

健康科普人气渐高,低质量内容却在制造健康焦虑

医学科普,专业力量如何跑赢

■ 朱平

眼下,颇具人气的医学科普正经受考验——抖音健康最新发布的 2024 年度报告显示,该平台医疗科普视频年度点赞量突破 30 亿次,收藏量达 19.3 亿次。与此同时,部分账号却以科普之名行营销之实,通过制造健康焦虑收割流量。

面对这一现象,监管部门持续加大规范力度。继国家卫健委去年底推出“健康科普辟谣平台”后,今年 3 月上海率先出台全国首个“互联网健康科普负面行为清单”,对医疗卫生机构及其工作人员开展健康科普明确提出九类禁止行为。

在浙江,医学科普工作如何推进?专业医生如何“跑赢”伪科普?近日,笔者走访省卫生健康委及多位医学科普专家。

医学科普功不可没

44.14%,这是省卫生健康委公布的 2024 年浙江省健康素养水平数据,高于 31.87% 的全国水平。成绩背后,权威医学科普的持续发力功不可没。

早在 2020 年,浙江省就成立了第一批浙江省健康科普专家库,成员包含 539 名省级医疗卫生单位的医务人员,深入实施健康知识普及行动。2023 年,浙江省还建立了 24 个全省健康科普专家库分库,共 2351 名成员覆盖了省市县三级。每年,专家库成员都会组织面向公众的电视访谈、新媒体直播、健康讲座、义诊咨询等健康科普活动,其中 82 名专家去年还入选了国家健康科普专家库。

“医生结合个体情况给出的建议,往往比网络上的通用方案更有说服力。”前不久,正在浙江省中医院肾内科

复诊的刘先生,向笔者展示了写满医嘱的笔记本。主治医师根据年龄、体重和血糖波动等情况,为患糖尿病的他示范食物搭配、调整治疗方案,刘先生每次都会认真记录。而这样的个性化指导正成为浙江各级医疗机构的日常诊疗环节。

同时,专业医疗团队打造的科普内容也通过多元渠道渗入社会生活。张新卫介绍,利用数字技术赋能,目前,浙江省已建成 130 位权威专家组成的“数字医生”矩阵,借助 AI 技术实现科普内容智能生成与精准推送。浙里健数平台整合文本创作、视频制作等功能,帮助临床医生突破时间与技术限制,让山区海岛县的居民也能享受到名医科普服务。

此外,2019 年启动的健康素养进农村文化礼堂工程,也让健康知识“飞入寻常百姓家”,受益超 2000 万人。像在台州黄岩区宁溪镇,卫生院医生将控盐知识编成三句半;金华武义县把正确洗手步骤融入道情表演……这些遵循“一听就懂、一懂就用、一用就灵”原则的医学科普作品,将专业医学术语转化成生活化语言。

粉丝的肯定是动力

“医学不是冷冰冰的数据表格,而是科学与人文交织的生命艺术。”北京大学临床医学博士薄世宁在谈及创作《薄世宁医学通识讲义》的初衷时,道出了医者科普的深层意义。

用自己的专业知识,帮助患者正确看待疾病与健康的关系,避免因误解而延误治疗,这是绝大多数医生开展科普的初衷。

两年前,徐文斌因为一条颈椎操视频出圈,如今他的抖音粉丝量已超 400 万,全网粉丝量近 800 万。

“每条视频都是挤出时间录的。”徐文斌向笔者展示了他的创作时间表——半数以上的视频诞生于晚上九十点手术结束后。为保证更新频率,他坚持亲自打磨文案。“粉丝越多,越觉得每个字都重若千钧。”他说,从一名科普素人,到现在大家眼中的科普达人,其实自己做科普的初心一直没改:“就是想践行‘上医治未病’,将关口前移,让大家少生点病。”

与徐文斌的单兵作战不同,杭州市中医院“市中 F4”则采用了团队协作的模式,由医院宣传科“集结组队”。急诊科的柳华锋医生与来自眼科的医生,康复科的医生、治疗师组成跨学科团队,将中医理论与现代健身操巧妙融合。他们创作的养生操、减重操等视频看似轻松有趣,实则凝结着背后团队的专业智慧。

柳华锋告诉笔者,团队做的科普内容都是各自熟悉的领域,选择的话题是医生们看到的共性问题。接触科普后,他发现,医生参与科普的形式其实挺多样的,现在柳华锋经医院推荐还在杭州名医师协会组办的科普直播节目“钱塘名医会”中担任主持人,在医院减重训练营里教大家跳公益减重操。

信息繁杂的当下,权威医学科普如同滋养大众的健康清泉。徐文斌的诊室里,越来越多的患者告诉他:“徐医生,我是看您视频来的。”柳华锋也发现急诊科病人一个明显变化,过去腹痛患者很多自认为是胃病,特别是老年患者。随着健康理念的普及,如今已有患者能主动考虑心脏问题的可能性。

权威科普仍面临挑战

提及做科普给患者带来的帮助,徐文斌和柳华锋不约而同地提到:“我们

是在和伪科普赛跑。”

“专家库建立之初,我们就确立了全流程管理规范。”张新卫表示,健康科普必须坚持科学导向,省里要求对开展科普的医务人员单位备案管理,专家库的 19 家牵头单位负责监督,严禁传播违反科研伦理的内容。

今年,浙江省卫生健康委针对医疗卫生机构和医务人员从事健康科普工作起草相关文件,明确发布单位负主责,主管单位严审核,监管部门强指导。其中特别规定,医务人员开展科普时不得进行直播带货、商品推销及商业站台,严禁通过诊疗活动谋取私利。

但同时,监管技术的升级还需与公众认知提升形成合力。特别是在医学科普蓬勃发展的当下,新型伪科普正以更隐蔽的姿态渗透大众视野。

而人工智能与网络化科普的发展,也让专业科普医生产生了新困惑。

“现在人工智能技术让内容生产变得非常容易,短时间内就能生成大量的科普文章、图片和视频,比我认真查阅资料、利用休息时间写文案要快得多,但这些内容质量往往参差不齐,存在同质化、快餐化的问题。”一位科普医生坦言,虽然这些缺乏深度和温度的科普,难以与自己精心创作的高质量文本相媲美,但在海量的网络科普内容中,自己高质量的科普作品很难脱颖而出,有时难以获得与其质量相匹配的关注。这对科普创作的积极性和科普作品的质量提升都提出了新的挑战。

采访中,有专家指出,或许通过制度创新、技术赋能与人文关怀三轨并行,能在信息浪潮中筑牢科学防线,但无论何种方式,在这场健康认知保卫战中,正确科学专业的医学健康知识依然是根本基石。

浙江开展“核安全守护美好生活”主题科普活动

4 月 15 日,一场以“核安全守护美好生活”为主题的科普活动在浙江省科技馆举办,并正式成立“浙里福安”讲师团。首批成员 42 名,来自核电、核医疗、辐射监测、教育等多个专业领域,他们将成为核安全知识的传播者、践行者和代言人。

此外,活动还邀请中国广核集团首席维修技师陈永伟作《核安全与核能发展》主题报告。陈永伟围绕全国核电发展的迭代升级,重点介绍“华龙一号”技术特征与第四代核电典型堆型,展现核工业高质量发展的技术力量与创新实践。

本次活动由浙江省生态环境厅、浙江省科学技术协会指导,中广核苍南核电有限公司、浙江省核学会主办,通过“主会场仪式+沉浸式临展+全民科普互动”三维体系,打造核安全宣传教育创新样本。

李剑平

广西南宁市科技馆举办人工智能科普讲座

近日,广西南宁市科技馆举办第十一届全国青年科普创新实验暨作品大赛广西赛区人工智能科普讲座,旨在提升参赛师生备赛水平,赋能广西赛区出圈出彩。

广西民族大学智能信息技术现代产业学院副院长、硕士生导师周卫受邀主讲,他以“人机协作 AI 在未来”为主题,从“现在出发、决战未来、产业图谱、创造价值”四个模块剖析了人工智能的概念、应用及发展,并结合全国青年科普创新实验暨作品大赛评审标准和历届优秀作品,从竞赛项目解析、作品项目参赛注意事项、优秀作品评析三个方面进行赛事解读,为参赛师生提供切实可行的备赛建议。

本次讲座全程通过南宁市科技馆抖音号、微信视频号 and 广西科技馆抖音号面向社会直播。

唐禹

河南夏邑:科普课堂欢乐多



近日,在河南省商丘市夏邑县太平镇吉太小学,学生们在比较组装的航天飞行器模型。

■ 苗育才摄

流言:现在 AI 已经发展得很好,学习了很多人类的资料,所以它的话很准确。

真相:并非如此。AI 语言模型本质是基于生成式人工智能的预测工具,通过统计语言模式生成回答,其输出完全依赖用户提供的提示词和上下文,既无自主思考能力,也无价值判断。怀有恶意的用户还可能通过诱导性提问,使 AI 生成符合语境的虚构内容;或选择性截取片段,甚至刻意重复提问迫使 AI“改口”。此外,AI 训练数据本身包含现实世界的偏见与谣言,且无法验证信息真伪,存在“编造事实”风险。因此,在面对 AI 生成的信息时,保持批判思维、追溯对话全貌、交叉验证事实,才是应对 AI 内容可信度问题的关键。

科学辟谣

流言:人老了就瘦,瘦了才健康。
真相:这种说法片面了,科学证据表明老年人需注重肌肉储备而非单纯追求消瘦。这是因为肌肉除了运动功能,还能直接影响血糖调节。如肌细胞上的胰岛素受体能像“钥匙”一样启动葡萄糖转运,若肌肉流失导致受体不足,即便注射胰岛素

也难以控制血糖,这正是老年糖尿病患者激增的重要诱因之一。

同时,肌肉可增强抗病能力,降低感染后重症风险。对老人来说,充足的肌肉量是保障自主行动力和代谢平衡的核心要素。为实现这一目标,需保证每日充足热量及优质蛋白摄入(如肉、蛋、奶),配合适度运动刺激肌肉合成,并多晒太阳补充维生素 D 促进钙吸收。因此,“存钱不如存肌肉”才是科学养老观,盲目追求“老来瘦”反而会增加代谢紊乱、免疫功能下降及失能风险。

腾讯较真

流言:酒量小不要紧,只要敢喝、多喝,就能增大酒量。

真相:千万不要这么做。酒精要靠两种酶来代谢,沾酒就醉的人多半是这两种酶水平比较低。由于基因不能改变,自然酒量也就不可能通过多喝酒“锻炼”出来,这种所谓“锻炼”只能让人对醉酒的不适从厌恶到麻木而已。虽然酒量不能通过锻炼提升,但在不得不饮酒时,应设法减缓酒精在肠道吸收和进入血液循环的速度,减小对身体的负担。喝酒前吃东西垫垫

底、饮酒中和饮酒后多喝温开水,都能减弱酒精对消化道的刺激,稀释血液中的酒精浓度。这也是为什么很多自称酒量大的人边吃边聊能喝上一宿,但被连连敬酒就很快“翻船”的缘故。不过这些方法也只是权宜之计,只是让喝酒对身体的伤害小一点罢了。

腾讯较真

流言:老人骨质疏松,应该少动弹,活动多了容易骨折。

真相:这种说法是错误的,科学证据表明,适量运动恰恰是改善病情的必要手段。骨质疏松作为增龄性疾病,需通过运动刺激促进骨骼与肌肉代谢,遵循“用进废退”原则——长期缺乏运动会加速骨密度下降及肌肉流失,反而削弱骨骼稳定性,如同失去土壤支撑的树干更易折断,实际增加跌倒风险。

此外,运动与日照存在协同效应,户外活动时紫外线照射皮肤可促进维生素 D 合成,对钙质吸收至关重要。若因畏惧骨折长期闭门不出,将加剧维生素缺乏形成恶性循环。老人应在医生指导下进行适度负重训练(如散步、太极)及抗阻运

动,搭配富含钙和蛋白质的饮食,通过增强肌肉力量改善平衡能力,从而降低跌倒概率,实现“强肌稳骨”的良性循环,而非因噎废食限制活动。

腾讯较真

流言:牙齿上的釉质很珍贵,如果能抠下来小碎片说明牙裂了,要快去看牙医。

真相:这种说法并不正确。牙齿表面偶尔抠下的“小碎片”,绝大多数情况下为脱落的牙结石,而不是牙齿本身的碎片。牙结石是由牙菌斑不断沉积、钙化形成的,每毫克约含两亿细菌。它附着在牙齿表面,尤其是牙龈附近或牙缝之间。由于矿物质含量高,质地较硬,但相对于天然牙釉质仍然较脆。牙结石在外力作用下可能脱落,尤其是较松动的表层结石。流言中提到的“牙齿上抠下来小碎片”大概率就是表层结石的脱落,并不是牙伤了。根据《中国居民口腔健康指南》的建议:每日两次竖刷法刷牙,使用牙线清洁牙缝,并定期接受专业口腔检查与洁治,不用对正常脱落的结石碎片过度恐慌。

科学辟谣

“直播带货岗”需且行且完善

在手机上跟着主播看岗位投简历,已经是很多人找工作的便捷途径。当前广泛开展的春招中,直播带货岗成为各地招聘会的“标配”。不少互联网平台将招工“搬”进直播间,将企业实地探访“剪”成短视频。这种可视化、强互动的招聘方式快速普及,为劳动者就业、企业招聘打开一扇新窗。

在数字化浪潮席卷各行各业的当下,“直播带货岗”这一新兴就业模式正以前所未有的速度改变着传统招聘格局。可视化、强互动的招聘方式不仅为求职者打开了“沉浸式”就业新窗口,更成为政府、企业、平台协同就业的重要抓手。然而,这一创新模式在释放就业活力的同时,也暴露出专业化人才短缺、行业标准缺失等发展痛点,亟待多方合力完善生态体系。

“直播带货岗”的蓬勃兴起,本质上是技术赋能就业市场的必然产物。相较于传统招聘模式,其最大突破在于打破了信息壁垒:求职者通过手机屏幕即可“沉浸式”考察工作环境,实时提问薪资待遇、职业发展等核心问题;企业则能借助主播的专业讲解,精准传递岗位需求,实现人岗高效匹配。更值得关注的是,一些政府部门的深度参与为模式推广注入了政策动能,这一创新模式已从市场自发探索升级为公共就业服务的重要补充。

尽管“直播带货岗”展现出巨大潜力,但行业粗放式发展带来的问题不容忽视。当前,大量带岗主播缺乏专业培训,对岗位需求与求职者匹配度的把握能力不足,导致“流量”难以转化为“留量”。部分主播仅停留在信息播报层面,无法提

供职业规划、简历优化等深度服务,后端服务体系的不完善更造成入职转化率偏低。这种“前端热闹、后端乏力”的现象,暴露出行业标准化建设的紧迫性。

2024 年,人力资源社会保障部将“直播招聘师”列为新职业,标志着行业规范化迈出关键一步。但要从根本上提升服务质量,还需构建全链条人才培养体系:既要培养具备岗位分析、就业指导能力的复合型主播,也要建立企业资质审核、用工信息溯源等监管机制。“直播带货岗”不应止步于“信息传递者”,更应成为“就业服务者”,通过专业化升级重塑行业生态。

破解“直播带货岗”发展瓶颈,需要政府、平台、企业形成合力。人社部门应加快制定行业标准,建立主播资质认证体系,同时推动公共就业服务机构与互联

王琦

手抖不代表就是帕金森病

手抖不是帕金森病独有的症状,并非所有帕金森患者都有手抖症状。“手抖”学名“震颤”,震颤的原因有多种,包括精神紧张、低血糖、甲亢等。而帕金森病引起的震颤为“静止性震颤”,在安静状态下抖动明显,精神紧张时加剧,活动时减轻,入睡后消失,拇指与食指抖动起来像在搓药丸。帕金森的震颤症状还会进展为大腿、头部、舌头的抖动。帕金森病可分为震颤型、强直型、混合型。强直型帕金森病以肌肉僵硬、强直表现为主,可能不出现手抖症状。

郁金泰

蓝莓表面的白霜并不是农药残留

蓝莓表面的白霜并不是农药残留,而是一种天然的保护层,称为果粉。果粉是蓝莓在生长过程中分泌的一层蜡质物质,主要成分是果糖、醇类和酯类,对人体无害。它的作用是防止水分蒸发、抵御紫外线伤害以及抑制病菌侵袭,是蓝莓自我保护的一种方式。农药残留通常为无色或微小的颗粒,不会形成均匀的白霜状覆盖物。在现代农业生产中,农药使用需符合国家标准,且蓝莓上市前会经过严格检测,确保安全性。因此,蓝莓表面的白霜与农药残留无关消费者无需对此过度担心。只需用清水轻轻冲洗即可食用,无需刻意去除这层天然的保护层。

王梦茹