



有的“暴风吸食”一口气猛吃几斤大肥肉 有的“剑走偏锋”干吃火锅底料

# 深夜，“大胃王”吃播又回来了

依法治理深夜直播乱象

□ 本报记者 赵丽  
□ 本报实习生 万鹏

将整个蒸西葫芦一口吞下，连吞3个；先一口吞下一块肥腻的蒸肉，后两三口吞下整根大血肠，嘴巴里被塞得满满当当的……

《法治日报》记者近日观看30多场深夜吃播，并采访相关业内人士了解到，深夜时段，被明令禁止的“大胃王”吃播又回来了。这些主播一般在晚上11点以后上线，在“吃吃吃”的同时推销产品或植入广告。

这样的吃播有观众吗？记者在北京市西单地区随机采访了50位带刷手机看短视频的中青年网友，得到的肯定答复高达九成。他们的理由多种多样：有人说想吃东西却需要控制体重，看吃播可以“云解馋”，还有人喜欢看主播大口快咽非常解压。

受访专家指出，这些主播不惜损害自身健康做吃播，无非是为了博眼球、赚流量、带货挣钱，与此同时假吃催吐、商品质量参差不齐等问题不断涌现。在吃播的舞台上，主播应当自觉遵守准则和底线；平台要从社会公共利益角度出发，对于浪费粮食、宣扬大量多吃等变了味儿的吃播进行删除、关停、封禁账号等处理。

## 观看吃播实现心理代偿

“不要眨眼睛姐妹们，看我一口一块鸭血！”  
“（金针菇）加一片，再加一片，再加一片，再加一片，七片一口闷给不给力！”

“大肥肉想看老弟几口拿下？老弟给你们秒一个！”类似的深夜吃播在各直播平台上并不少见，一口气吃下十碗凉皮、一顿吃掉八捆面线，一小时狂吃十斤肥肉，引发网友惊叹和叫好。

为什么有这么多人热衷于“看别人吃饭”？记者于12月11日至14日连续3天观看多个平台30位吃播的弹幕和评论发现，夜间0点左右是吃播观众发送数量最多的时刻。他们深夜观看吃播的原因多半是“自己吃不到或不能吃，看别人吃过瘾”。

北京市民张秋便是深夜吃播的忠实爱好者，“每当我看到颜色鲜艳的食物，看到主播大口大口地吃东西，发出的声音让我禁不住咽口水，我整个人非常享受，很解压。”

同样喜欢看深夜吃播的北京白领李霞说：“我属于易胖体质，总是控制自己不能吃太多东西，所以当我看吃播视频的时候会比较兴奋，因为看他们在吃的时候仿佛我自己也吃到了一样，非常满足。”

另一位吃播爱好者王格坦言，她也是在减肥时期接触的吃播，比较关注“大胃王”类型，主要是出于抑制食欲的目的。“你看人家吃那么多东西之后，就感觉到他们很撑啊，觉得自己好像也没那么饿了。”

“人们通过观看吃播视频来代替实际上的大吃大喝，是一种典型的心理代偿。人的精神系统是一个相对封闭的系统，总是处于趋向平衡的动态过程之中，谋求平衡的过程不过是以欲望为核心的‘心理能’从一种心理结构和要素当中转移到另一种心理结构和要素当中的过程。”在北京从事心理咨询工作的陈静告诉记者，在深夜的饥饿状态下，观看吃播就成为许多人对于“食欲”或其他欲望得不到满足的一种代偿性手段，将自己对美食的渴望转移到吃播身上。

记者调查发现，有些观看吃播的人虽然内心并不认可“大胃王”等吃播类型，但在猎奇和审丑心理的作用下，仍然忍不住点开视频去一探究竟。比如，王格最先接触吃播就是因为想要看看“怎么有人可以吃那么多”“是什么样的人可以吃那么多东西”“怎么个吃法”“吃什么东西”

受访专家指出，驱使受众点开吃播视频的正是人类与生俱来的好奇心，当好奇心满足时，会产生极大的舒适感，于是在屏幕后点赞、生产评论的观众一边吐槽重口味吃播，在视频剪辑的蛛丝马迹里揭露“大胃王”的骗局，一边又欲罢不能地点开一个又一个“土味”吃播，吃播的流量就上去了。

## 凭借猎奇吃法吸睛引流

流量，刺激主播不断进行内容生产。

记者在连续3天对深夜吃播的观察中发现，不少主播在追求速度与数量的跑道上“勇往直前”，几分钟内“暴风吸食”大盆拉面，一口气吃多块肥肉；有主播在追求新奇刺激的赛场上“剑走偏锋”，生吃章鱼海胆、干吃火锅底料，以此突出重围博得眼球。

12月11日凌晨3点50分，记者进入名为“××爱美食”直播间，女主播肩膀上站有一只鸚鵡，身后还放着一个装满牛蛙的圆柱形容器，此时直播间上线人数超过6000。

“新来的宝宝想看吨蛤蟆的扣1888，想看油炸蚕蛹的扣111。”当评论区扣出一串“888”后，她开始起锅烧油，将两只大牛蛙放进平底锅。与此同时，旁边的小锅中还在炸着3只喷泉虫和2只蚕蛹。

牛蛙出锅后，该主播将牛蛙放在餐盘里，有滋有味吃了几口之后又换吃别的食品，比如生吃山药、茄子等蔬菜。当网友问为什么不把“蛤蟆”吃完时，她说“还有最后一只蛤蟆，留给后面的朋友看”。整个过程有许多“吓人”“害怕”的评论，她则回应“这都是直播效果，大家生活中不要模仿”。

此时，还有吃播直播间传来“吃小兔子”“吃小老鼠”的声音。不过，此兔非彼兔鼠也非彼鼠，而是一种名为“蜡瓶糖”的糖果，因其丰富的颜色和独特的咀嚼声而吸引观众。此类吃播也分为两种，一种是以“九宫格”为主，依靠吃播过程中咀嚼、吞咽的声音来吸引粉丝；另一种是通过试试吃比较新奇的食物，如内脏、生腌类来吸引观众眼球。

记者注意到，最吸引眼球的还是“这么能吃”。

“我就把这一根大血肠塞进我的嘴巴里，右下角的小红心能不能到20万。”

“来，我再加上一块大肥肉，一次性让你们看得过瘾，过瘾一点。”

“来吧来吧，直接给大家嘎嘎‘炫’。”

这是在河北保定做深夜吃播的王敏（化名）在直播间和观众互动的场面。为了排除评论区提出的“血肠不是有猫腻”的质疑，王敏时不时用刀子将血肠上插一下，还要往血肠上浇一点醋。

“就是要吃这种大块的、肥腻的食物才能吸引观众来看。”王敏告诉记者，其实真的不好吃，有些肉过于油腻，需要不断撒糖、浇醋才能吃下去。

在王敏的直播间评论区，记者注意到两种声音不断出现——一种是在表达对吃播的同情，“不要再吃了，对身体不好，不油腻吗”；另一种声音则在催促王敏继续吃，“再加一块，不要说话了，快吃快吃”。

“不好吃，吃不下，但是必须吃，不然没有人看，卖不出去货。”王敏称，在直播间吃东西都是为了“上人”，只有直播间的观看人数和热度达到一定程度后，才开始带货，带货才是最终目的。“在直播间不停地吃东西是为了吸引观众的‘噱头’，最后直播中购物车里卖的东西和我们吃的东西是完全不同的，那才是我们的重点。”

据业内人士介绍，深夜吃播分为很多形式，和那些吃很多鲜艳的、馋人的美食不同的是，王敏这类吃播被称为“土味”吃播，以猎奇的吃法吸引眼球，特点就是以大量的五花肉、血肠、鸭血、肥肉等肥腻食物吸引流量。

在山东做深夜吃播的李伟（化名）则是以大肘子、猪头肉、卤大肠为主要食物，每天晚上开播一直到凌晨1点钟，拿着一块1斤重的鸭血直接往嘴里塞，这是李伟每晚的“规定动作”。

“不好吃，有点腥。”李伟说自己有时真的快吐了，但还是要对着镜头大吼“这块鸭血看老弟给你们秒一个”“给力吗，给力的话在评论区打给力”。记者观察发现，李伟一晚上吃了差不多10斤大肥肉。

“真的都吃进去了还是吐了？”记者问。对此，李伟只是嘿嘿一笑。

大概到午夜时分，李伟就会对直播间的观众说，“最后一拨人，再上上人，得再带一拨货才能结束”。

记者注意到，一些观众虽然爱看吃播，但也提出质疑：吃播们，真的吃了吗？会不会造成食物浪费？对于这些问题，有主播解释“自己有暴食症”，有主播说“从小就能吃，小时候饿怕了，现在什么都想吃”“我代谢比较快，肠胃不好，一天上好多次厕所，吃完和没事人一样”……

在浙江从事吃播的“水晶”告诉记者，其实主播都是为了赚钱而吃，不然谁会每天拼命吃。每个人的胃容量是有限的，大多数通过抠嗓子或者吃药来催吐。“我基本靠消化，但体重已经从90斤涨到120斤了。”

王敏告诉记者，自己直播中途休息时间都要去厕所拉肚子和催吐，才能保证接下来的直播，每天将近4个小时的直播中间都要“吐一吐”。

李伟对吃播背后的一些“操作”略有耳闻，比如有的深夜吃播会在直播前“吃一些催吐药，或者喝一些盐水来刺激胃，目的就是能够让自己在直播间隙随时吐出食物”。

“有的深夜吃播还会在直播时用一些假食物，或者通过镜头视角的转换，来呈现出大量食物的假象，或者用一些纸巾或是口香糖垫在嘴里，让自己看起来嘴里塞满了食物。”李伟向记者展示了一段视频，视频中的他将一枚鸡蛋直接塞入口中，不停咀嚼，一副享受美食的样子，十几秒后他的喉咙处吞咽了一下，接着拿起另一枚鸡蛋塞入嘴里，看似大口快咽，“观众以为这样就咽下去了，其实鸡蛋已经被吃播藏在舌头下面。这样的吃播技巧需要长时间练习，不然容易呕吐，间隔再吐一吐，一桌子菜很快就能被一扫而空”。

而这也是有的深夜直播间有两名以上主播“轮番上阵”的重要原因。“换人的这个间隙很重要。”李伟说。

在王敏的直播间里，就有两个主播轮流进行吃播，当一个主播吃得有些累了或者受不了了就会换另一位主播继续吃。王敏说：“为了缓解一直吃带来的压力，我们有时会暂停吃，去回复直播间的提问和反馈，但这往往会造成观众指责‘只说不吃’”。

一级健康营养师郑龙告诉记者，“大胃王”吃播容易给公众带来一些不科学、不健康的信息和价值传达，尤其是会造成对于健康方面的误解。一个人的胃容量因体型、年龄、性别而有所差异。当人饥饿时，胃的容量大概在50毫升左右，进食大量的食物和水时，胃容量可以达到3升至4升。如果吃播长期暴饮暴食，容易导致身体代谢和内分泌紊乱，引起免疫功能下降，还会造成心脑血管疾病高发。因为这种暴饮暴食会造成大量的脂肪堆积，形成胰岛的抵抗，容易引发高血压、高血糖、高原红，进而诱发心血管和脑血管疾病，甚至容易发生猝死。

在谈及催吐对人体的伤害时，首都保健营养美食学会会长王旭峰说，由于胃里面含有大量胃酸，而胃酸是人体中唯一一种强酸性物质，如果反复催吐，就等于反复让胃酸灼烧食道，长此以往会增加食管癌的风险。另外这种吃了再催吐的行为违背人体自然规律，也会

损伤肝胆胰腺，时间长了就会形成看到食物就想吐的条件反射，即厌食症。

## 完善信用监管加强惩治

“假吃”固然引人反感，但该行背后的食物浪费、虚假营销、货不对板等问题更值得警惕。

记者注意到，在短视频平台吃播评论区，有大量网友留言称浪费食物可耻，还有人反映商品质量有问题、收到的货品和直播的货品完全不同、售后服务跟不上等。

2021年11月底，国家发展改革委等4部门发布《反食品浪费工作方案》，强调要严格食品浪费相关信息监管，其中提到，禁止广播电台、电视台、网络音视频服务提供者制作、发布、传播宣扬大量多吃、暴饮暴食等浪费食品的节目或者音视频信息。

禁令之下，许多“大胃王”主动转型，淡出江湖。可不到两年，新一拨“大胃王”又在深夜回来了。背后原因为何？

“流量变现是‘大胃王’吃播死灰复燃的根本原因。在巨大的经济利益驱动下，主播们禁不住诱惑而走险。”中国传媒大学文化产业发展管理学院法律系主任郑宁说。

记者了解到，目前社交平台上的深夜吃播主要分为两种类型，一种是和MCN机构签约，成为比较垂直的吃播美食博主；另一种则是自己运营，通常由三四个人组成一个团队。

王敏和李伟都属于后者。据王敏介绍，她做吃播后，除去食材等开销，一个月至少可以挣15000元。

李伟则介绍，签约MCN机构的主播一般薪酬都是“底薪+提成”的形式，签约MCN机构的优势在于盈利渠道更加多元，从短视频到探店、广告、直播带货，获利更多，但大部分钱在机构手中，一些尾部网红吃播赚的钱可能还没有单干来得多。“一些大家熟知的大吃播主播，机构和主播能达到五五分成，而一些新人主播，则根据成交额来定提成，大概在10%左右。”

某MCN机构经纪人告诉记者，如果是个人主播做带货，收入分成主要看每个单品的客单价、供货商提供的利润空间。

记者浏览多个短视频平台发现，还有一些深夜吃播给自己定位为“养成系美食主播”“美食分享+聊天带货”，有一定粉丝基数后，就会通过“开通橱窗”或“挂小黄车”的方式赚取佣金。

“这些主播通常打着‘普通人创业直播’不用唱歌跳舞就能日入四千”的旗号，靠立人设、画面美、聊嗨嗨来留观众，在粉丝达到一定量后就会转型为直播带货。”有业内人士透露。

在湖北武汉做吃播的莎莎（化名）在直播中坦言，必须吃肥肉才能卖得出去，不吃就卖不出去，我们的大部分收入基本来源于带货”。

“当观众看到主播们在镜头前狼吞虎咽时，身体会释放多巴胺等神经递质，从而感到愉悦和放松，但不应忽视这一行为可能带来的危害。”陈静说，“粒粒皆辛苦”，爱惜粮食的传统不该丢也不能丢。吃播应该成为地域文化、美食文化的传播者，平台上有专人主打家常菜，有人专攻便利店，还有人走“社牛”路线，邀请陌生人共进晚餐，这些观量也不输“大胃王”。

受访专家一致认为，在吃播的舞台上，平台不能利字当头，要从社会公共利益的角度，对于可能引起公众不适的视频先审后发。针对浪费粮食、宣扬大量多吃等变了味儿的吃播，要给予删除作品、关停直播、封禁账号等处理，平台有义务引导主播积极推广健康的饮食文化，从而减少对“大胃王”吃播的关注。

“对于主播而言，‘吃播’是一份工作，需要遵守准则和底线，相关部门也要加强对网络平台的监管，建立信用监管和联合惩治，对被封号的主播进行严格管控等，和平台一起采取机器学习算法、人工审核和举报机制等多重监管方式，共同营造风清气正的网络环境，传递正确健康的社会价值观。”郑宁说。

漫画/高岳

# 切实消除电瓶车上楼充电隐患

金华做实“小切口”撬动“大平安”

□ 本报记者 陈东升  
□ 本报通讯员 傅建伟 于超睿

在浙江省金华市武义县，小微企业和家庭作坊颇多，“园中园”“厂中厂”普遍存在消防安全隐患。为保障安全，武义县认领“一厂多租”专项整治“小切口”，构建“三大员”（企业安全员、园区安全员、属地网格员）安全管理组织架构体系和“县—乡—村—企”四级联动治理体系，“一厂多租”企业各类人员培训率、特种作业人员持证上岗率、应急演练执行率均达到100%。

在“红木之乡”东阳市，一些木制品企业普遍存在违章搭建、消防通道堵塞等安全隐患。为此，东阳市认领木制品生产加工企业安全管理“小切口”，建立“一企一档一册”，明确红木家具行业安全管理技术标准，逐一对标整改，违章建筑拆除率、安全管理员配备率、“三合一”场所整改率均达到100%，火灾数同比下降45.5%。

这是金华市全域开展9个小切口精准治理试点，以“小切口”撬动“大平安”的生动缩影。《法治日报》记者了解到，为满足人民群众对平安的新期盼，金华市结合当地产业，坚持统筹发展和安全，把“小切口”项目作为打造国际枢纽城、奋进现代都市区的重要保障予以推进，凝聚起平安建设的磅礴力量。

数据显示，试点以来，金华市治安案件受理数、刑事立案数同比分别下降23.6%、6.6%；安全生产事故亡人数、交通安全事故亡人数同比分别下降18%、14.68%，并形成《电动车规范充电联动联创机制》等21项制度成果。

## 多元共治成效颇丰

位于兰溪经济开发区的浙江长隆纺织有限公司，是一家主营棉化纤纺织加工生产和销售的企业，有600多名员工。走进该公司，只见一排崭新的电动车充电桩已经投入使用。

“公司新装的充电桩方便了电动车充电，这是为员工办实事解难题。”员工小陈边扫二维码充电边高兴地说。

据了解，兰溪市有在册电动车16万辆，充电设施严重不足，私拉乱接充电等消防安全隐患问题突出。对此，兰溪市深入实施电动车规范充电试点，加大违规停放行为整治力度，并采用国企投资建设、第三方运营模式管理，在小区、机关单位、企业、商圈等场所建成充电桩点位2900多个，能同时满足50000多辆电动车同时充电，因电动车充电引发的火灾事故“零发生”。

婺城区作为金华主城区，外卖骑手交通事故高发，是存续多年的老大难问题。为此，婺城区开展外卖小哥

交通违法行为整治，大力构建“2+18+N”联防联控体系，迭代开发“婺安行”交通违法整治平台，外卖骑手交通事故起数、亡人数同比分别下降39.42%、1.00%。

永康市规模以上企业超千家，流动人口达50多万人。为破解流动人口管理服务管理难题，永康探索党建引领流动人口管理服务新模式，镇街全覆盖建立流管窗口，全面推行“一村（居）一警”“房东协会”等做法，打造老乡版、乡村版、企业版服务管理平台，与支付宝合作开发“安居丽州”App，实现流动人口10秒钟完成居住登记。

人民群众的需求就是“小切口”项目努力的方向。试点以来，各地聚焦人民群众急难愁盼，以实际行动传递民生温度。

## 源头治理夯实根基

随着城市化不断提升，高层住宅越来越多，消防安全隐患不容小觑。在浦江县浦南街道东方和园小区、浦阳街道山庭院小区，有部分高层住宅的屋顶救援平台和逃生通道被业主改装成自家房间等，造成安全隐患。经过专项整治，这些违建已经被逐一拆除。

针对历史遗留的高层建筑逃生通道违建问题，浦江县运用“六大战法”，发现并整改消防安全隐患6659

处，拆违2326平方米，逐步消除占用逃生通道、高层违建等安全隐患。

整治高层住宅消防隐患的“小切口”试点也在义乌市同步开展，当地深入构建“楼长责任制”和“3+N”消防管理模式，推行“五化”工作法，今年以来未发生高层住宅火灾。

武义县聚焦行人和非机动车交通违法行为，深入开展路面交通隐患“清零攻坚行动”，对违法行为人实行“123”宣教机制，着力提升其交通安全守法意识。自专项整治以来，全县主要路口平均守法率提升至91.25%，亡人交通事故数同比下降25%，道路交通守法率提升至全市第一。

平安建设不是短期性的“冲刺赶考”，而是一项长期性的战略任务。试点过程中，各地以“小切口”为支点推动源头治理，持续深化夯实平安建设根基。

## 数字赋能安全监管

“禁止电瓶车进入电梯，请立即退出……”在浦江县浦阳街道沁沁苑小区，住户小张刚把电动车推入电梯，电梯内的阻停系统便立即发出语音警告，小张赶紧把电动车推出电梯。

“针对高层住户把电动车推入电梯上楼充电的消防隐患，我们安装了电瓶车进电梯阻停系统，有效阻止

电动车进梯入户，预防火灾事故的发生，保障居民的生命财产安全。”沁沁苑小区居调物业负责人黄礼正介绍。

试点以来，浦江县、义乌市对高层小区安装电瓶车进电梯阻停系统，切实消除电瓶车上楼充电的消防隐患。

金东区认领物流园区专项整治“小切口”项目后，55家园区企业建立“五清单一标准”，明确管理机构职责，同步打造“园区人车智控”场景应用，746台叉车升级智慧监管系统，实现园区企业进驻、人车进出底数清、情况明。

武义县研发“行有序”系统，有效识别违法信息16.5万次，识别准确率达96%。

磐安县研发工程车管理系统，数字赋能实现对在建工地、驾驶员人员和车辆精准治理，工程运输车交通事故同比下降40.80%。

金华开发区以公安警务码为基础，研发“一码五用”应用，分类分批打造示范点，破解流动人口管理服务难题。“我们将持续谋划实施一批有温度、有深度、有亮度的‘小切口’项目，更加高效统筹发展和安全，进一步夯实平安根基，为打造国际枢纽城、奋进现代都市区护航添彩。”金华市平安办主任、市委政法委常务副书记林纪平说。