

# 保健品能否拯救90后的健康焦虑?

□ 郭慧岩

“每个月花2000多元购买保健品,比买衣服钱还多。”这是当下许多90后热衷保健品的真实写照。某电商平台数据显示,今年“6·18”期间,眼部保健类产品销售同比去年同期增长4126%、蛋白粉同比增长751%、维生素类产品同比增长387%,其中95后、00后成消费主力,活跃用户同比增长126%。

从“90后已开始脱发”“90后手拿保温杯泡枸杞”到“80%的90后不敢看体检报告”,再到如今的“保健品购买主力军”,在许多人的印象中,90后貌似还是“小孩子”,怎么表现出印象中中老年人才有的样子?

笔者不由想到了前段时间引发广泛争论的杨天真的“为什么不可以为了工作牺牲身体”言论。不少网友说,身体都垮了,工作还有什么意义呢?主流网友的立场,解释了为什么更多年轻人注重养生。

一方面,90后越来越多地担负起工作、生活的重担,加班、压力大等现实因素“逼迫”他们更加注重健康。丁香园发布的《2019国民健康洞察报告》显示,各个年龄段的人群中,90后对自己的健康评分最低。另一方面,商家精于制造养生焦虑,专门推出针对年轻人的保健品。一些人面对那些由青年演员、网红名人等代言的产品时不免心动、行动。

“保温杯里泡枸杞”也好,购买保健品也好,都足以说明年轻人对健康的关注。但也要看到,当下保健品市场依旧存在一些乱象,比如产品本身存在质量问题、概念炒作、虚假宣传等。如果购买不慎,不仅费钱,还可能“要命”。

比如,据报道,曾经在网上火爆一时的褪黑素,宣称有“延缓衰老、改善睡眠”的作用,但长期大剂量服用会造成低温、释放过多泌乳激素导致不孕等。有

医生指出,全球范围的医院对褪黑素的使用是慎用模式。如何将有问题、不适合的保健品拦截在市场外,保障使用者安全,相关部门应当有所作为。

只指望通过服用保健品来获得健康,恐怕也会事与愿违。按照世界卫生组织的推荐,最好的养生就是坚持健康生活方式:合理膳食、适量运动,戒烟限酒、心理平衡。2019年,中国科学院院士顾东风团队发表的一项研究结果也表明,保持6项健康生活方式可显著降低癌症发生风险。这6项健康生活方式是:不吸烟、保持健康体重、体力活动充足、限制饮酒、充足的豆类和蔬菜水果摄入及限制红肉摄入。

也许有人会说,这些健康生活方式,说起来容易做起来却不易。加班多,哪来时间锻炼;应酬多,怎么可能不喝酒不抽烟;没规律,如何保证按时吃饭……这些当然都是现实情况。健康生活方式的

转变,不仅仅是个人的事,但在大环境转变的过程中,先不妨一点点地改变自己。

拿笔者来说,虽然有时也会因为工作熬夜,但还是给自己规定每天晚上10点半睡觉,早上6点半起床,好多人开玩笑说笔者过早地迈入了老年时代。这个习惯已经坚持快3年了,回馈给笔者的是白天精神充足,甚至都不用午休,精力集中。得益于这个作息,身体也比以前好多了,不再是“别人感冒我感冒,别人不感冒我还感冒”,甚至皮肤都跟着变好了。

健康的获得绝不是靠一朝一夕之功,也不是吃保健品就可以实现,必定需要付出时间与精力。“敷着最贵的面膜,却熬着最深的夜”,这样的养生误区,多少“前辈”已反复验证了它的无效,如果再一边“吃着保健品”,一边无节制地损耗身体,恐怕吃再多、再贵的保健品也无济于事。

<<<上接08版

## “无意间发现网上充斥着大量伪科学,实在看不下去了”

张晓东:北京大学肿瘤医院消化道肿瘤VIP病区主任、主任医师,研究方向为消化道肿瘤的化疗及早癌筛查的早诊早治。微博大V“东大夫”,坚持肿瘤相关健康科普9年,推动早癌筛查和传递医患和谐正能量,微博粉丝近60万人。

在“东大夫”微博里,经常可以看到对谣言和“伪科学”的批驳。“9年前无意间发现网络上充斥着大量伪科学,实在看不下去了,从此在科普道路上一发不可收拾。”张晓东说,这么多年与很多同行不遗余力地科普,越来越多网友开始了解医生和各种疾病,开始树立正确的“早癌筛查”等观念,让她感到科普没有白费工夫。

张晓东说,如今公众对健康的了解比几年前有了很大进步,特别是年轻人更能接受科学观念,但健康知识普及在中国可以说刚刚起步,仍有很大提升空间,例如杜绝大吃大喝、杜绝吸烟嗜酒、全民健身、重视早癌筛查等。

“有食管癌患者术后一年多没有复发,却因为天天喝偏方、不吃饭而营养不良、奄奄一息。”张晓东说,很多人一旦家里有人患癌,基本的吃穿住行都不会了,这也是骗子忽悠最多的地方,其中很多是心理问题,临床不乏被愚昧无知折腾死的患者。

“一些自媒体和某些电视台,为了经济利益还在传播伪科学误导百姓,希望从国家层面加大打击力度,营造良好环境,靠医生个体扭转全社会的不健康观念很难。”张晓东说。

## “全民健康要从娃娃抓起”

高雅军:北京市海淀区妇幼保

健院乳腺病防治中心主任医师,国际认证泌乳顾问,中国妇幼保健协会乳腺专业委员会专家委员,从事健康科普工作12年,正在主编科普书《轻松喂母乳》。

高雅军从事科普的缘起和自身经历密不可分。

“我是一名做了20多年手术的乳腺外科医生。虽然常常被称作乳腺专家,但在16年前自己的宝宝降生时,却遭遇了很多喂养的困难。”高雅军说,由于孩子三个月时就“被没奶”,不得不用配方奶喂养,现在儿子胃肠道功能紊乱,不能不说和没有纯母乳喂养有一定的关系。

高雅军想:“我作为‘医生妈妈’,自己母乳喂养都没成功,怎么指导每天络绎不绝来求诊的哺乳妈妈们呢?”于是她开始挑灯夜战,查阅国外母乳喂养领域的资料,发现眼前一亮、打开了一扇大门,也从此走上了健康科普之路。为解决工作中经常遇到的疑难问题,高雅军自费购买了大量原版外文书籍并考取了国际认证泌乳顾问。

“全民健康要从娃娃抓起。”高雅军陆续在网络平台上发表了几十篇关于母乳喂养、乳腺保健和疾病防治的科普文章,通过科普宣传和线上线下诊疗,十几年来帮助了不计其数的哺乳妈妈,其中不乏慕名而来的三甲医院医生护士,因为她们医院乳腺科大多以治疗乳腺癌为主,母乳喂养都是短板。

“健康中国行动出台以后,我们从事健康科普越来越便利、越来越受到社会重视,医院也专门成立了相关部门从事健康科普,经常让我们去社区或孕妇学校宣讲。”高雅军说,目前总体上还缺少真正善于做科普的医学专家,应该在青年医师中培养一批医学科普高手,还可以考虑将科普宣传纳入基层医生考核,增强社区科普宣传力度。

(人民网)

## 咽喉不适怎么办?专家为你把脉

咳咳咳……入秋后,气候干燥、昼夜温差大、天气多变,不少人时常觉得嗓子干痒、有异物、恶心干呕,却咳之不出、吞之不下,这可能就是咽喉炎的症状。如何保护?护嗓攻略来一份!

### 秋天为何易咽喉不适

秋季是咽喉炎的发病高峰期。广东省中医院耳鼻喉科李云英表示,一方面秋季空气干燥,环境中粉尘烟雾增多,容易对咽喉部造成刺激;再者天气骤热骤冷,早晚温差加大,干冷刺激咽喉,很容易使咽部黏膜受到外界细菌病毒侵袭,诱发炎症;从人体内环境讲,秋燥会导致人体伤津耗液,咽喉失养,发生炎症。

尤其是对于用嗓频繁的职业人群,如教师、播音员等,喉部和咽部黏膜在强气流的长期冲击下,导致局部充血、水肿,同时影响咽喉部腺体的分泌,容易在秋季特定环境刺激下出现咽喉干痛不适,声音嘶哑。

李云英还表示,秋季同时还是鼻炎的高发季节,鼻炎发作导致鼻塞,往往需要张口呼吸,冷空气没有经过鼻腔过滤,直接刺激咽喉部,也可引起咽喉炎。

这时,如果再叠加熬夜疲劳、烟酒过度、辛辣饮食

等不良生活习惯的影响,身体免疫力一下降,咽干咽痛各种不舒服就找上门来了。

### 咽炎喉炎别分不清

李云英表示,咽和喉其实并不是同一个部位。“咽部”包括鼻咽、口咽和喉咽。咽炎和喉炎是不同的两种病,发病时也有不同的表现。咽炎是指咽部黏膜的炎症性疾病,主要表现是咽痛、咽干、咽痒、咽灼热感、异物感、“吭喀”清嗓、咳嗽、恶心干呕等咽部不适;喉炎是喉部黏膜的炎症性疾病,就是老百姓俗称的嗓子发炎了,其表现以声音嘶哑,嗓音改变为主。

此外,喉作为重要的发音器官,用嗓不当是喉炎的常见病因,喉炎绝对不能按单纯咽炎那样治疗,要注重发声功能的康复。

### 专家为你开方

#### 五道茶饮护嗓——

咽喉痛:金银花15克、菊花15克、薄荷5克、桔梗10克、甘草10克。

咽干:玄参15克、沙参15克、麦冬15克、芦根30克、甘草10克。

咽喉异物感:柴胡10克、薄荷5克、紫苏梗10克、合欢花10克、桔梗10克、甘草5克。

咳嗽痰多:桑叶15克、枇杷叶15克、龙利叶15克、

陈皮5克、罗汉果15克、甘草5克。

声音嘶哑:菊花10克、胖大海10克、麦冬10克、木蝴蝶10克、咸竹蜂3只,生甘草10克。

李云英表示,以上茶疗方煎水或开水冲泡后代茶饮即可。

#### 五道粥汤养咽——

##### 薄荷粥

做法:鲜薄荷30克(干薄荷10克),粳米60克,先熬粥后下薄荷煮沸,调味服食。适用于咽痛咽干者。

##### 银耳百合莲子粥

做法:粳米200克,水发银耳30克,百合30克,莲子30克。量水煮沸,改小火煮40分钟即成。适用于咽干肺燥,心烦失眠者。

##### 无花果瘦肉汤

做法:无花果5个,猪瘦肉250克,煮汤调味服食。适用于阴虚肺燥之咽喉部干痛者。

##### 石斛麦冬橄榄瘦肉汤

做法:石斛30克、麦冬30克、橄榄3个、猪瘦肉200克煲汤。适用于咽干喉痛,声音嘶哑者。

##### 川贝冰糖炖雪梨

做法:川贝母粉3克,鸭梨1个,冰糖10克。将梨洗净去核,把川贝母粉倒入梨中,再把梨盅放入蒸碗盖好,在蒸碗中加入冰糖和少许水,隔水蒸约40分钟即可。连梨肉、带汤水一起食用。适用于咽干咳嗽有痰者。