

## 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。他在家里摆个手机支架，自己拍自己，说的话题是食品安全、营养健康。

## “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，他继续拍摄了多条视频，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，就意味着这个领域任由‘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。

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。



## 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。

## 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。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

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”，被省委网信办评为百佳自媒体账号，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，那我就会坚持下去。”

记者 李涛

(图为程景民的工作照，由受访者提供。)