奔跑吧白鹿肚子不舒服视频真相：节目录制中发生了什么？如何应对？

最近一段《奔跑吧》节目录制中的片段在网上传得挺广：白鹿在游戏环节突然捂住肚子，脸色发白，表情痛苦，随后蹲在地上暂停录制。不少粉丝和路人都在问“白鹿是不是生病了？”“节目组有没有及时处理？”这类问题。这个视频确实让很多观众担心，今天咱们就围绕这个视频本身，聊聊实际发生了什么、可能的原因、以及类似的突发状况在综艺录制中通常怎么处理。

视频里到底发生了什么？哪些细节值得留意

从流传出的片段来看，当时白鹿正在参与一个需要不停跑动和弯腰捡东西的团队游戏。游戏进行到一半时，她突然放慢速度，双手按在腹部，身体向一侧倾斜，身边的李晨和郑恺注意到了，立刻停下来询问。节目组工作人员也快速上前，有人递水，有人搀扶她到场地边休息。整个过程大概持续了一两分钟，后面白鹿缓过来之后又重新参与了录制，但明显动作有所收敛。

这段视频之所以能快速传播，一是因为白鹿平时在节目里很活泼，很少中途掉链子，二是因为她捂着肚子的表情确实比较真实，不像单纯的累或者摔倒。很多观众第一时间联想到肠胃问题，比如急性痉挛、吃坏东西或者痛经。

肚子不舒服在综艺录制里其实很常见，不一定是大病

综艺节目录制时间往往很长，一录就是十几个小时，中间吃饭、喝水的时间很不规律。加上游戏环节需要大量跑跳、俯身、甚至翻滚，对肠胃的刺激不小。尤其是像《奔跑吧》这种户外竞技类节目，经常在室外高温或者空调很冷的棚内来回切换，温差大的时候肠胃容易受刺激。

结合白鹿那几天的行程来看，她当时正在密集录制几期节目，休息时间也不够。很多艺人在这种高强度工作下，会出现胃痉挛或者肠易激综合征。说白了就是胃肠道肌肉不自主地剧烈收缩，表现为一阵一阵的绞痛，通常休息几分钟、喝点温水、热敷一下就能缓解。视频里她蹲下去蜷着身体，恰恰是痉挛时减少腹压的自我保护动作。

节目组的处理方式是否正确？有哪些常见误区

从视频来看，节目组反应很快：第一时间暂停游戏，工作人员靠近查看，没有出现“硬撑着继续”的场面。这一点其实挺重要。有些综艺为了赶进度，会让嘉宾硬扛，但《奔跑吧》团队这几年对嘉宾身体状况的重视程度明显提高了。白鹿被扶到旁边后，有人递上保温杯，应该是热水或者电解质饮料，还有人给她披了件外套。

这里需要纠正两个常见误区：第一，“运动后肚子疼就是岔气”。其实岔气多发生在单侧肋部，位置偏高，而且是因为呼吸肌痉挛，跟白鹿这种小腹疼痛位置不一样。第二，“只要休息一下就好，不用管”。如果疼痛持续超过5分钟，或者伴随呕吐、发热、腹泻，那就不能轻忽。视频里她几分钟内就能重新站起来，应该不是严重问题。

网友关心的几个细节：是痛经还是肠胃问题？

因为白鹿本身是女生，很多女粉丝会问“是不是来姨妈了”。这个没办法从视频里直接判断，但有几个侧面信息可以推理：当时她没有用手捂着小腹正下方的子宫位置，而是更偏上腹或者肚脐周围；她

也没有明显的腰酸或者脸色苍白到那种失血状态。而且如果是痛经，休息几分钟基本缓解不了，往往需要吃药或者热敷更长时间。所以肠胃痉挛的可能性更大一些。

另外，也有网友担心是阑尾炎早期。阑尾炎的典型特征是转移性右下腹痛，也就是从一开始的肚脐周围痛慢慢转移到右下腹，而且按压会加剧。视频里她没有明确按压右下腹，后续也没有去医院手术的消息，所以基本可以排除。

遇到类似情况，普通人可以参考哪些做法

如果是自己或者身边人在运动、录节目、工作时突然肚子疼，可以按照下面几步判断和应对：

1. 立刻停止动作，找个能坐下或蹲下的地方。不要强撑着继续，也不要马上喝水吃东西。

2. 判断疼痛的位置和性质。如果是阵发性的、像被拧着一样的绞痛，大概率是痉挛。可以用温水袋或者揉揉肚子，深呼吸放松。

3. 如果疼痛是持续性的、越来越重的，或者伴随发烧、呕吐、大便黑/带血，必须尽快就医。

4. 不要自行服用止痛药。尤其是布洛芬这类非甾体抗炎药，会加重胃部损伤或者掩盖症状。

白鹿这次很快恢复，说明问题不大。但对于普通观众来说，看到这类视频不必过度恐慌，但也别觉得“明星都能忍，我也可以”。每个人的身体状况不同，该停就停，没什么不好意思的。

几个常见问题：

问：白鹿后来有发声明说是什么情况吗？

答：没有专门发声明，但后续录制的节目里她状态正常，应该是小问题。

问：节目组有没有因为这件事调整游戏强度？

答：当期节目后续的游戏没有明显变动，但白鹿自己稍微放慢了节奏，队友也主动帮她分担了任务。

问：如果录制时出现更严重的状况，节目组一般怎么处理？

答：大型综艺通常都会配备随组医护和急救设备，情况严重会立刻中断录制送医。比如《奔跑吧》录制现场就有固定医疗点。