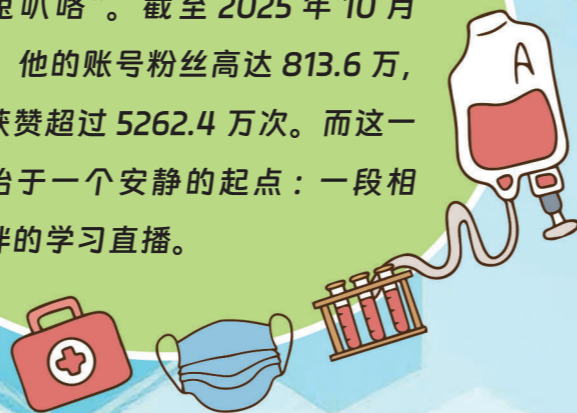


“兔叭咯”：科普是一场打破自我认知的深度探索

本文采写 / 杨佳羽



他是严谨的医学博士，也是B站上风趣幽默的科普博主——他就是“兔叭咯”。截至2025年10月10日，他的账号粉丝高达813.6万，视频获赞超过5262.4万次。而这一切，始于一个安静的起点：一段相互陪伴的学习直播。



从科研人到科普者

兔叭咯的专业是基础医学，他硕士毕业后决定考博，但他考博的时候学习总不专注，于是他便给自己想了一个办法——直播自习，让网友监督。很幸运，这段经历不仅帮他考上了博士，也得到了很多人的关注。渐渐地，一部分网友还表示“想学知识”，于是兔叭咯就开始做科普视频了。从策划到最终发布，他的效率极高，一个月能完成好几条视频的创作。但与此同时他付出的代价就是每天只睡4~5个小时。

你可能会问，哪有这样的博士？不忙实验、不忙论文，天天拍视频？兔叭咯说：实验、论文确实占去了大部分精力，科普创作只能见缝插针。但科研、科普这两件事他都喜欢，所以他宁愿牺牲娱乐时间，也不想放弃。

对兔叭咯来说，医学科普其实就是另一种形式的科研。读博时期的科研实验让他习惯把复杂的理论理清楚、弄透彻，而科普也是这么个过程：把那些严谨但艰涩的术语，转化成大家能听懂的“人话”。

东北式科普

那怎么才能让大家听得懂呢？兔叭咯有一个最大的“技能”：他是东北人。

成长于这片黑土地的他，自带一种亲切、

松弛的语言天赋。他很注重说话的节奏感，善于运用比喻和轻松幽默的表达，不仅让人愿意听，更能让人听得进、听得懂。枯燥的专业内容，经他一番“翻译”，顿时变得鲜活起来，观众在不知不觉中就掌握了原本艰涩的概念。

除此之外，兔叭咯始终坚守一个沟通原则：先换位，再表达。无论是解答疑问还是科普讲解，他都会先尝试理解对方的背景：比如他所从事的工作、日常接触的信息类型以及大致的认知水平。基于这些，他会调整



▲“兔叭咯”科普视频（部分）

表达的内容和方式，力求让信息更贴合对方的理解习惯。

他最初的科普实践就是从这样的方式起步的，他一直认为：真正有效的沟通，不仅是传递信息，更是建立共鸣与理解。

医学科普如何“保真”？

在医学科普中，让听众听懂只是第一步，内容的准确性才是真正的生命线。

那么，如何确保科普内容靠谱呢？即便拥有专业医学背景，兔叭咯也始终坚持一套严格的内容质检机制——“专业支撑+交叉验证”。



▲“兔叭咯”科普短视频拍摄花絮

他和团队一方面会专门查询资料，从源头筛选信息，比如专业的平台和权威的文献。但更重要的是，他格外看重内容的逻辑自洽性。在他看来，只有当内容同时满足“来源权威”与“逻辑通顺”这两个要求时，才会被纳入创作体系。

另一方面，他们会对内容进行二次验证，避免单一来源可能存在的偏差。为进一步提升严谨性，团队还会主动寻找“反方观点”：提出一个论点后，刻意寻找是否存在相反的研究，仔细研读其论证过程，比对正反证据的可信度，最终结合专业判断做出综合权衡。

当然了，兔叭咯深知科学研究的动态性：研究结论会随时间的变化而不断演进，今天的认知未来也可能被补充、修正，甚至被全新的认知所刷新。因此，他在科普时从不传递“绝对正确”的固化观点，而是始终带着一种动态、开放的科学视角。

科普不只是单向输出

在这样的过程中，对于兔叭咯来说，科普早已超越了单向的知识输出，它更成了一场打破自我认知的深度探索。

在一次关于“假性近视”的选题中，他的认知被翻转了。和许多人一样，兔叭咯曾坚信“假性近视”是一种明确的视觉现象，



是许多人尤其是青少年会遇到的眼部问题。可当他为选题深入查阅国内外文献时，认知却被彻底颠覆：这个被广泛提及的概念，实则缺乏扎实的科学依据，就连最初提出这一说法的学者，也早已公开澄清，它不过是一个未被证实的“假设”。

更令他惊讶的是，这一假设早在国际学界被修正，但在国内却仍被广泛接受，几乎成为人人认可的“常识”。于是他将“假性近视”的来龙去脉，连同严谨的科学论证一起，梳理成一期科普视频。不出所料，这段内容引发了广泛的关注与讨论。

从消除恐惧到构建认知

兔叭咯认为，科普对大众的意义和价值，可以归结为两层。

第一层，是消除人们对未知领域的恐惧与好奇。世界之大，总有许多我们不了解的事物：比如身体突然出现的小症状、听着就晦涩的医

学名词，这些“不了解”很容易带来困惑与不安，而科普就像一座桥梁，能让人们更清晰地认识这些未知，从而减少恐惧；同时，对于那些充满探索欲的人来说，科普也是满足好奇心的有效途径。

第二层，是帮助大家建立起关于生命的认知体系。我们平时听的健康常识、学的医学知识，若是零散的“碎片”，遇到问题还是会慌；可一旦这些碎片串联成完整的体系，就变成了应对问题的“判断力”。就像下次再刷到“某种食物能治百病”的短视频，或是身体不舒服想查信息时，不会再盲目跟从，而是能凭着自己的认知先判断：这个说法有依据吗？我的情况更适合哪种应对方式？这份理性，正是科普赋予的最珍贵的“能力”。

未来，兔叭咯希望把内容制作再精良一些。甚至他还有一个小目标，那就是把互联网上的医学科普视频做到全国最好！