

医科普

健康读本

数据让她晚上睡不着，硬生生刷着手机直到清晨。



## 闭上眼睛 都是数据

### 主播职业病，怎么破

主播们的皮肤都很差

实话，像记者这样一脸素颜在新禾联创公司里闲逛，需要一点勇气。高颜值密集出现，高、瘦、美、年轻、精致是这里的统一标签。

稀缺的是工作机会。在一家只招收了二十余位主播的MCN机构里，登记表上这两天标注“面试”的访客就超过了十位。

任昕(化名)是找到了工作的幸运儿。她还没有毕业，从外省赶来杭州不到一个月：“我们专业对口工作不赚钱，我想做主播多攒点钱，趁年轻就自己找过来了。”

下午近三点，她有点着急打卡。这周她上夜班，从下午三点到晚上十一点。好处是不用早

起，上  
周的白  
班同样  
直播八  
小时，  
但早上  
七八点  
上班，  
她得提  
前两个  
小时就  
开始化  
妆。

一天下来，带妆的时间将近十个小时。每周工作六天，只有一天能让皮肤喘口气。

“我现在就是敏感肌。”任昕想出了一个对策：粉底上得薄一点。有灯光和美颜的加持，镜头里影响不大。

这也让她担忧，每次直播都有几盏灯照着脸：“灯光会不会影响皮肤？我做这行后，开始长红疹。”

她指了指自己的脸，叹了口气：“其实做这行就是会伤身体，我见到的主播们皮肤都很差。”

“Oh my God! 买它!”距离这句话爆红已经过去了近一年半，李佳琦、薇娅、辛巴等头部主播早已打开知名度，不断成为新闻主角。

在杭州，从来就不缺少主播们的故事。四季青和新意法女装大厦里，一盏灯、一面镜子、一座手机支架，以及一名主播已然成为店铺标配。路过新禾联创公园，热情的九堡居民如此介绍：“薇娅就是从这里走出来的。”而出租车司机如数家珍的大IP发源地，除了夜场、地标，还有散落在城市里的MCN机构。

传奇纷杂，谁才了解主播们在现实中的模样？在很多医生眼里，不少主播的健康状况，与他们看似光鲜的形象，相去甚远。

浙江大学医学院附属第一医院精神卫生科副主任(主持工作)胡少华教授总结：“主播是互联网时代下诞生的新职业，他们中有不少人，正受困于新的职业病，却不知如何正确面对。”

本报见习记者 陈馨懿 通讯员 王蕊 胡崇峰

浙大一院皮肤性病科主治医师朱定仙擅长痤疮治疗，找她求诊的主播们主要问题是痤疮和皮肤敏感。

“灯光不会伤害皮肤，但长期带妆会，这种情况痘痘的发生率显著高于不带妆的年轻人。而且有些主播涉及美妆，工作时需要测评各种护肤品和化妆品，有时碰到不适合她肤质的产品，或卸妆没有卸干净就会导致青春痘，不规律的作息更是会加重痘痘的情况。”

经历长期摩擦卸妆，也会使敏感性肌肤的比率增高。“一部分人会变成皮肤门诊的常客，皮肤出现的发红、脱屑、刺痛等症状需要口服药物或药膏才能好转。另一部分在门诊算不上皮肤病人，但在换季时皮肤容易刺痛，这时要是再做医美治疗，敏感性肌肤的症状就会更严重了。”

她所了解到的主播案例里，过度医美占比也不少。为此她提醒主播们：注意保持正确的护肤观念和审美观念，出现皮肤问题请及时就诊。

嗓子不舒服是肯定的

在新意法女装大厦是循着声音找到主播的。

“这条裙子很美的，给你们看看背后。”循着激昂响亮，饱含热情的声音，能看到店铺里专门腾出来的直播空间：一面镜子，闪亮的灯光，在一旁负责递衣服的店员，还有不断转着身说话的主播。

大厦里主播们的直播声此起彼伏，热情之下，无一例外都掩不住声音里的沙哑。有时助理会在屏幕外说说话，好让主播能休息一下。

任昕所在公司的策略是两位主播搭档，一人说上十几分钟，再找个空档轮流吃饭。即便如此，才人行不到一个月的任昕也觉得嗓子受不了了。

童颖(化名)所在的公司则专注做语音直播，她是在人行第三个月开始觉得嗓子不舒服的。沙哑、疼痛，医生说是炎症，需要休息一阵子，她就请了假。

“但现在还是难受。”童颖补充。

不是每个主播都像童颖这样敢请假。一位主播觉得无奈：“你请假了，别人在播，粉丝就没了。”

对此，浙大一院耳鼻咽喉科副主任医师戴利波很不认同：“如果不能让声带休息，很难通过药物或者其他办法改善。我经常用手骨折来举例，骨折了还持续运动，肯定不行。”

戴利波分析，主播们声音嘶哑，很大可能是因为用声过度后造成声带黏膜的改变，可能出现了声带小结或声带息肉；也有可能是用餐不规律导致胃肠道出现问题，而后出现喉炎返流。

如果已经出现嘶哑，最好及时就医，慢性喉炎在通过雾化治疗后需要休息一周左右。而声带小结或声带息肉，有些需要手术，休息的时间更长，可能要超过一个月。

戴利波建议：“最好还是预防。在急性炎症期尽量减少用声，避免声带息肉或声带小结长大。哪怕需要一直说话，也尽量在用声一两个小时休息半个小时。”

越焦虑

一位MCN机构负责人透露：“主播是有年龄限制的，基本不超过30岁。主要问题是长期熬夜，谁都受不了。据我所知，同行里有不少主播是转为幕后了。”

努努(化名)毕业后孤身一人来到杭州，在2018年转型成了长视频主播。虽说从直播转到了录播，但仍然有相似的地方：要在视频里和粉丝们交流，也要关注播放量。

播放量的数据成了对话中她提得最多的词。曾经有一段日子，她形容“闭上眼睛，都是数据和工作”，躺下后睡不着，硬生生刷着手机直到清晨，终于熬不住了才昏睡过去。

越焦虑，越是无法工作，拖延着什么也进行不下去就更焦虑了。努努靠着一种“睡眠糖”让自己恢复睡眠，但焦虑无法驱散，她举起手指：“看，神经性皮炎，最近又发作了。”而且她的记忆力越来越差了。

这些话努努不知道和谁说：男友和她分开在两地，偶尔妈妈会来看望她。

“我在杭州没有生活，没有朋友，也没有社交。”努努感叹。

她听说了一些同行的状况：“很多人患有双向情感障碍。大家都很拼，凑在一起就知道谁又连续熬夜了。”

但她说自己没有就医：“焦虑只是因为工作没有完成吧。”

胡少华教授提到：“睡眠影响人的许多机能，包括情绪、认知等等。主播们的生物钟和昼夜节律长期不吻合，就可能出现像努努这样的情况，她已经意识到了自己情绪难以控制。”

胡少华建议，主播们可以在白天多出门活动，接受光照，进行社交活动：“充足的光照可以改善昼夜节律紊乱带来的影响。而屏幕里的虚拟互动，也无法替代真实的人际和社交。若出现严重影响生活和工作的情况，务必及时就诊。”