“野生”偏方靠谱多了。但最近,有科普博主发布一条《网络热门养生视频鉴赏》的合集,集中点评了一波“白大褂”科普视频中存在争议或容易造成误解的内容,也引发了一波讨论。

扬子晚报/紫牛新闻记者 杨彦



一周网事

## 新浪微博站方关闭 109个违规导流账号

8月30日,根据用户投诉,@微博管理员在其官方微博上表示,新浪微博站方当日关闭了109个向涉黄内容黑产进行导流的账号。高粉账号点赞包含购买涉黄内容链接的微博,使其出现在自己的个人主页获得曝光机会,此类规避平台安全过滤的导流模式,一直是微博重点打击的对象。从6月至今已关闭参与此类导流的高粉账号710个。

站方提示,遇到此类内容或账号,请直接投诉。昨日关闭账号的相关信息已经留存,并将提供给公安机关。综合

## 央视揭大胃王吃播套路

昨天,“央视揭大胃王吃播套路”上了微博热搜。

你或许在网上看到过这样的视频:一堆食物摆在镜头前,然后一扫而光。这类视频中,美食博主往往能吃下超乎常人想象的大量食物。看着镜头里的博主品尝美食,往往能让人食欲大开,粉丝也能从视频观看中获得治愈感。然而,当大胃王吃播充斥网络之际,不少粉丝也在怀疑,人的胃能装下这么多食物吗?

一位美食博主就曾讲述了一支大胃王视频是如何完成的:在保证场景不变的情况下,多次间隔进食,再通过视频剪辑,最终用30个小时实现了一次性吃完所有食物的效果。

先吃后吐、边吃边吐,也是大胃王视频圈中心照不宣的套路。视频里的大胃王看似吃完了摆在面前的30份面条,而且每一口都吃进了嘴里。但另一个角度拍摄的视频中,塞进博主嘴里的面条,又被吐在了桌下的垃圾桶里。

大胃王吃播本意是给观众分享美食、传递快乐,同时收获粉丝和打赏,但靠大量进食吸引眼球,无形之中也用亲身实践伤害了自己的身体,也可能向网络社群传递出过度饮食的不良示范。因为被指浪费严重、误导消费,成为舆论焦点的大胃王吃播和视频平台,都开始了整顿和改进。央视新闻综合新闻周刊

## 热门视频:“白大褂”们科普养生保健知识

养生内容在短视频领域长盛不衰,从一直不乏一个方子治百病、看着就不靠谱的“野路子”,到看着正规的医学科普,其实都会有争议的内容存在。微博知名科普大V近日发布了一则《网络热门养生视频鉴赏》,就挑出了一些内容存在争议或者存在造成误解倾向的医生科普视频,并表示所有意见都只针对观点,对于个人和单位没有任何评价。

在这则《网络人们养生视频鉴赏》中,从穿着白大褂的“医生”嘴里说出来的理论,有的和官方指导不一样,有的还明显挑战了医学和社会常识。

比如即便WHO已经建议所有国家将HPV疫苗引入国家免疫规划,且按照HPV疫苗批准的接种年龄,最早的9岁就可以接种,最好在有性生活之前接种,但有专家就持不同意见,表示没有性生活就不建

议接种HPV疫苗。

各种生活小妙招在“野生”科普中最常见,但“白大褂”科普也不能免俗,并且搬出来的都是厨房那一套——女性“难言之隐”、白带有异味,白醋1:3比例加水就能解决。这条建议也被视频作者无情吐槽。至于还有把痛经、月经失调等归结到没有性生活甚至还有在线催婚的,不合理到普通人仅凭逻辑就可以回怼的程度。

## 医生提醒:没有“一招鲜”,看病去医院

一有问题就跑去厨房找“解药”,并且大概率找的就是白糖和白醋,《网络人们养生视频鉴赏》视频作者对这种现象作了浓墨重彩的批判。

白醋加水解决白带异味这一条建议,在采访中南京医生也和科普博主一样,表达了反对意见。南京明基医院妇产科主任徐珺告诉扬子晚报紫牛新闻记者,女性白带有异味,背后可能有很多原因,不一定是外洗这一方式就能解决的。正确的方

法应该是到医院去做检查,找到感染的类型与原因,然后再有针对性地使用药物。一部分的感染其实是人体自身的抵抗力就可以解决,所以清洁只需要使用清水,如果问题持续存在,一定要看医生。

南京同仁医院妇科刘袁静主治医师也告诉扬子晚报紫牛新闻记者,用白醋解决异味问题,是有争议的,这个理论可能是基于一些霉菌感染是碱性的,所以用弱酸性的白醋溶液去对付霉菌,但是,感染是多

样的,同时自己调配洗液也很容易掌握不好比例,反而破坏女性私处本身的弱酸性环境。

“所以不建议自己动手,即便是使用洗液,不同感染种类医院也会使用不同的洗液,应当请医生来判断。”刘袁静主治医师表示。

至于把痛经、月经失调等归结到没有性生活上,两位专家都表示太不靠谱,痛经、月经失调背后的原因太多了,已婚妇女照样会有,跟性生活没有关系。

## 记者体验:医生入驻视频网站,普遍有“门槛”

还有一些网友也对这类科普视频表达怀疑,当我们遇到视频网站上穿着白大褂在讲医学科普的,有没有可能是假扮的医生呢?在视频网站上注册成医务人员,难度有多大?记者随后也进行了初步体验。

在视频网站一,记者想将昵称改为“××医生”被直接拒绝,显示该昵称禁用,但记者可以轻松将简介修改成为“××人民医院内科医生”以及“主任医师”等医学相关内容。

在另一家视频网站,记者申请“××医生”的昵称同样被拒绝,可以无障碍修改为“主任医师”“××医学院××医生”的仅为个性签名,该条个性签名也会被显示在个人主

页上。

同时,记者了解到,要获得视频网站加V的医生认证,要求相对很严格,通常申请时还需要准备好医院门户网站截图、工牌等证明资料,同时对粉丝数量也有很高要求。有的视频网站规定只有三甲医院在职医生可以申请。同时,对于未获得认证用户以医生名义发布健康指导类视频的,平台也会有“限流”等相关惩罚措施。

其实,在这些视频的跟帖中,也可以看到有争议的反馈。有网友自发进行纠错,“这个不靠谱”、“我试验过了,骗人的”;还有部分网友留言愿当“医学小白鼠”:待我先试起

来,有效果会来更新。

南京同仁医院妇科刘袁静主治医师告诉扬子晚报紫牛新闻记者,她平时也关注一些网上的科普。总体来说,她感觉现在进行科普的“正规军”多起来了,所以很多内容说得都很不错。“但是我本人很少去发一些科普的说明,主要是因为哪怕只有一个小症状,背后可能有一连串的原因,这是一个很系统的知识,很难在很短时间说清楚。并且,普通市民并不具备专业的医学知识,很容易对号入座出错,所以网络的科普视频看看可以,但一旦有问题还是要尽快到医院,不要乱用偏方、经验方,以免耽误治疗。”

B 叠出版公告

周一	网罗天下
周二	心理周刊
周三	成长周刊
周四	声色周刊
周五	锐读周刊
	微史记
	环球博览
周六	电视周刊
	扬子鉴藏
周日	名医团
	法治周刊