

• 快手健康脱口秀 •

● CONTENTS ●

01 项目背景

03 嘉宾阵容

02 核心亮点

04 内容规划

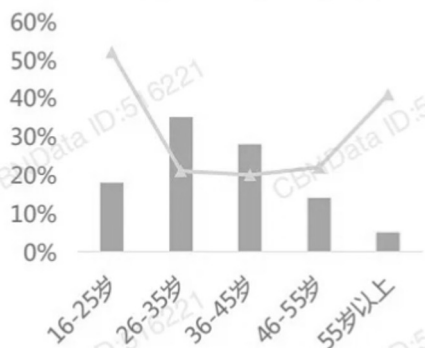
● 用户理念变化——健康“进化论”正引领我们走进一个“精养时代”

Z世代健康消费潜力无限，26-35岁成为主要受众群
从养生新方式，到疾病应对，再到预防保健
他们对健康有了新的理解，除了不生病、还追求品质，即“精致型”健康

2023年618京东健康消费者

年龄分布及人群增速

■ 年龄段占比 ▲ 用户数同比增速



数据来源：《2023年618健康消费及营销趋势洞察报告》

健康

1.0

活得久一点
见证“好日子”

2.0

有质量的活着
从精神到物资

3.0

精养时代
从肌肤到机能

● 内容趋势变化——短视频兴起，从直给式科普教育到趣味式植入

从早期电视科普教育为主的“养生堂”、“健康之路”等节目到短视频介入，更多专业医生及生活达人、剧情博主的多元内容创造

【更高效】、【有话题】、【趣味强】、【代入感】...



● 平台核心优势——短视频直播双擎驱动，推动健康科普新模式



快手短视频平台的基因拥有大量的内容创作者，除了娱乐、美食等热门大类以外，平台上还是有大量的**健康科普和康复理疗类**等内容，让健康爱好者和康复者们也可以利用快手平台共享健康知识和康复经验。

快手大规模的健康创作者

平台认证公立医院医师

数量庞大的专业创作者成为快手输出健康知识的第一阵地

3 健康辟谣锦囊



4 年轻人关爱父母指南



● 消费人群洞察——健康成年轻人社交的“调侃话题”

一言不合就吐槽，关于健康的段子“取之不尽用之不竭”



● 节目理念策划宗旨

看得懂，学得会，用得上！

- 小剧场演绎身边的健康故事
- 脱口秀演员吐槽式健康科普

权威性、趣味性、话题性！

- 每期一个健康话题贴近热点
- 专家及医生干货式答疑解惑

● 健康节目创新番——内容升级

传统的健康节目已无法吸引年轻受众群

他们追求“新鲜、有趣”具有社交谈资的新内容

健康已不再是单纯的科普，而是全年的话题盛宴

快手借短视频及创作者优势

为铁粉们打造一场“一年四季的健康狂欢节”



“造节式” 打造综艺IP

● 健康节目创新番——形式升级

剧情+爆梗新综艺效果

用小剧场+脱口秀的组合形式，传递健康新风向



+



一改往日传统医疗行业节目的严肃，当喜剧人+脱口秀大咖遇上健康，
现场频频爆梗，爆笑的同时，关于健康和体检的种种共鸣，
也让网友直观感受“人间真相”。

每月邀请不同专家、嘉宾，用小剧场+脱口秀段子形式演绎

演员小剧场花式开场



参考“喜剧人”大会
一期一个喜剧团队沉浸表演

专家及嘉宾段子式科普



轻松调侃的爆梗段子形式
进行健康知识科普

课代表3分钟课堂总结



“直播间”+专家互动
结合段子给出健康良方

权威专家坐镇——覆盖多健康领域

儿科、营养学、心理、皮肤科、中医等...

郑玉巧

著名儿科专家
现任中国人民解放军第二炮兵总医院特需专家

于康

北京协和医院临床营养科教授
主任医师营养科副主任

柏燕谊

著名心理咨询师及畅销书作家，专注
职业生涯规划、人际关系沟通等领域

郝万山

北京中医药大学教授、主任医师
博士研究生导师

罗大伦

著名中医学者
被誉为中医新生代的领军人物



快手网红医生联动

北大第一医院密云医院
急诊科医生
@医路向前巍子

中华慈善总会皮肤安全
关爱项目执行主任
@仙鹤大叔张文鹤

北京安贞医院
心内科医生
@安贞心内郝鹏医生

中国疾病预防控制中心
博士、研究员
@胖叔聊营养

徐州市中心医院
重症医学科医生
@曹健锋医生





氛围助阵 话题爆梗

喜剧人团队 + 脱口秀演员

宁家宇

"喜剧演员/编剧
著有历史系列丛书《奉天之路》，
东北大学《单口喜剧入门》客座讲
师"

夏夏

"喜剧演员/编剧
多重角色带来丰富人生体验，擅长
从生活里找灵感，疫情段子火遍b站
"

孟川

"脱口秀演员 编剧
《脱口秀大会》卡司、《吐槽大会》
《今晚80后脱口秀》编剧"

小北

"脱口秀演员 编剧
舞台变现能力强，综艺感好《脱口
秀大会》选手，《吐槽大会》编剧"

.....

围绕全年不同季节，结合时下社会热点健康问题
以年轻人痛点作为切入，进行分阶段的定向策划，突出“综艺娱乐化”

春

4月
就挺“秃”然的

5月
春敏自救指南

夏

6月
人在胖 秤在看，
职场人增肌计划

7月
打工人伤胃检讨会

秋

8月
脆皮青年养生局

9月
秋季转凉，呼吸道
健康保卫战

冬

10月
解除感冒封印，帮
你快速渡劫

11月
论如何拥有一颗强
大的心脏

12月 《一年一度辟谣大会》

4月-《就挺“秃”然的》

草木发芽，头发却越掉越多
“头”等大事，一触即“发”

秃

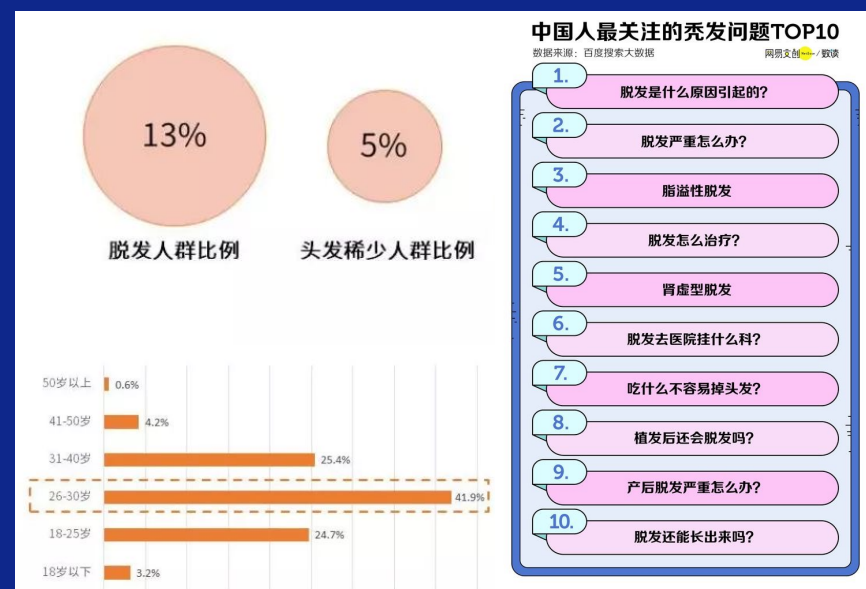
年纪轻轻便英年早

脱发不是病态是常态，趋向年轻化

数据显示：

脱发已成为广泛关注的国民级健康问题

- 我国30岁以下脱发人群占比41.9%；
- 发际线上移成为80后、90后普遍现象；
- 90后人群有57.3%初脱即脱发严重；
- 熬夜、压力、生活不规律...高压的职场是“秃”的重灾区



• 数据来源：艾媒咨询《中国脱发行业趋势与消费报告》

4月-《就挺“秃”然的》

《三毛保卫战》番外篇《三毛反击战》

开场

小剧情形式

点燃秃然情绪



- 班长：昨天这场熬夜保卫战，对我们来说太惨烈了，主人又被甲方逼着改了六十页的幻灯片，在改到第二页的时候，二狗就脱落了，伊万诺夫强一点，撑到了第三十八页，但是主人一着急，薅了一把头发，把他也带走了。
- 阿光：我们不能再坐以待毙了，光保卫不行啊，我们要反击
- 班长：通知下去，今天晚上围攻主人大脑，我要告诉他我们最后三毛的重要性，再不去做护发保养，我们就团灭了，我们是最后的希望了
- 阿光：上科技吧.....
-

4月-《就挺“秃”然的》

造梗

脱口秀吐槽

症状对号扎心



要脱口秀，不要脱发



脱口秀嘉宾

毛豆——姓毛的退伍炊事兵，为你讲述毛发趣事

埋梗示意

- 没头发怕什么，你知道有种东西叫假发吗？
- 我知道呀，但你知道还有种东西叫大风吗？
- 女朋友哭着说，白头偕老都是骗人的，因为我没有头发。
- 我嘲笑过的杀马特，现在是我羡慕的发量自由。
- 穿过你的假发的我的手，你猜我摸到了什么？！
- 妙手回春，用对方法让你重返青春

5月-《春“敏”自救指南》

敏

过 知时节，当春乃发生

过敏体质 弱柳扶风 经不起折磨
“敏” 星人的自我修炼法则

春暖花开踏青时，过敏不期而至

春季万物复苏，草木发芽、微生物类、花粉类开始出现，为过敏原过敏的高发期

- 有一种过敏叫摸不着头脑：花粉、食物、动物...万物皆可致敏
- 有一种抗敏叫惊掉下巴：想要治疗过敏，想要去“变态反应科室”

no1. 春季常见的过敏源

吸入性过敏源

花粉、柳絮、灰尘、粉尘、油漆、尾气

食入性过敏源

野菜、海鲜、热带水果、牛奶、蛋类

接触性过敏源

螨虫、宠物毛发、宠物唾液、化妆品、金属饰品

no2. 春季常见的过敏性疾病



荨麻疹

荨麻疹又叫“风疹”，是皮肤突然瘙痒，并出现风团，起的快消的也快。

1.

由于春季紫外线增强，皮肤对紫外线过敏，导致皮肤出现红斑、丘疹。

2.



过敏性鼻炎

多是因为花粉的刺激，主要为打喷嚏、鼻塞、鼻痒。

3.



支气管哮喘

双眼奇痒、结膜充血、有异物感、畏光、有分泌物。

4.



过敏性皮炎



过敏性结膜炎

由吸入性过敏源诱发，表现为呼吸困难、喘息、胸闷、咳嗽

5.

@小小药丸

5月-《春“敏”自救指南》

从《互联网体检》到《变态反应诊聊室》

开场

小剧情形式

过敏情绪共鸣



变态反应诊聊室-开诊！专职疑难杂敏！

- 有人对桃花过敏，不是“桃花春色暖先开”的桃花，是多少人都在寺庙苦苦求的“桃花运”
- 有人对上班过敏，一提上班就头疼脑热四肢无力，就算饭搭子劝解都没用
- 有人对客户过敏，一提甲方就瞬间昏厥，呼吸急促倒病不起.....

5月-《春“敏”自救指南》

每个过敏星人都有有一段奇葩变态史



造梗

脱口秀吐槽

症状对号扎心



埋梗示意

长周末一过，上班过敏症果不其然复发了

- 一般病发期：周一到五9am-5pm
- 严重高峰期：长周末结束后的第二天
- 病因：内心自由灵魂被现实账单捆绑
- 症状：嗜睡、赖床、刷手机、除了工作其他一切（包括做家务）都好有趣

好朋友对男生过敏
和男生近一点说话，脸上就会起疙瘩
多次验证，真实有效

.....

医生化身“脱口秀段子手”，全程开麦趣味科普



孩子对起床过敏，多半是床上有障碍物，家里宠物和螨虫都有致敏风险

给头发做营养是不是智商税？取决于你用你用了哪些方式方法...

郑玉巧

著名儿科专家
现任中国人民解放军第二炮兵
总医院特需专家

于康

北京协和医院临床营养科教授
主任医师营养科副主任





年终可举办《一年一度辟谣大会》，持续科普

快手健康脱口秀的
年底收官**盛典**

快手健康脱口秀《一年一度辟谣大会》科普盛典

都4202年了，还有人在相信这些健康谣言吗？**辟谣大会-年底收官盛典**



新的一年健身打卡，练得越累越有效？
假期刷手机，突然视物模糊只因眼疲劳？
坐月子不能洗头洗澡，会落下月子病？
年货零食一箩筐，糖友们滴糖不得沾？

.....

你还在信这些健康谣言吗？

快手健康脱口秀《一年一度辟谣大会》科普盛典

大咖齐聚

1-8期
高口碑嘉宾齐聚

巅峰对决

辟谣battle大赛一触即发
健康谣言freestyle大赛

年度大戏

小剧场升级大戏
一场戏辟谣“4202”个健康谣言

● 节目形式建议

直播

+

短视频卡断

90-120分钟升级版直播形式，
通过更连贯的“健康话题科普探讨”形式，
打造更沉浸式、互动式的
节目体验增加观看效果

5分钟短片卡断，
将长综艺切成碎片推送给精准受众群，
从而在社媒上造梗、造名场面，
吸引用户持续关注

● 多样非处方药品牌合作及场景植入

围绕非处方药的全年生活场景策划具有生活感，娱乐性的产品植入

内容植入



口播



信息条



产品摆放



舞美植入



片尾鸣谢



直播前垫片



直播间关注卡片



• 感谢聆听 •