2026年11月1日 星期日 老年日报

执行主编:刘琳佳 责任编辑:一版 二版 张天龙 电话:(0451)84612073 E-mail:zmb2014@sina.com

以暴食为业,自残式劳动……

24岁吃播网红离世背后

父亲一声“开吃”,扎着两条麻花辫的女孩便开始对着镜头快速进食,发出很大的咀嚼声。她的面前摆着两大盘撒满红辣椒和白芝麻的猪肥肠、猪脑花,还有一碗放了三个皮蛋的米线。

这样近乎疯狂的进食画面,几乎在莹莹的每条视频里都能见到。

2026年8月,这位24岁的吃播网红“干饭莹”去世了。在生前最后一条视频中,她一边展示自己即将吃的三盘菜和一锅猪蹄,一边平静讲述自己前两天因直播反复进食,导致缺钾住院、转院的经过,“这样反反复复(住院),其实我也知道,跟我干吃播有关系”。

“干饭莹”本名陈紫怡,2002年出生,山东聊城人,曾是一名舞蹈生。她高中时期因身材焦虑患上暴食症,养成暴食后催吐的习惯。19岁进入吃播行业,她最初在百万粉丝博主直播间担任助播,后来独立出镜,以大量进食的视频积累了近124万粉丝。

她的死亡,把“吃播”这个行当再次推向公众视野。人们为什么看吃播?明知会伤害身体,为什么那么多人愿意做吃播?这是湖北经济学院讲师、美国密西西比州立大学社会学博士周璇长期关注的问题。

周璇从2016年起,以网络民族志的方式持续追踪了三位患有暴食症的女吃播。2022年,她将这些观察写成论文。她将吃播现象看成一种“自残式的劳动”:当身体成为赚钱的工具,暴食被合理化成为主播的一份“事业”,被包装成一种自我选择。

周璇的论文投稿时,许多评审专家对此不感兴趣:“(他们)都不感冒,不理解我在讲什么。但很多旁听的年轻学生告诉我:‘老师,我懂你在说什么’。”



“自我损害式劳动”

“干饭莹”的哪些特质引起了你的注意?

周璇:我看她特别早。我最开始关注她的时候,她还在北京,跟父母一起租了一个非常小、看起来很杂乱的房子,完全是单打独斗。那时候她可能还不到十万粉,后面涨粉到上百万。她一开始什么也不注意,背景、摆盘、食物选择全部都没有,因为她也没什么钱——要吃那么多,支出很大,所以她都吃得非常“low”,比如很便宜的辣条。

她说话也挺直的,争议也大,骂她的人很多。弹幕里骂得多,流量就上去了。她也不屏蔽别人,你骂她,她也跟你对骂。弹幕一个是骂她不该这么吃、浪费粮食——所有的吃播都会挨骂。第二就是骂她丑,她后来整容整得非常严重。如果说这些吃播不在乎形象?其实外界所有的攻击她们都接收了。

她直播前后的身体状态有哪些变化?

周璇:她在直播中会说“来,我给你们先看一下我的肚子”——已经撑得很大,肚皮上的青筋都爆出来了。然后她说“等下我马上过来”——去催吐了,回来肚子就瘪了。有时候短视频平台管理不严,反而很多人看,观众有时就希望看到猎奇的一面。说句不好听的,就像在看一个怪物在给你展现这一面。反正我看着确实很心疼。

她其实都读到大学了,但退学了。她一开始觉得自己长得特别丑,被人嫌弃,当时她也才120多斤,不算胖,但她急着减肥,减得太极端,慢慢遭到反噬,出现了很严重的暴食问题。她的爸爸妈妈都在直播中出现过,在北京最底层。她跟爸爸妈妈关系不是特别好,在直播间都骂过几回。她觉得自己唯一可以被人欣赏、被承认的途径,就是吃。

你在研究中把吃播定义成一种“自我损害式劳动”,能解释一下吗?

周璇:我是从2016年左右开始关注吃播的。这次去世的莹莹以前表达过,她说(短视频平台)是对底层人最公平的平台,只要你够努力,不管做哪一种播,都一定可以获得一种流量。

很多吃播很朴素地把这当成自己的事业,他们觉得这是人生之中唯一抓手。莹莹有一次在直播中就说,“我什么都没有,我就是想赚钱”。

而且只有暴食才能将吃播做下去,你不暴食是做不下去的。直播时间非常长,有的从早到晚播,而且要非常快速地吃。莹莹就非常快,一进一出,病理性已经非常严重了。

这个行当赚钱吗?

周璇:吃播真要是做起来了就非常赚钱。有的短视频平台上的交易是可以实时看到的,观众都能看到下单数量。我关注的一个吃播,整个村都恨不得说她是首富了,盖了很漂亮的楼。现在并不是吃播的高峰,最鼎盛的时候真的很可怕,大量的人涌进来。吃作为人的动物性本能,它莫名就自带流量,所以吃播的起点门槛比较低。

一种“微抵抗”

根据你的观察、研究,驱动这些女孩成为吃播的原因是什么?

周璇:有一些女孩本身已经有精神上的疾病,比如抑郁或者暴食症。然后突然有了平台——以前没有自媒体,她们不会被看到,也没有渠道用这种方式赚钱。

这也是我在论文中写到的比较可怕的一点:以前的人生病,很多人是想藏起来,想治疗自己;但今天她会发现,这个病可以被看到、被讨论,可以赚钱,慢慢地就放任它。然后她要把这种行为合理化:我没有问题,我是为了靠这个赚钱,这是我自己的选择。

然后你会发现,她的男朋友、父母、丈夫都愿意站在旁边支持她,去帮她当助播。换成平常人肯定会说“我带你去治病”,但现在,家人也莫名地成了一种助推。我不是苛责任何家庭或个人,而是看到整个系统如何把他们都裹挟进去:把一个本来应该去缓和、去治疗的状态,变成了不断强化的自我伤害。

你的论文里提到,吃播行为是一种“微抵抗”。这是什么意思?

周璇:我的研究对象、做吃播的馨子,以前卖衣服,别人都嫌弃她又丑又矮又胖。她也很想做漂亮年轻的都市女孩。她整容之后瘦了,在她们镇上、村里是最时尚的女性了。她在吃播这条路走下来,最终也达成了她以前最羡慕的状态。

但她用了最伤害自己的手段,把自己最“本土”的、乡土文化的东西拿来使用:以前人们觉得这些底层人的生活符号看起来太粗糙、不讲究、不够精致高雅,上不了台面,但现在他们主动把这些内容放到网上展示,借助短视频平台,他们可以为自己发声、重新定义自己。这算是一种小小的反抗。

底层弱者总能找到一些很异常的抵抗工具。她们去抵抗什么?比如精英化的审美,她们不懂那些,有信息差,那就用最原始、最底层的东西,去跟主流的、精英的潮流做对抗。

不体面的“代偿”

观众看吃播是为什么?

周璇:有的是猎奇,没见过人能这样吃,好奇怎么能这样吃。有的是代偿,自己吃不了、不能吃,也想这样放纵,实现不了,但可以从主播那里获得一种替代。

我们不能随便说,看吃播或者做吃播的人是自己选择堕落。我的论文就觉得她们是“没得选”。骂她们的人,最后也有接受她们的——因为她们太真诚了,一点都不遮掩。我们私下也许也这样,虽然在外面是精英,但也许我回到家里也这么吃,也吃得满脸都是油,我也想像吃播这样,拿个猪蹄用手撕。

你多次用“真诚”来形容吃播,为什么?

周璇:很多主播太坦诚了——我就是吃得“埋汰”,我邋遢得不行,我把家里最肮脏、最丑陋的东西都跟你说出来。

我论文的第一篇参考文献是埃利亚斯的《文明的进程》。那本书讲,人类用手吃饭、流鼻涕用手背擦,一开始不被定义为羞耻或恶心。今天,我们用卫生、健康、理性来证明我们更文明,但书里说,文明的变化不是因为健康,而是为了制造一种羞辱性的文化分层——贵族可以用手帕,底层人随地吐痰就是低级。

作为研究者,你自己也有过饮食上的困扰。这对你的研究意味着什么?

周璇:我博士期间写论文、刚工作那段时间,压力很大,我也发现自己饮食有问题。我每次吃饭好像都在发泄,吃得胃很疼。但我能意识到问题,我有求助的方式,我的家庭环境、外界支持系统都能帮我回归正常。但她们没有。所以我的研究不是去指责她们,而是想从“再不去改变,人会用各种各样的方式伤害自己”的角度来看问题。有人用吃,有人用过度运动,有人用看起来合理的方式在惩罚自己。身体是对社会境况的一种反应,如果没有稀释和发泄的合理渠道,自我“惩罚”和“施暴”的各种形态也许会悄然流行。

王新瑞

深一度

莫让透支式表演成为流量密码

□李晓亮

不少同类吃播案例都被研究者剖析:当身体变成牟利工具,暴食被包装成一份可以深耕的“事业”,身体的不适和走红的快感纠缠在一起,满心委屈,却又难以抽离。

明知是在消耗自己,却停不下来,不能简单归因为个人意志力薄弱,而是整套流量机制的冲刷和裹挟。极具诱惑力的商业回报是重要推手:据了解,拥有842万粉丝的“密子君”,一条1秒至20秒广告报价32万余元;466万粉丝的“梨涡少女mini”,21秒至60秒广告报价98800元……

高额变现诱惑,把主播锁进恶性循环:不断挑战进食极限,更容易收获打赏;热度越高,越不敢停下。哪怕“干饭莹”从2024年就反复感慨“拿命在吃”“吃不动了”,这套流量魔咒依旧推着她坐在镜头前。

痛苦被量化、被售卖,兑换成收益,正常劳动和自我伤害的边界就此模糊。这样的悲剧一直在上演:干饭莹,泡泡龙、闻味哥等主播都早早离世。

针对畸形暴食吃播的整治早已持续多年。《反食品浪费法》正式施行,多份规定明确禁止宣扬暴饮暴食内容,网信部门也多次开展专项整治,封禁大量违规账号。但部分平台对擦边标注、深夜开播规避审核等手段默许纵容。靠简单文字标注规避审核能够蒙混过关,根源还是算法导向的漏洞。

美食探店、饮食科普、非遗美食传播这类正向内容,李子柒那样兼具视觉美感、能够向外传递东方饮食文化的优质作品,才能拥有长久的生命力。一个个年轻生命倒在镜头前,警示着我们:不能放任猎奇审丑捧起这类流量博主。平台及时纠偏、监管持续发力、观众主动远离猎奇,才能斩断这套伤人的循环。

《老年日报》每周出版七期(除重大法定节假日) 网上订阅:中国邮政订阅网:bk.11185.cn/ 国外总发行:中国国际图书贸易集团有限公司 国外发行代号:6W1202