

未获得大量临床证据，玻尿酸饮品功效尚存疑

口服玻尿酸能开启“美颜时代”吗？

养生关注

中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

随着国内美容潮流的升级，美容形式也从“外敷”延伸至“内服”，“妆食同源”的新理念近年来受到年轻群体的追捧。这其中最具典型意义的要数“玻尿酸口服液”为代表的口服玻尿酸类产品了。

“玻尿酸美容”概念近年来在美容行业推延最广、社会接受度较高，因此“妆食同源”在此找到契合点也就不足为奇了。“玻尿酸口服液”等相关的美容养颜产品争相上市，其中以饮料和食品售卖方式为主，包装精美，种类繁多。记者在淘宝网上发现，玻尿酸奶茶、透明质酸夹心软糖、玻尿酸酸奶、含玻尿酸成分的矿泉水、胶原蛋白肽植物饮品等特别针对女性消费群体的产品花样不断翻新，主打颜值经济，主推“健康、养生、养颜”功效。在某电商平台，销量较火的玻尿酸口服液，月均成交量在两三千件以上，而人气单品的直播间观看量，也保持在同样规模人次，消费跟风势头可见一斑。

根据淘宝官方数据显示，2020年“618”期间，口服美容品跃居天猫最受欢迎品类TOP3，开场短短七分钟，口服美容产品的成交额同比增长2266%。CBNdata（第一财经商业数据中心）和天猫国际联合发布的《2019口服美容消费趋势报告》表明，“口服美容”在“颜值经济”相关品类中平均增速陡然上升，远高于各个品类的平均增速，预计2022年我国口服美容市场消费额将高达238亿元。

从外“敷”到内“服”，玻尿酸堪称一个美容神话

口服饮品真的可以达到美容功效吗？自二十世纪九十年代美容口服液开始出现以来，这一消费争议依然不减。

中国整形美容协会面部年轻化分会常委、原陆军总医院激光整形美容中心副主任医师刘丽红博士在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示：“相关数据极为有限，动物实验的数据仅表明，摄入的HA（玻尿酸）可通过肠道途径被吸收。但理论上，摄入的HA应该通过血液和淋巴运输系统到达皮肤，目前尚无确切证据支持口服玻尿酸可被人体吸收。”她提醒消费者对此持谨慎态度。

在对于口服玻尿酸的功效、安全性、使用群体等问题，刘丽红进行了进一步的专业解读。

“玻尿酸又称透明质酸(HA)，广泛存在于胎盘、羊水、晶状体、关节软骨、皮肤真皮组织之中，而皮肤组织大约包含了身体一半的HA含量。透明质酸具有强大的保湿保水能力，被誉为天然保湿因子。由于它良好的生物相容性、黏性和保湿效果，透明质酸已被广泛用于药品、化妆品、食品。”刘丽红介绍说。

“胶原蛋白是结缔组织中的主要成分，占人体蛋白质总量的1/5，在皮肤中高达70%，胶原蛋白常被称作皮肤的‘弹力支架’。市面上很多营养补充剂中，生物活性成分即为胶原蛋白，或是富含氨基酸脯氨酸、甘氨酸和羟脯氨酸的肽。”刘丽红认为，从理论上讲，这些蛋白质肽可能有助于维持和增加皮肤中的胶原蛋白，还可能增加皮肤成纤维细胞中透明质酸的产生，诱导成纤维细胞的迁移，促进更强的胶原纤维，增加角质层的水分含量。刘丽红介绍，根据今年6月发表在营养



学杂志《Nutrients》的一项研究有一定的说服力，该项研究对40名健康的亚洲人口服玻尿酸的实验进行了评价，实验者在连续12周每天摄入HA(120毫克)后，皮肤状况在皱纹评估、角质层含水量、经皮失水和弹性方面有显著改善。尽管如此，刘丽红仍指出，目前所能够获得到的相关数据极为有限，关于口服透明质酸与皮肤老化状态尚需更多研究进行深入观察与评价。

口服透明质酸是否能被人体吸收？对人体皮肤会产生哪些影响？这一直是消费市场口碑两极化的关键争议。刘丽红从安全性上分析认为，单纯的玻尿酸产品和胶原蛋白产品对身体并没有什么伤害（不包括可能的过敏反应），但因相关数据极为有限，在理论上，摄入的HA应该通过血液和淋巴运输系统到达皮肤，因此目前尚无确切证据支持口服玻尿酸可被人体吸收。

“花式”玻尿酸产品，消费者应理性选择

从目前市场产品分类看，玻尿酸大致可分为注射用玻尿酸、涂抹玻尿酸和口服玻尿酸三类。

透明质酸是一种理想的生物医学材料，在医药领域应用已经有几十年的历史。在我国，注射类玻尿酸属于三类医疗器械，需要经过NMPA（国家药品监督管理局）批准才可以应用注入人体。“最早时期，透明质酸应用于眼科，作为手术黏弹剂充填眼球内腔隙，此外亦可作为关节滑液补充剂、术后防粘连剂以及软组织填充剂等。其中，作为软组织填充剂在医美领域应用比较广泛，主要用于面部轮廓的调整及容量缺失的补充。”刘丽红介绍说。

相比于注射用玻尿酸，涂抹类玻尿酸大部分属于化妆品类别，允许加入化妆品成分中。此外，还有一种纯玻尿酸目前经NMPA批准为一类医疗器械，仅用于涂抹和外用。

“涂抹类玻尿酸，通过皮肤的吸收功能，渗透到表皮内，增强皮肤的保湿补水能力，对皮肤细胞具有保护和修复作用。”刘丽红认为，上述两类玻尿酸产品类别已经发展得较为成熟，其功用和安全性已获得一定的市场验证。

而针对市场新近出现的口服玻尿酸产品，刘丽红提醒消费者持谨慎态度。她指出，尽管透明质酸广泛存在于自然界，在人类和各种动物体内都含有透明质酸，来源不同的透明质酸，其化学结构完全相同，均为单一的双糖重复结构，有限的临床试验数据

也表明，口服HA未见不良反应出现。但消费者仍需注意，在未获得大量临床证据前，对待玻尿酸饮品特别是对其功效不要抱太高的期望，应谨慎对待。

另外，与玻尿酸同属网红爆款的“抗糖、美白”美容产品，也面临同样的安全性疑问。刘丽红坦言，目前市面上常见的抗糖化产品，是否真正具有“抗糖”作用有待观察，国内外也并无任何一种抗糖化药品上市。“消费者选择美容养颜类产品，我建议应由专业医师根据个体情况帮助决策，在购买时应掌握几点原则，一是通过正规渠道购买合规的产品，二是根据自己的皮肤类型和皮肤的问题选择合适的产品，三是选择质量和口碑好的企业或品牌的产品。”刘丽红说。

如何选择口服美容液产品

- 1. 权威认证。**权威认证是指专业机构对产品的各个指标进行专业的认证，只有在各个指标达到对应标准才会颁发认证证书。获得了权威认证，也就进一步保证了产品的质量。
- 2. 有“身份证”。**一些前沿产品均有自己的“身份证”，通过“身份证”查验，便能分辨真伪，让假货无处遁形。
- 3. 有官方授权。**官方的授权证书可以证明产品是由原厂家及品牌直接提供的，中途不会出现假货，自然也就证明了产品的质量。
- 4. 历史长。**口服美容品不会立竿见影，都需要时间来检验效果，因此就应该选择历史长而且经久不衰的产品，才算经

得起时间的考验，并且经过实践证明确实有效果。

5. 口碑好。像口服美容品这样需要长期坚持才能见效的产品，如果没有真正的功效，很快就会无人问津，因此选择时听听口碑尤其重要。

在使用口服美容液时要注意以下几点：

1. 若对海鲜产品过敏，服用含有“深海鱼类”的胶原蛋白美容品时就要慎重。
 2. 怀孕期、哺乳期以及正在服用其他药物的时期，如需服用，应向医生咨询。
 3. 婴幼儿和处于青春期的青少年不宜服用。
- (高建)

相关链接



养生一招鲜

高湿、多雨时节不妨燃炷香

霍寿喜

目前，全国多地都在经历一种高温、高湿、多雨的气候时节，这种天气对人体健康是不利的。首先，在高温、高湿条件下，大量的水汽使体表汗液蒸发困难，妨碍人体的散热过程，使体内积存热量过多，皮肤调节体温功能失常，从而产生头晕、胃疼、胸膈、抽筋、视力模糊等症，使人的心情忧郁、情绪低落、烦躁、易疲倦、记忆力下降、事故率增加、自杀事件增多，自然死亡率也会随之上升。据美国的一项相关研究表明，相对湿度达80%或更

高时，不良事件会增加33%；在高温、高湿条件下，速记错误率增加10倍。

其次，潮湿条件下产生的霉菌及其代谢物，经呼吸吸入或摄入被霉菌污染的食物，即可引起呼吸过敏症状，轻者鼻塞、流涕、打喷嚏，重者呼吸困难，喘息不止，并极易引发食物中毒。此外，也极易诱发人体其他病症，如关节疼痛、四肢无力；同时还易引起旧伤复发，出现神经痛。

在我国江南许多地区，都流行着“梅雨时节点炷香”的保健习俗。高温、高湿、多雨时节在室内焚香，确实有防病健身之功效。如焚些芳香中药制成的香炷，不仅

可驱除除霉，清静空气，且能抑制病毒、病菌和各类小虫的繁殖生长，使人免遭病患和虫扰。此外，焚燃的芳香气味，淡而不薄，散而不走，经人的嗅觉吸入后，能使人体的生理与心理受到一定的影响，多数人都进入神清气爽、心旷神怡的状态，从而气血平衡，病痛不生。如菊花之香可防治感冒、眩晕；薰衣草的香味可止咳喘定；紫薇与茉莉的香味能杀灭白喉菌、痢疾杆菌；葵花香味可镇静安神。

不过，有一些人对芳香气味过敏，点香就要谨慎一点，以免生理和心理受到太多的负面影响。

生活养生

彭永强

盛夏时节，很多人都会感到疲劳乏力，精神不振，与此同时，很多人的食欲也会越来越差。不少人喜欢多吃一些甜食，一方面希望多吃一些甜食克服一下疲劳状态，另一方面希望能在食欲不好的时候多补充一些能量，维持人体的供需平衡。郑州大学第二附属医院消化内科赵治国主任医师认为，这是一种认识误区，夏季预防疲劳，应以少吃甜食为宜，如果摄入甜食过多，不仅不利于克服疲劳，反而给人的健康造成危害。

赵治国介绍，人在摄入富含糖分的食物后，血糖会在短时间内急剧上升。较短时间内，人可能会因为糖分的补充感到精力较好，但这种作用只是暂时的。为了将人过高的血糖迅速降低，人的大脑会发出指示，导致胰岛素的过多分泌，反而可能造成人体处于低血糖状态，出现身体酸软无力、注意力不集中、烦躁不安等状况，反而会更加疲劳。一旦人处于低血糖状态，反而会想吃甜食，而摄入甜食后，血糖再次在短时间内快速上升……这样就造成人体处于一种血糖反复上升下降的恶性循环中，人体的疲劳感会更强烈。

另外，一旦甜食摄入过多，消化糖分的过程会消耗大量维生素，会导致身体内的B族维生素存储不够，进而让人产生疲劳感。

赵治国认为，当感到疲劳时，不妨适当多吃一些西红柿来缓解。西红柿主要具有消除疲劳、增进食欲、提高对蛋白质的消化、减少胃胀积等功效，抗疲劳的作用远远大于甜食。

夏季缓解疲劳，甜食尽量少吃

养生新鲜报

长期戴口罩分泌唾液少 多咀嚼可预防龋齿发生

近日，日本一家龋病预防研究会以全国201名牙科卫生员(保健员)为对象，进行了以“新冠流行前后唾液和口腔变化”为内容的问卷调查，结果显示，与新冠肺炎流行前相比，在口腔检查过程中，71.2%的牙科卫生员回答唾液少和口干的患者增多；52.3%的人回答患者因口干而感到烦恼；61.2%的人回答患者牙龈肿胀和龋齿等口腔不良状况加重；60.7%的人回答为口臭所累的患者增加；52.2%的人回答患者感觉唾液黏稠。

针对上述调查结果，专家分析认为，戴口罩之后，因嗅觉、味觉、咀嚼、面部动作、温度的变化，导致唾液的分泌会大大减少。因唾液减少，会降低口腔的自洁功能，以致龋齿、牙龈肿胀、口臭等发生增多。

专家提出，若想增加唾液分泌，要多咀嚼，这是刺激唾液分泌最有效的方法。吃饭时应注意充分地咀嚼食物。此外，嚼口香糖也能对口腔产生必要的刺激，使口腔内经常保有唾液，既能保持和改善口腔卫生，还可预防龋齿等口腔疾病的发生或加重。

(宁蔚夏)

老人观看比赛 有助消解抑郁

日本筑波大学体育系的研究小组在《科学报告》杂志发表的一项研究显示，通过电视等观看体育比赛，可以减轻和消除老年人的抑郁情绪。

研究小组利用日本老年学评价研究的数据，以2.1万余名65岁以上的老人为对象，将观看体育比赛的频率分为每周1次以上、每月1~3次、每年数次和不观看四类，观看手段分为现场观看和电视、网络上观看等多种，抑郁程度根据和使用老年抑郁量表筛选老人抑郁症状的指标进行评价，分析和研究了观看体育比赛和抑郁倾向之间的关系。

结果表明，观看体育比赛的老人，出现抑郁倾向的概率明显降低。与不在电视或网络上观看体育比赛的人相比，每年观看数次比赛的人抑郁患病率降低8%，每月看1~3次比赛的人风险降低11%，每周看1次以上的人风险降低17%；与不在现场看比赛的人相比，每年在现场看数次比赛的人风险降低20%，每月看1~3次的人风险降低21%。此外，与不看体育比赛的人相比，观看的人与人与社会的联系更为密切，社交活动和能力上升。

(夏晋)