
健康类辟谣资讯 新趋势报告



今日头条算数中心



前言

重阳节是传统的敬老节日，父母的健康是儿女最重要的牵挂。在资讯过载的信息时代，长辈们容易轻信健康类谣言，根据人民网舆情监察室的调查发现，在中老年网民关注量最高的谣言中，排名第一的案例正是健康类资讯。为父母提供优质可信的内容、巧妙辟除谣言的误导和危害，是每一个子女的关切。随着短视频、短内容等新资讯形式的丰富和融入，在健康科普与辟谣的领域中，我们发现了两个核心新趋势：

趋势1：趣味化短视频适合与众同享，让信息更好理解

- 短视频生动、易懂、沉浸感强的特点，使得用户对辟谣内容更容易接受，适合与亲朋长辈分享，成为连接网络与现实美好生活的纽带。
- 与图文资讯相比，短视频的信息传播效率更高，短短15秒科普一个知识点，简明集中。
- 健康类短视频演化出丰富多样的表达形式，真人出镜、实例测评、动画短片是爆款内容三大特点。

趋势2：人格化UGC贴近百姓生活，让信息更加流动

- 专业人士生产的优质短内容使信息更加可靠与流动，解决信息不可信的痛点，提高资讯消费的质感和体验。
- 专业医生更擅长案例解读，故事化的分享方式贴近日常生活场景，更容易产生共鸣。
- 在热点话题和资讯辟谣中，专业人士的分享更丰富、及时、生动，及时响应读者的需要。

在重阳节，让我们用更多关心回报父母的关爱，与父母一起分享真正优质的健康知识吧！

目录

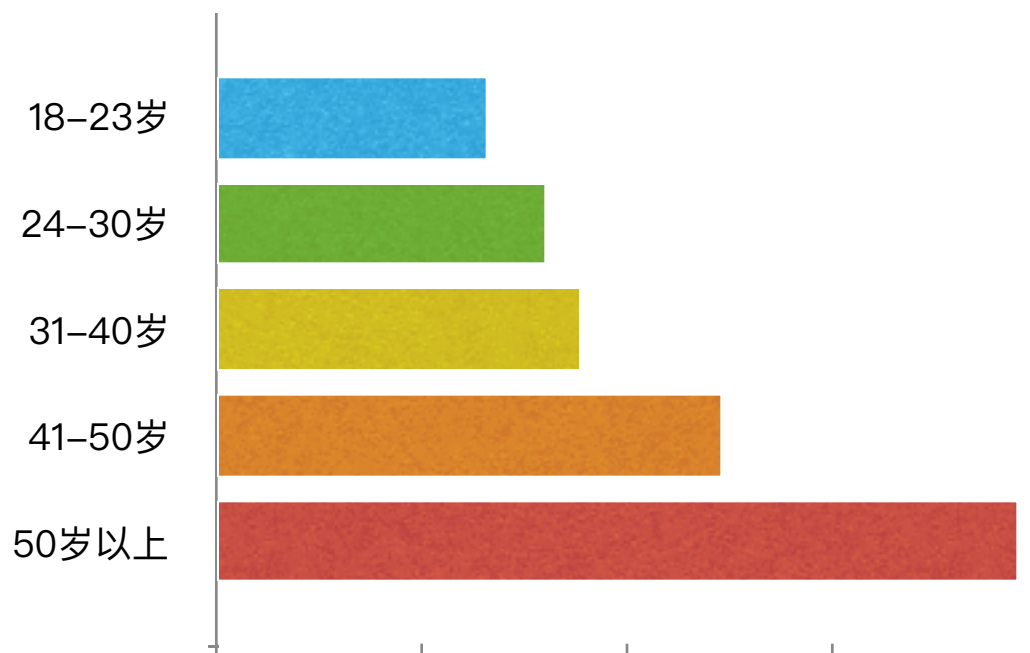
- 01 健康：谣言频发的第一大重灾区
- 02 健康辟谣新动力：趣味化短视频与人格化UGC
 - 让信息更好理解：趣味化短视频适合与众同享
 - 让信息更加流动：人格化UGC贴近百姓生活
- 03 像把关食品质量一样，为父母把关健康资讯的质量

01.
PART ONE

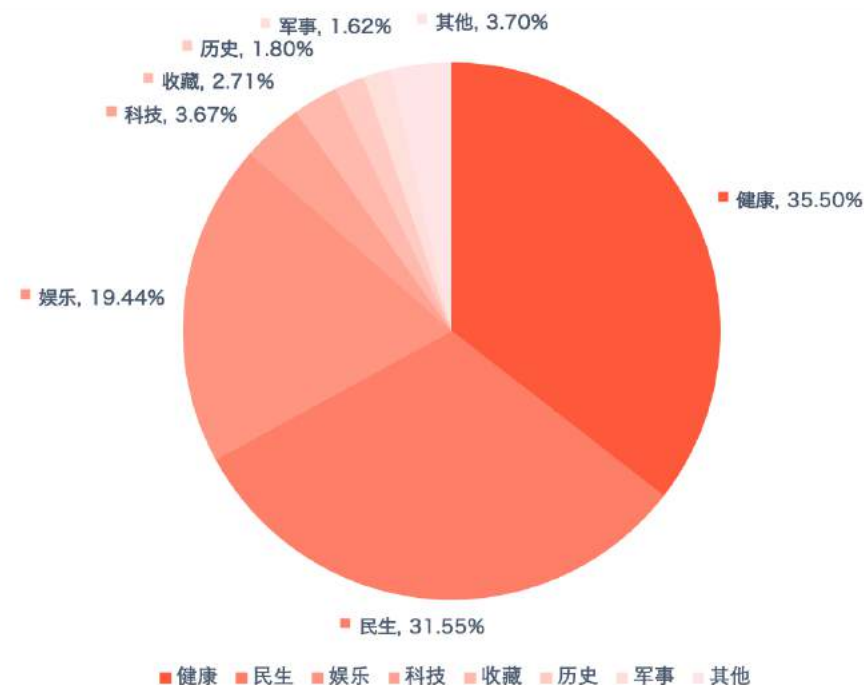
健康：谣言频发的第一大灾区

健康资讯是父母最关心的资讯之一，也是谣言频发的第一大灾区

40岁以上用户更关注健康类资讯



健康类文章占全部谣言文章比重最高



*TGI根据今日头条用户阅读量进行计算，TGI表示用户对资讯类别关注度，TGI越高，关注度越高。

*谣言数据来自《3·15今日头条资讯打假报告》，数据根据今日头条谣言库统计

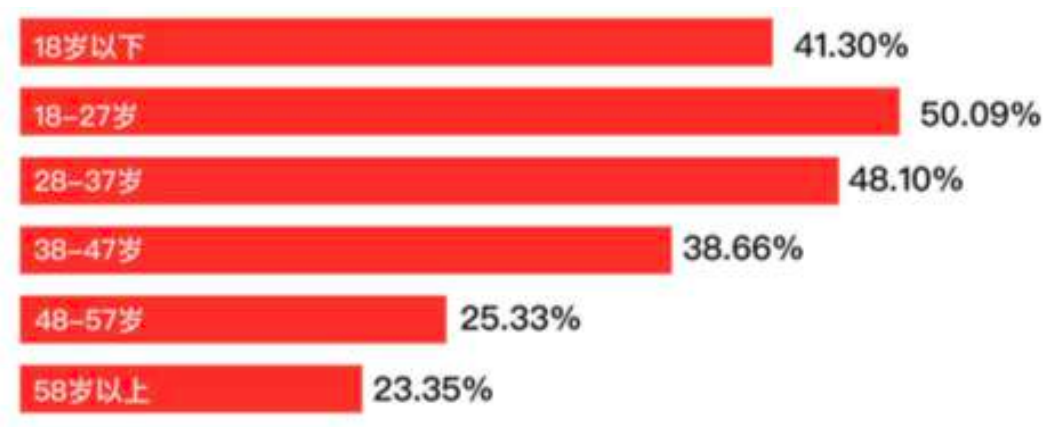
资讯贴近需求、缺少查证意识，是长辈容易听信健康谣言的两大原因

健康类资讯贴近日常生活，并且直指向中老年对“身体健康”、“长命百岁”的朴素愿望。在“抗癌”、“治高血压”这些父母长辈最关心的健康议题上，健康类谣言往往擅长于用“标题党”式的语言博人眼球、获得流量。来自人民网舆情监察室的调查显示，在中老年网民关注量最高的谣言中，排名第一的正是“热苦瓜水、热柠檬水、热鸭梨水可以抗癌”的健康类资讯*。

除此以外，作为成长于报刊书籍时代的中老年用户，通常不熟悉互联网上权威资讯的获取渠道，并普遍缺少信息查证意识。本着“宁可信其有，不可信其无”的心态，使得父母长辈容易听信谣言，并在家族群等亲密的社交圈子内分享，进一步扩大谣言影响。

中老年用户对涉嫌虚假的信息求证意愿低

- 当看到涉嫌虚假的信息时，选择“会求证”：



父母最关注的热门健康知识点



*中老年网民关注量最高的谣言数据来自人民网舆情数据中心、人民网新媒体智库：《中老年网民有哪些易感谣言？》

*用户对涉嫌虚假的信息求证意愿数据来自《3·15今日头条资讯打假报告》，数据根据4971名受访者调查统计

*父母最关注的热门健康知识点数据根据今日头条用户阅读与搜索行为进行统计

健康谣言中，这些套路最常被使用

健康类内容主要围绕饮食禁忌、药物使用、健康甄别等话题。

创作素材多来源于日常生活，虚假内容的创作“套路化”，呈现出五大特点。

特点1: 假伪食品论：关联食物和另外一个毫不相关的物体，伪造耸人听闻的联系

案例：

- 《这就是我们常吃的紫菜，全是塑料胶带做的》
—— 将紫菜有弹性、有嚼劲归根于使用含有塑料，实际上因紫菜制作中添加了琼胶，与塑料毫无关系。
- 《肉松面包上的肉松是棉花做的》
- 《一次性筷子经过加工能变成笋干》

健康谣言中，这些套路最常被使用

特点2:食物致病论：编造食物在正常食用下发生的化学反应，忽略客观环境和剂量要求

案例：

- 《这2种食物同吃，堪比“砒霜”》
——牛奶和红枣需要酸性环境和高剂量的条件才会发生絮凝反应、影响吸收，正常食用并不会导致疾病。
- 《钠盐就是高钾盐，是送命盐》
- 《鸡翅激素含量高，女性常吃会卵巢囊肿》

特点3:健康杀手论：臆想电器、科技类产品对人体的危害作用，缺乏事实依据

案例：

- 《地暖有辐射，可导致白血病》
——无论哪种地暖利用的都是热辐射，谣言偷换了“热辐射”与“辐射”概念。
- 《Wifi居然能杀死植物》
- 《电吹风是高辐射杀手》

健康谣言中，这些套路最常被使用

特点4:神奇治疗论：夸大养生技巧带来的治疗作用，带来生活习惯的误导乃至疾病的治疗

案例：

- 《花椒和它一起放在肚脐上，3天排湿毒治便秘，20天减掉赘肉26斤》
—— 鼓吹AB搭配的神效，实际上以“快速减肥法”为噱头诱导消费者购买产品
- 《喝苏打水可以中和胃酸》
- 《男子患癌放弃化疗，尝试“全食物疗法”竟康复》

特点5:因果关系论：将可能由多种原因引起的身体表现特征归因为必然的疾病结论，缺乏科学验证

案例：

- 《出汗多是身体有毛病》
—— 排汗只是人体调节体温的重要方式，与疾病并无必然联系。
- 《手指甲纹路是身体健康的晴雨表》
- 《长斑就是体内毒素超标》

健康资讯辟谣需要更巧妙有效的新形式

随着年龄的递增，大多数父母长辈逐渐重归家庭生活为重心，关注健康资讯，不仅是自身对养生有需求，更是希望呵护家人儿女的健康。试想当父母转发“热柠檬水可以抗癌”的时候，如果直接生硬地指出是谣言，总是显得不合时宜，处理不当更会伤害父母的感情。

更为实际的问题是，健康相关的错误观念往往根深蒂固，向父母科普真正科学的健康知识，并非是一蹴而就的事情。从内容查证难度来讲，健康类话题的输出是一种知识性的输出，和资讯类创作的不同在于，难以通过寻找第一信源的方式进行真伪的辨别。健康类资讯辟谣，需要权威的资讯来源和生动的生活案例，在“润物细无声”中使父母真正接受科学的生活观念，用我们的关心回应父母的关爱。

老爸老妈用微信上网=谣言传播机？其实他们是在爱着你



来源：人民网舆情数据中心、人民网新媒体智库：《中老年网民有哪些易感谣言？》

02.
PART TWO

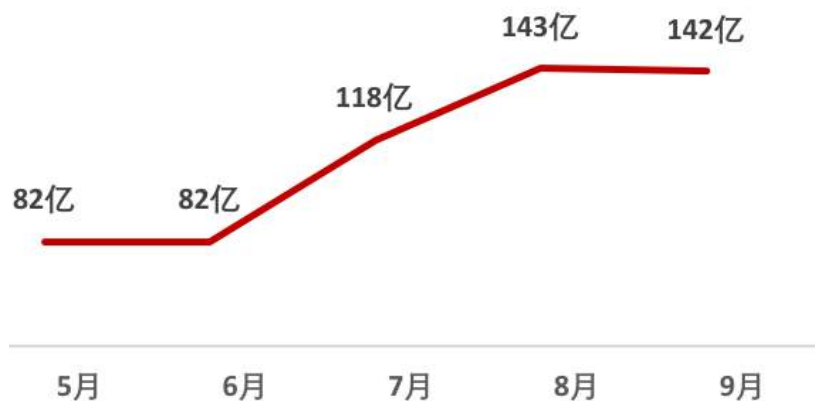
健康辟谣新动力：
趣味化短视频与人格化UGC

（一）让信息更好理解：趣味化短视频适合与众同享

1、生动易懂的短视频内容，更适合与众同享

如何既让长辈感到尊重，又能巧妙地传递科学的辟谣信息？短视频也许能为年轻人解燃眉之急。在抖音上，生活健康类短视频播放量每月已超过百亿。相比于传统的长篇文章，短视频更生动、易懂、沉浸感强，短短15秒便能科普1个健康小知识，更适合与家人长辈分享，成为连接网络与现实美好生活的纽带。

生活健康类短视频播放趋势节节上升，突破百亿/月



抖音上热门健康科普类账号

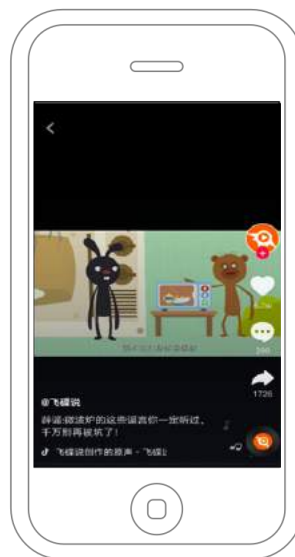


(一) 让信息更好理解：趣味化短视频适合与众同享

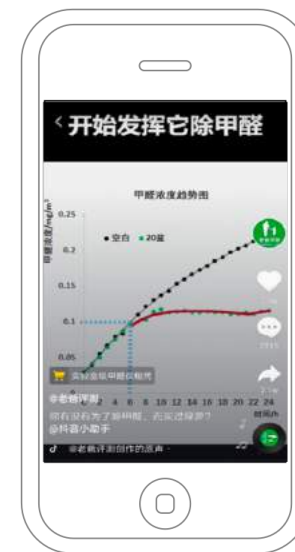
2、短视频分类之：生活常识误区的解释与科普



我是知识酱:《牙齿越白越健康吗?》
(点赞量13.8万)



飞碟说:《微波炉的这些谣言你一定听过, 千万别再被坑了!》
(点赞量6.7万)



老爸评测:《绿萝真的能防甲醛吗?》(点赞量7.3万)

(一) 让信息更好理解：趣味化短视频适合与众同享

2、短视频分类之：饮食健康类辟谣



吃光实验室：《跟最好养的女朋友 一起吃饭，别被这些谣言吓到》（点赞量63.8万）



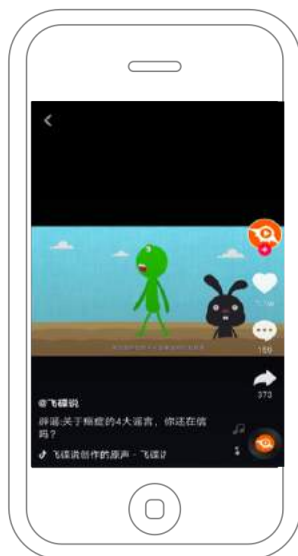
老爸评测：《食盐中的亚铁氰化钾有毒？》（点赞量25.3万）



小泽医生：《吃饱了喝酸奶真的能助消化吗？》（点赞量4.5万）

(一) 让信息更好理解：趣味化短视频适合与众同享

2、短视频分类之：疾病预防和治疗的科学信息传播



飞碟说：《关于癌症的4大谣言，你还在信吗？》(点赞量1.1万)



南方健康：《左右移动眼球可以提高记忆力 是真的吗？》(点赞量7.2万)



丁香医生：《朝左侧着睡会压到心脏吗？》(点赞量3.1万)

(一) 让信息更好理解：趣味化短视频适合与众同享

3、丰富多样的表达形式：爆款内容特点分析



01 真人出境，亲切可信

感冒能靠捂被子治吗？女性生理期到底应不应该有各种忌口？被网友们昵称为“田太医”的科普作者、妇产科医生田吉顺在丁香医生抖音号出境.科普健康小知识的同时还用“土味情话”卖个萌，争做最好玩的科普。

抖音号：丁香医生

粉丝量：544.9万

点赞量：1844.5万

播放量：6.6亿

(一) 让信息更好理解：趣味化短视频适合与众同享

3、丰富多样的表达形式：爆款内容特点分析



02 动手测评，眼见为实

要搬进装修不久的新房子，绿萝到底能不能去甲醛？化学品法规专家变身“靠谱老爸”，搬来50盆绿萝在12平的模拟实验舱里直接测评，用眼见为实的结果解开疑惑。

抖音号：老爸评测

粉丝量：465.1万

点赞量：747万

播放量：3.5亿

(一) 让信息更好理解：趣味化短视频适合与众同享

3、丰富多样的表达形式：爆款内容特点分析



03 动画短片，寓教于乐

“飞碟说”的科普动画里，青蛙和兔子就一起分析了“方便面危害健康”的一系列说法到底有没有道理。这样的视频更是适合全家老家一起分享。

抖音号：飞碟说

粉丝量：172.9万

点赞量：308.7万

播放量：1亿

(二) 让信息更加流动：人格化UGC贴近百姓生活

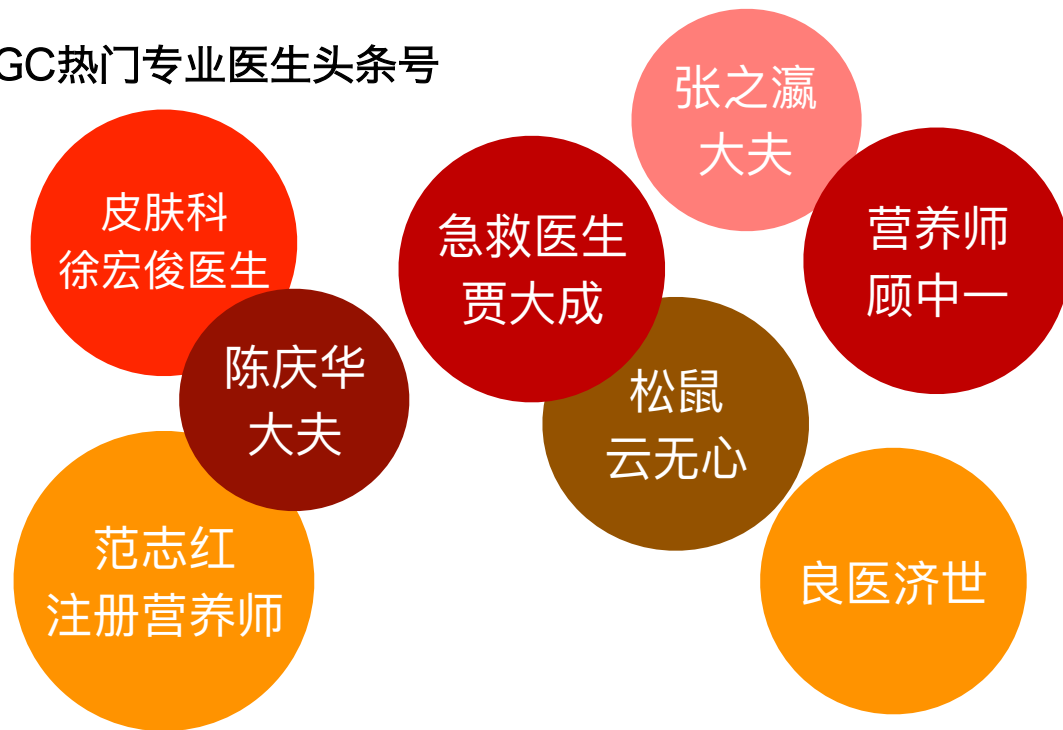
在微头条和问答方面，大量专业人士的入驻也正在提升健康类信息的质量。不管是耳科、骨科、外科还是眼科，都有相关领域的专家坐镇。他们不仅分享自己的专业知识，也会积极和网友们互动，回复热门话题。专业的解读、平实的案例、及时的分享，人格化的UGC内容让信息更加可靠与流动，提高知识消费的质感和体验。

1、专业信息，有据可循

UGC头部健康科普类账号

- 共发布2689条微头条和优质问答
- 共产生16.6亿次阅读
- 共产生766.5万次评论互动

UGC热门专业医生头条号



(二) 让信息更加流动：人格化UGC贴近百姓生活

2、实例解读，贴近生活

@张之瀛大夫



张之瀛大夫 V

第一张张图片是我父亲的冠脉CTA结果。我的父亲7年前做冠脉CTA还提示正常冠脉，没有斑块。今年再做就发现右冠状动脉远端出现了一个斑块（如...

15.2万阅读 · 372赞 · 71评论 · 2018-10-09 17:27



张之瀛大夫 V

#张之瀛大夫健康小讲堂#

患者老王来我的诊室就诊，一见面就说：“张大夫，我自从吃了他汀之后，...

18.9万阅读 · 318赞 · 57评论 · 2018-09-26 08:36

@急救医生贾大成



急救医生贾大成 V

#真相来了# @健康真相官 【我遇到的球迷猝死】

...

6.6万阅读 · 58赞 · 8评论 · 2018-06-15 08:17



急救医生贾大成 V

急救时如何使用硝酸甘油？急救医生贾大成 - 悟空问答

1.5万阅读 · 43赞 · 4评论 · 2018-09-30 01:05

(二) 让信息更加流动：人格化UGC贴近百姓生活

3、快速响应，急人所需

#赵忠祥铁锅一用40年#



营养师顾中一 头条

北京营养师协会理事 北京市营养学会理事

✓ 已关注

#赵忠祥一铁锅用40年# #真相来了#

用铁锅炒菜对于生活条件不好的人群是可以的，但对于一般人群来说并不值得推荐，而且铁过量摄入也会有危害。



赵波营养师 头条

中国营养学会会员 高级营养保健师

✓ 已关注

#赵忠祥一铁锅用40年# #真相来了#

赵忠祥老师最近晒出了用了40年的老黑铁锅，引起网友热评，很多人有疑问，到底铁锅炒菜能不能补铁呢？🤔

不可否认，铁锅炒菜确实会析出铁离子到菜中，如下图央视做的实验也证明，铁锅炒菜后菜



邱医生说 头条

中山大学附属第六医院中医减重专科医师

✓ 已关注

对于铁锅炒菜补铁这个老梗，我想跟@赵忠祥 老师说一下：

- 1.铁锅里蹭下来的是无机铁，补血需要的是有机铁。所以，没啥用；
- 2.饮食补血的话，更推荐吃一些红肉，如牛羊肉，补铁作用好很多；
- 3.这一点对于育龄期女性很重要，因为规律月经的存在，女性常常处于血压偏低和血色素偏低的状态；

#真相来了#



骨科医生路遥 头条

骨科主治医师

✓ 已关注

#真相来了# 抗感染药与消炎药，是两码事

简单说，致病微生物，比如细菌，侵入人体引起「感染」。而机体对外界所有刺激都会产生特殊的反应，叫「炎症」(发炎)。所以「感染」与「炎症」是两个完全不同的概念，尽管很多人



快乐的小大夫 头条

哈尔滨医科大学附属第二医院重症医学科副主任医师

✓ 已关注

【哪些病因可以导致冠心病？】

冠心病病因至今尚未完全清楚，但认为与高血压、高脂血症、高粘血症、糖尿病、内分泌功能低下及年龄大等因素有关。



烹饪营养师王兆宇 头条

高级健康管理师 国家三级公共营养师

✓ 已关注

#真相来了# 【梨不能止咳】

梨是含水量较高的水果，可以补充水分、滋润咽喉，不过并不含有「止咳」「平喘」「润肺」功能的成分。

喝下用冰糖炖梨，不咳嗽了，其实是冰糖的功劳，因为糖能够引起唾液和呼吸道粘液分泌，从而缓解咳嗽。

03.
PART THREE

像把关食品质量一样，
为父母把关健康资讯的质量

像把关食品质量一样，为父母把关健康资讯的质量

今日头条一直致力于利用自然语言处理技术和人工审核相结合的方法拦截谣言内容，并实现了对阅读过谣言内容的用户进行辟谣内容精准推送，像把关食品质量一样，为父母把关健康资讯的质量。

健康领域

- 谣言库积累6.3万条谣言文章数据
- 积极覆盖全网辟谣文章，发布辟谣文章2466篇，阅读量3826万
- 面向用户精准辟谣7月中旬至今7247条



来源：《3·15今日头条资讯打假报告》

版权声明

本报告《健康类辟谣资讯新趋势报告》由今日头条算数中心反谣言研究团队制作。报告中文字、数据、可视化图形等均受中国知识产权法律法规保护。除注明的引用第三方数据及公开信息，本报告知识产权归今日头条算数中心所有。

本报告由今日头条算数中心分析团队经调研研究完成。本报告中所有数据均为匿名脱敏数据。在任何情况下，本报告仅供读者参考。

未经允许，不得对本报告进行加工或改造。如有转载或引用需求，请及时与我们联系并注明出处“今日头条算数中心”。

关于我们

今日头条算数中心致力于内容、技术领域创新研究，并为行业及创作者提供及时、全面、深度的数据服务。

地址：北京市海淀区北三环西路43号中航广场中航矮楼

电邮：datadance@bytedance.com

研究人员：

- 尹碧旋 yinbixuan@bytedance.com
- 刘竹溪 liuzhuxi.kris@bytedance.com

报告下载地址：头条指数网站 <https://index.toutiao.com/>