

抖音女性健康科普视频的信任建构研究 ——以“对话中的暂停”为例

李 燕

重庆师范大学新闻与传媒学院, 重庆 401331

摘 要: 新媒体环境下健康科普内容的生产、传播都发生了较大的变化。抖音平台上以“对话中的暂停”为代表的女性健康科普剧情类账号, 用共情化叙事主体、微观化议题切入、多模态符号呈现、情感化表达语态这四个角度实现专业性、话题敏感度高的女性健康知识向亲切感、易懂性、互动型公共话语的转变, 由信息传递转化为情感陪伴, 这类作品在传递知识的同时, 有效缓解了女性群体的心理羞耻与表达焦虑, 赋予了她们健康自主意识与公共表达勇气, 为科普内容如何在亲和力与专业性之间保持平衡提供启示。

关键词: 女性健康科普; 短视频; 叙事策略; 健康叙事

DOI: 10.64649/yh.shygl.issn3105-0085.202607025

1 问题提出

健康信息传播是人类社会发展过程中一直存在的现象, 其根本目的就是提高公众的健康素养水平, 促进健康行为的正向转变。伴随着互联网技术的不断发展, 短视频平台也成为了大众获取健康科普信息的主要途径之一。短视频社交化、可视化、碎片化的特点比传统单一、线性化的健康科普更符合现代用户信息接收的方式^[1]。根据《中国网络视听发展研究报告(2025)》数据显示, 截至2024年年底, 我国短视频用户规模已达10.40亿^[2], 短视频已经成为网络视听领域的主导性存在。在女性意识不断觉醒、女性议题日益受到关注的当下, 以女性为目标受众、创作核心的健康科普短视频赛道已然形成。这类以女性视角为立足点, 生产出来的健康科普短视频在女性群体中受到广泛的欢迎, 可以看作是女性群体对于自身特有的生理、心理问题进行的自我表达和话语实践。

然而, 女性健康科普也面临着一些传播困境。一方面, 女性议题由于私密性、文化禁忌, 一直处在一种可以被感知但难以言说的状态; 另一方面, 传统健康科普大多以专业医学知识体系为话语主导, 比较重视科学性、权威性信息的输出, 忽略了女性在获取健康信息过程中伴随的情绪体验和心理需求。就历史文化背景而言, 月经、妇科疾病、性教育在传统的观念里一直被当作是不洁的、隐秘的、需要遮掩的存在方式, 至今仍然存在着。正是在这种现实的语境下, 以“对话中的暂停”为代表的短视频账号, 用剧情演绎把健康知识融入日常生活情境之中, 形成了一种带有陪伴性的传播行为, 就成为了一种新的形式。本文以抖音平台“对话中的暂停”账号为分析对象, 主要依据以下两点考虑, 第一, 该账号在叙事创新、议题突

破方面表现突出, 在女性健康传播长期受文化羞耻感制约的情况下, 该账号聚焦女性健康科普这一细分领域, 用新颖的内容表达形式精准回应了女性受众群体普遍存在的实际困惑; 第二, 该账号在抖音平台上的粉丝数量已经超过三百万, 单条视频最高点赞量达到215万, 具有较强的传播潜力。

2 叙事主体: 以共情化方式建立身份认同与信任关系

抖音女性健康科普视频的叙事主体是信息的发布者, 也是情感联结的关键环节。与传统科普中以专家为中心的单向传播不同, 在短视频的语境下, 科普叙事的主体既要有专业性, 又要有亲和力; 既要有知识阐释的功能, 又要有情感陪伴的内涵。当叙事主体和受众产生共情的时候, 就会形成一种身份认同、信任关系, 信息传播也就成了带温度的双向对话、陪伴式的交流互动形式。

在“对话中的暂停”账号内容叙事中, 叙事主体呈现为专业主义与平民叙事的动态平衡。她们通过具体的表演方式, 把医学知识融入到日常场景里。创作者运用拟剧理论中的前台展示方式, 把原本严肃的医院环境换成了温馨的家庭或聊天场景, 这样就减轻了观众的紧张感和心理防备。

互联网时代出现的社会性赋权方式本质上是一种关系赋权, 其核心在于建立可信赖的社会连接^[3]。“对话中的暂停”账号之所以能实现持续的用户吸引, 是因为它依靠共情关系的建立而实现的。女性博主的性别身份也会起到一定的作用, 因为女性的生理经验更易和用户的体验相契合, 所以她们营造出的“姐妹式”陪伴氛围就具有很强的说服力。

随着越来越多的女性博主加入到这个话题领域,博主和用户之间就形成了一个小的社群。评论区互动、留言回复增加了信任的纽带,把知识的传递和情感的支持相结合了起来。社群内部成员之间可以互相分享个人经验、提出建议、给予心理支持,从而不断加强关系赋权的实际效果,扩大女性群体在互联网公共空间里的话语声量,进而形成一种横向赋权、纵向发声的传播格局。

3 叙事主题:从宏大抽象到微观具身,构建共情与陪伴的知识场域

视频传播效果的好坏是由它所选取的叙事主题、建构的方式决定的。剧情类女性健康科普视频主题取向有明显的具身化、日常化特点。不同于传统意义上的健康科普,它并不是把抽象的健康问题简单地用视频的形式表现出来,而是从女性的日常生活实际出发,把抽象的健康问题变成可以感知、可以体验到的身体感受。“对话中的暂停”这个账号在叙事上的核心突破,就是敢于把镜头对准女性日常生活中被忽视的、羞耻化了的、被回避的细微之处及私密之处。该账号推出的“新手女宝”栏目的内容是以日常生活中的各种不好的事例为背景,采用轻松幽默的方式进行科学知识的传递,一方面给账号赋予了差异化定位,另一方面也让那些从中获益的受众成为粉丝。

女性生理健康、性教育、性别意识属于剧情类女性健康科普的主要内容。从梳理出的“对话中的暂停”账号发布的短视频内容中可知,该账号的内容主要是女性生理健康、心理健康科普、性教育和性别意识、情感陪伴与社群支持等。其中性教育与性别意识、女性生理健康这两类科普的发布频率最高,分别是38%、30%,情感陪伴与社群支持类、心理健康类各占20%、12%。

宏大和微观不是割裂的,而是以层层递进的方式交织在一起的。一方面,视频创作者没有放弃女性健康问题具有社会责任和公共价值。另一方面,使用不同叙述视角去同观众日常生活和身体感觉建立关联的方法,就是用第一人称去呈现个体对事物的感受与认识,以第二人称去传递情感态度,用第三人称去展示事件发生的背景环境。主题微观具身化使得平台具有的陪伴性更加明显。

4 叙事符号:多模态符号的情感编码赋权与规训

故事的叙述离不开符号的运用。在新的传播生态下,符号元素的融入是增强女性健康科

普短视频叙事吸引力的重要手段^[4]。

就视觉来说,该账号以日常生活中所见代替传统的医疗空间里压抑的感受,用温暖的色调画面展示出来。画面里刻意回避了白大褂、听诊器这些典型的医疗符号,伴随这些符号而来的疏离感也就随之被淡化了。取而代之的是一种暖色滤镜、舒适的衣服、贴近日常生活空间布局的感觉。视频里出现的各种各样的图片、表情包把健康知识的展示变得更加生动、具体,无形中形成了一种轻松愉快的氛围。

转向听觉维度,舒缓的背景音乐与温和的人声语调互相配合,可以使得观看有关健康方面的一些敏感信息时,不会产生过度的紧张。按照短视频声音语言的构造,欧阳照将叙事的声音语言分为背景音乐、同期声和解说^[5]。在“对话中的暂停”账号中,博主通过同期声对相关内容进行知识讲解,语气温和、语速平缓,在利用图片、实物等具体材料补足语言表述上所缺失的信息的时候,使得叙事线更加连贯、流畅起来。

亲密的称呼方式、安抚性的语言、第一人称的叙述角度这三个元素结合在一起,情感陪伴式的氛围就更加浓厚了。动态符号之所以能够调动、放大观众的情绪,更多的依靠的是镜头语言的巧妙调度来完成的。微观镜头聚焦手部细腻动作的画面,容易产生类似闺蜜在身边耐心引导的亲密互动感;快节奏剪辑中适时切入特写表情镜头,也会使观众在潜意识里接收到“我懂你的难受”的共鸣信号。

多模态符号的综合使用不是单纯的安抚、陪伴,而是带有隐性赋权、规训性质的。从而获得了用户的接受,并消解了用户心理上产生的距离感,让用户把自身的健康状况、疾病恐惧等各种想法毫无保留地表达了出来,为女性群体赋予了发言权,也使其有了强烈的自我意识。两种效果表面上是矛盾的,实际上并行不悖,两者一起构成了健康科普短视频在娱乐化色彩比较重的平台生态中,保持专业性和可接受性之间平衡的有效途径。

5 叙事语态:以情感化语态模式建构用户情感认同

在传统媒体时代向新媒体时代转型的过程中,“语态变革”一词频频被提及。传播模式、传播渠道的变革,互动性、开放式的渠道特征,不断动摇着经典叙事赖以存在的语言规则系统,由此呼唤一种全新的叙事语态^[6]。女性健康这类带有隐私、敏感色彩的内容,在叙事语态上怎样实现从传者中心向用户中心的转变,用怎样的方式使受众处于被理解、被关注的状态之

下,进而接受专业知识,这是一个值得研究的问题。

语言风格的转变首先被察觉。女性健康科普博主所用的叙述是带有人情味、充满温度的,并非客观的、单一的专家式说法。博主在谈到经期疼痛的时候,不会只是罗列医学事实,还会传递出“你每个月的疼痛不是矫情,而是身体在提醒你要休息”的信息。因此,把原本抽象的医学知识转化成有温度的心理慰藉意义,在观众观看了之后也能够感受到被人看到,被人理解的感觉。

在涉及妇科检查的议题上,“对话中的暂停”账号并未停留在流程与注意事项的说明上,而是在内容中释放出一种鼓励的姿态,期待每一位女性都能以更为坦然的心态去面对。账号用“这只是一次了解身体的旅程”替代了“必要的医疗行为”这种相对中性且略带距离感的表述,无形之中缓解了观众对检查本身的畏惧与排斥心理。

情绪化的语言有产生认同、安抚观众情感、产生认同感的作用。女性健康话题天然就带有焦虑、不安、羞耻等情绪,受众主动检索相关信息的时候,本身就处在一种比较脆弱的心理状态。在该账号的叙述过程中,“这很常见”“你并不孤单”“很多人都经历过类似情况”等安慰性话语频繁出现,这不仅能够有效缓解受众的紧张情绪,同时也能给专业术语带来更多的感情色彩,从而减轻女性对自己身体生理状态的羞耻感。

参考文献:

- [1] 于沁禾.女性健康科普短视频的叙事策略与医学化现象分析——以抖音PCOS科普短视频为例[J].新闻知识,2025,(11):55-61+95.
- [2] 国家广电智库.中国网络视听发展研究报告(2025)[EB/OL].2025-03-26.<https://mp.weixin.qq.com/s/VCbvmdCZU6epXPPpB4xNXg>.
- [3] 喻国明.关系赋权范式下的传媒影响力再造[J].新闻与写作,2016,(07):47-51.
- [4] 黄智敏.B站“银发知播”短视频叙事策略研究[D].广东外语外贸大学,2024.
- [5] 欧阳照.电视新闻的叙事学研究[M].重庆:重庆大学出版社,2010.
- [6] 陈丽君.剧情类短视频的文化内涵与叙事策略[J].中国电视,2024,(02):100-103.

作者简介:李燕(1999.05—),女,汉族,重庆人,研究生在读,研究方向:视听传播。

6 结语

通过对“对话中的暂停”账号的分析发现,从信息输出到情感陪伴这一转变是由四个层面共同造成的,即叙事主体、主题、符号、语态。健康传播不再仅仅是单向的信息传递,也是一种共在式的陪伴。它把知识传递和心理支持结合起来,给女性用户提供了有效的健康信息,同时又给了女性用户情感上的安慰,从无形中提高了女性用户的自我表达、主体意识。作为抖音平台女性健康科普领域一个代表性的案例,“对话中的暂停”账号在用户信任的建立上所积累的经验,对于同类科普账号乃至整个健康传播领域,都具有一定的参考价值和启发意义。

当科学精神渗透到情感叙事当中时,就会重新塑造内容生产链条,情感陪伴的价值也不再只是安抚,而成了女性健康独立意识增强和社会观念转变的一种温暖力量。这是健康传播范式演进中的新方向,也是数字时代建构身体叙事共同体的要求。只有当每一位女性的身体经验被看见、被尊重、被联结的时候,我们才能在算法的浪潮中捍卫人之为人的健康尊严。

情感陪伴式健康科普也不是没有界限的,它有自己的范围、内容。如何在保持亲和力的同时避免专业知识的稀释,如何在共情叙事中坚守科学精神的底线,以及如何在商业化变现的压力下维持内容的公共价值,这些都是此类账号未来发展中不断遇到的现实挑战。