

新闻调查

『健康主播』培训暗藏陷阱 科普如何更『靠谱』

“零基础当‘健康主播’，月入过万不是梦”“三天速成，AI赋能轻松变现”……近期，这类主播培训广告语成为一些机构的“吸睛利器”。

随着人们更加重视健康知识，健康科普类账号备受青睐，“健康主播”培训也日趋火爆。然而，一些速成培训暗藏陷阱，侵害群众利益。治理行业乱象、筑牢公众科学防线，科普如何更“靠谱”？

培训内容“缩水”

“‘健康主播’的黄金十年，普通人改命换运的机会”“只要起号成功，一场直播可收入1万”，在社交平台上，此类诱人口号吸引不少求职者的目光。

记者调查发现，“健康主播”被炒作成“零门槛、高收入”的“金饭碗”，针对“健康主播”的速成培训也成为一些机构精心设计的“围猎”骗局。

一些学员缴纳了高额培训费，培训内容却大幅缩水。

记者调查发现，部分培训机构设置从几百元到数万元不等的培训费，承诺“包教包会、对接资源、流量扶持”，但实际培训内容仅限流量话术、吸粉技巧、带货套路，并无健康知识教学。

湖南长沙的肖女士本想通过学习成为一名“健康主播”，却并未学到专业知识。“交完4563元学费，他们发来几个话术模板，再没下文。”

68岁的王女士告诉记者，她花费8039元报名多个课程，想通过学习推广健康知识实现再就业，培训师却频繁更换，最终“突然消失，发信息不回，课程直接停滞”。

如何步步“围猎”？

记者调查发现，一些机构利用精密的话术与流程，步步“围猎”求职者：

——免费培训“诱捕”，虚造高薪神话。

“实打实扶持”“全程专业培训”“独家AI赋能”，一些机构在社交平台 and 招聘软件上投放大量招聘“健康主播”的“电子传单”，声称入职即可获得“专属孵化”，从而实现财富自由。

多名受访者表示，入职的免费培训就是线上的集中“洗脑”。一些机构要求在培训前提交一份“培训申请”，以此营造名额紧缺性。“培训过程中，讲师不断展示所谓成功案例，称普通人转行做‘健康主播’，短时间就能涨粉数万、月入数万。”傅女士告诉记者。

——“打卡”保持黏性，诱导发展下线。

为了保证学员黏性，一些机构

让科普更“靠谱”

业内人士指出，彻底斩断灰色产业链，需多方协同、系统治理。

武汉大学法学院副院长武亦文教授建议，对以“培训”为名行诈骗、传销之实的机构，要依法严厉打击，并及时向社会公布典型案例，形成有效震慑。针对跨区域作案特点，可探索建立全国统一的投诉举报平台和协查机制，压缩违法机构的生存空间。

医药行业AI创新联盟秘书长张蕊认为，平台需压实主体责任，加强对招聘广告、培训课程的严格审核与风险提示。

在专家看来，需进一步完善关键词拦截机制，及时清理虚假宣传内容，切断“健康主播”培训乱象传播渠道；对于用户投诉集中的机构账号，及时采取下架、封禁等措施，

被机构推至“台前”的学员，也有可能面临非法行医的风险。

记者梳理发现，一些参加过“健康主播”培训的账号将仅具“辅助调理”作用的成分，夸大宣传为能“根治疾病”，账号还发布虚假食疗、违规养生手法、错误用药指导等。

业内人士表示，“主播”如若判断病情、分析病因、提出治疗方案、指导用药、替代就医决策，就可能越过科普边界，进入诊疗活动范畴。在主播不具有相应资质情况下，可能构成非法行医。

更有甚者，陷入以培训为名、行传销之实的骗局。

江苏的傅女士在求职平台上寻找“健康主播”工作，却不慎“踩坑”。参加招聘方的免费直播培训后，傅女士被邀请至线下“直播基地”学习。

在对方话术洗脑下，她最终交了2.2万元“会员费”购买对方的保健品。“要求我们先自用、再销售，实际就是为了高价卖产品。”傅女士表示，同期学员中，有人甚至被诱导追加十几万元，用于“自建直播基地”，最终钱也打了水漂。

会建立培训课程聊天群，要求“打卡式”学习，在群内制造“火爆”氛围。“如果没有分享学习内容会被清退，还会设置线上考核。”有学员表示。

记者在参加一场专注“肠胃健康”的主播培训中发现，培训导师要求主播发展下线，数次提到“没有底薪，全靠提成”，想要高收入就要“拉人建立团队”，“有团队管理奖金”。

——线下分别“逼单”，兜售高价产品。

线上免费培训结束后，一些机构则会邀请学员到线下学习或参会，举起收割“镰刀”。

据傅女士介绍，所谓的线下学习，其实是一对一单独沟通“逼单”。“对方会轮番劝说，我所在批次超过60%的人都交了钱购买产品。”

傅女士注意到，对方提供的产品是公司自有品牌保健品，虽为注册品牌，但售价畸高，一小盒需三四百元。

并向监管部门报告。

受访人士认为，要加快完善“健康主播”职业标准与准入机制。中国健康教育中心科普部主任陈国永建议，对于从事健康类直播人员，可探索实行备案管理或能力认证制度，建立严格的市场准入制度，从源头上提升行业专业化水平。

此外，公众也需提高警惕，增强识别能力。

武亦文建议，求职者要树立理性就业观，在选择培训机构时，核实资质、查看条款。

一旦发现上当，要及时收集证据，保存好培训宣传页面、聊天记录、付款凭证、电子合同等相关材料，并向12315平台、市场监管部门投诉，必要时也可向法院提起民事诉讼，维护自身合法权益。 据新华社



全红婵谈及体重落泪。视频截图据《人物》微信公众号



从146斤到500多斤 退役运动员为何难逃“肥胖”？

近日，一则“退役运动员体重从146斤暴增至523斤”的消息引发广泛关注。今年43岁的周先生曾是一名体工队运动员，练习自由摔跤和足球。退役后，他因脚踝受伤停练以及激素治疗等影响，体重从146斤暴增至523斤。

曾经在赛场上挥洒汗水的运动健儿，退役后为何会面临体重反弹？这种现象是个例还是普遍存在？华西都市报、封面新闻记者采访了成都市第五人民医院减重代谢外科主诊医师周礼，从医学角度解读退役运动员面临“肥胖”的困境。

退役后 饮食、运动、作息均有改变

“运动员退役后发胖，其实是一个比较常见的现象。”周礼表示，不仅是运动员，部分军人退役后也容易出现类似情况，其核心原因在于生活方式的根本性改变。

“在运动员运动生涯期间，每天的训练量极大，消耗远超常人，同时配有专业营养师指导饮食结构。退役后，训练强度骤降，饮食失去了专业约束，许多运动员的胃口并未随之减小——毕竟长期高强度训练已经养成了较大的食量。与此同时，原本规律的作息被打乱，熬夜以及饮酒、摄入高热量‘垃圾食品’等情况均可能出现。”周礼解释道。

除了生活方式的改变，身体内部机能也会出现变化。周礼指出，运动员退役后运动量减少，肌肉会逐渐流失，而肌肉是维持基础代谢的关键。“肌肉越多，代谢越好；脂肪越多，代谢越差。”随着肌肉减少、脂肪堆积，基础代谢率进一步下降，形成一个“越胖越难瘦”的恶性循环。

体重增加 不只是“胖”那么简单

像“146斤涨到523斤”这样的案例，已属于极重度肥胖。周礼介绍，这类患者往往不仅是体重问题，更伴随着多种严重并发症。

首先是关节和脊柱负担加重，很多运动员本就带伤，体重暴增后问题更甚。其次，肥胖往往合并代谢性疾病，如高血糖、高血压、高血脂、高尿酸等，部分患者还会因尿酸高引发痛风。

更危险的是，重度肥胖患者容易出现“睡眠呼吸暂停低通气综合征”，睡觉时打鼾严重，甚至出现长达数分钟的呼吸暂停，存在猝死风险。“我们接诊过最严重的患者，说话说着说着就打呼噜了，白天因为缺氧精神极差。”周礼说。当肥胖已严重威胁健康时，单纯的饮食控制和运动往往难以奏效，临床上会考虑通过减重代谢手术等方式进行干预。

极端节食 或陷入更深恶性循环

近期，跳水运动员全红婵谈及体重管理的话题同样引发热议，她坦言“喝水都发胖”，甚至曾一天只吃一顿饭来控制体重。

对此，周礼认为，运动员进入生长发育期后发胖，可能受遗传因素、激素水平改变、饮食波动等多重影响。若一天只吃一顿饭，有些“极端”。周礼强调，极端节食并非科学的减重方式，“身体会启动保护机制，降低基础代谢来‘抵抗’减重，导致体重卡在平台期。同时，巨大的心理压力和饥饿感容易引发报复性进食，反而陷入更深的恶性循环。”周礼建议，运动员退役后应逐步调整饮食结构，保留高蛋白摄入的同时控制总热量，结合自身情况进行适度的力量训练和有氧运动，维持肌肉量和基础代谢。

而对于已发展为重度或极重度肥胖，且合并代谢性疾病的人群，需及时到专业医疗机构评估，必要时通过手术干预。

华西都市报·封面新闻记者 车家竹 周卓玥



周先生退役后，体重从146斤暴增至523斤。图据复旦大学附属华东医院微信公众号