

## 医学博导“一颗大萌叔”

## 科普听得懂 粉丝超喜欢

在浩如烟海的短视频里,健康科普、养生保健是个“小众”领域,涉足的人不多。因为这些保健知识若表述不准确,会给人造成误导。说得太专业,很多人不明白。“一颗大萌叔”讲健康的视频却吸引了众多粉丝,61岁的程景民是山西医科大学的博士生导师,注册营养师,也是一名健康科普博主。他本着“听得懂、讲得对”的原则,短短5年,带领团队创作了千余条科普视频,把健康理念送进了千家万户。

## “讲话”专业知识



“春天这样吃,个子蹭蹭蹿”“蔬菜禁忌,这些食物别放冰箱”这些短视频,都来自一个抖音上的科普号“一颗大萌叔”。每个话题,总能引发关注,留言点赞者众多。

“一颗大萌叔”就是程景民开设的抖音号,2019年尝试拍摄短视频。起初想法很简单:学生随时能点开看,教学效果更直观。他在家摆个手机支架,自己拍自己,说的话题是食品安全、营养健康。

尽管没啥技巧,画面很“粗糙”,可他的表述“接地气”,像与好友在聊天,晦涩难懂的知识“活”了起来。看似随意,却揉入了很多科普知识。学生看了视频,都觉得好,催着他多拍点,还发给亲朋好友。逐渐,程景民意识到,通过这个渠道可以把知识传播给更多人,决定在抖音开设账号,继续拍下去。

“有些医生讲出来的话,患者听不懂;患者想要听懂的话,医生有时候说得太专业。”程景民说,“我的许多同学和学生都在医疗机构工作,大家聊天时感觉到,交流不顺畅是医患双方容易遇到的尴尬问题。如何把比较深奥的健康知识,用通俗的话语表达出来,跨越沟通的壁垒。”

“人们愿意看、能看懂的,才能传播。健康科普要是啥也没听懂、没记住,那不是白费嘛。”所以,他从一开始拍视频,就给自己定下“规矩”:出自他手的科普短视频,要以轻松幽默的语气,拉家常一般地进行,尽量让人看懂、记住。

## “死磕”健康谣言

在食品安全与营养健康领域,从来不缺题材。人们关心啥,他就拍啥。俗话说:“民以食为天,食以安为先。”食源性疾病中,食物中毒误食毒蘑菇引发的情况占比较高。围绕这个话题,他连续拍摄了多条视频,向人们普及如何辨别毒蘑菇。

紧接着,他又拍摄了“食品添加剂到底是咋回事”“隔夜饭该不

该吃”“冰箱不是保险箱”等作品,告诉大家如何在日常生活中注意食品安全。在“冰箱不是保险箱”的作品中,他介绍说,很多人有个误区,以为把食物一股脑放入冰箱保存,就能“高枕无忧”。其实,即便在低温环境下,某些致病菌如李斯特菌仍能生长繁殖。一旦感染,容易引发疾病。

为了保证科普的准确性,在每一期科普的制作过程中,他都会在自身知识储备的基础上查阅大量资料,同时还大量查阅国外文献。

“互联网时代,做健康科普不容易,因为谣言和不严谨、不科学的说法不少,如果不做健康科普,就意味着这个领域放任‘劣币驱逐良币’。”一心想快乐做科普的程景民,有时也会“死磕”。他针对“吸烟能预防病毒感染”等伪科普,已经连续拍摄了百余条视频,尽己所能,让更多人认清谣言。



## 拒绝“追逐”流量

“人胖是因为吸收好吗?”这是“一颗大萌叔”发布的关于健康减重的一条科普视频,在某平台的阅读量超过1000万。无数粉丝发来好评:“长知识了!”“感谢分享,认真学习起来!”对此,程景民觉得,阅读量高、播放时间长,说明看的人多,远比增长了多少粉丝量更让他欣喜。“创作视频,不会一味地追求流量。大家爱看,从中受益了,我就高兴。”

在他看来,科普最重要的是有专业的深度和广度,“只有有内容加有技巧,深入浅出,科普才能做得久远。”他表示,在新媒体时代,科普插上了“云翅膀”,希望把健康科普知识传递给更多人。

有一次,一名国外粉丝,身份是营养师。看到视频后,发来私信,对中国的养生观点提出质疑:“你所讲的,有没有科学依据,有没有数据支撑?”程景民耐心沟通,告知对方:养生文化是中华民族传统文化的精髓,它源远流长,绵亘数千年。听完,这名粉丝心服口服,发来表情点赞。

“让人们从视频中学到实用的知识,是我的初衷。”程景民坦言:“我就是一名普通的大学教师,不希望成为‘网红’,大学的一项重要职能就是服务社会,希望人们看了我的视频后,了解健康的生活方式,预防疾病。尽量少得病、晚得病。”

## 坚持科普健康

程景民的主业是老师,目前指导着5名博士、10名硕士。他坚持“立德树人”的准则,尽全力向学生们传授知识,点拨人生。很多留学生,从抖音上认识了他,慕名找来,探讨营养、健康方面的学术问题。他很高兴,有这么多人看过自己的视频,至少说明内容有用,应该继续做下去。

“山西医科大学各级领导非常重视健康科普传播,从2023年起开始招收公共卫生专业硕士(健康传播方向)的研究生,在科技和人才建设方面打好基础。”在学校的支持下,他带领的团队编写了近百万字的科普读物《舌尖上的安全》(1册至5册)、出版了《健康人文系列—食品安全篇》《二十四节

气 食俗食养》等科普书籍,并且在各种媒体上刊发大量科普文章。

他在传播健康科普中所做的努力,得到了认可,也收获了荣誉,被评为山西省首届“健康达人”。抖音账号“一颗大萌叔”,被省委网信办评为十佳自媒体账号,也入选科普中国2024年一季度的百佳优秀科普号。

“作为一名共产党员,为人民服务是宗旨。对于我而言,一件事做还是不做,就一个判断标准:看它是否有利于社会,能否给别人带来帮助。如果是,那我就坚持下去。”

记者 李涛

(图为程景民的工作照,由受访者提供。)

