

我国城市居民每年人均养生花费超 1000 元, 中药保健食品占比达 46.95%

中式保健品,“良药可口”也不能随意吃



中国妇女报全媒体记者 徐阳晨

“中式保健品为获得零食的口感,可能会添加糖、香精、色素或制成果冻、奶茶等样式,不宜久服、多服,其营养摄取的质量也会下降。”中国中医科学院广安门医院心内科副主任李海霞主任医师近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时提醒,保健食品“零食化”虽然更便于服用,但因此摄取的“量”会有所增加,且从“质”的角度也难以判断。需注意,保健食品仅是某种营养的补充,并不能替代日常饮食,如果过量食用“零食化”的保健食品,可能会对人體造成负担或损害健康。

超八成年轻人养生年均花费超 1000 元, 中式保健食品也应遵医嘱服用

近年来,随着国民健康意识的逐渐提升,养生逐渐成为一种时尚生活方式。《2017—2022 中国健康养生行业市场发展现状与投资前景预测报告》的数据显示,我国健康养生市场规模目前已超过万亿元,平均每位城市常住居民年均花费超过 1000 元用于健康养生,其中 18—35 岁年轻人群占比高达 83.7%。

为了迎合年轻人的口味和习惯,从保温杯泡红枣枸杞水到“熬夜水”,主打“药食同源”的中式养生也呈现出愈加贴近年轻人的趋势,一些中式保健食品也积极贴近“中药提取”“食补养生”“代茶饮”等新概念,逐渐趋向零食化、即时化,越来越“良药可口”了。《中国膳食营养补充剂行业发展报告(2020)》显示,2014 年至 2019 年,我国获得批准的保健食品有 6006 个,其中中药保健食品(包括纯中药、含中药或含中药提取物)2820 个,占比达到 46.95%。许多人认为,中式保健食品虽不如中药的药效强,但每天食用仍可起到滋补健体作用,其与西式保健食品相比更为天然安全纯正。

目前,市面上很多中式保健食品主打“提高免疫力、抗衰老、抗氧化”等功效,并宣称适合大多数中老年群体服用。对此,李海霞提醒,中式保健食品服用前应谨遵医嘱,“一般我们的日常饮食没有人群限制,因为‘五谷为养’,日常食物多为平性;但具有中药成分的保健食品因为加入了特定中药,是针对某些特定人群设计的,具有‘药’的独特偏性,能帮助缓解人在某一方面的负面状态。所以在服用一段时间中药保健品后,应去正规医院咨询医生,评估身体状况后再斟酌是否加减服用量。”如果仅是为了达到提高免疫力、抗衰老、抗氧化效果,没必要长期服用保健食品,李海霞认为,“人体能量主要来自日常饮食,要从根本上增强体质,必须摄入多种均衡搭配的饮食,保健食品主要还是在‘改善身体不良状况,预防疾病’等方面发挥一定作用。”

女性应按自身体质选择保健食品, 养生茶“代茶饮”等不要随意饮用

据多项调查显示,阿胶、枸杞、养生茶、红

枣、蜂蜜等位于“90 后”最热衷的养生食品名单的前列。“对于女性来说,这些具有滋阴补血、美容养颜的保健品,的确具有一定效果,但要注意‘摄入’与‘吸收’的平衡。”李海霞解释,中医讲究“脾胃为后天之本”,营养的摄取首先要有好的脾胃消化功能,阿胶、燕窝等胶原蛋白类食品较为黏腻碍胃,不仅难以被吸收利用,反而易增加脾胃负担或致脾胃淤滞,建议脾胃功能虚弱的女性应先健脾胃,再根据自身情况选择阿胶、燕窝等保健品。

生活中,还有很多女性喜欢以“菊花、玫瑰、山楂”等作为“代茶饮”,以起到安神、养颜、和胃等保健效果。李海霞介绍,“代茶饮”即每天以喝中药茶方式调养身体,因为茶中药味不宜过浓,眼中药汤剂相比药效偏小,主要适合强身健体和治未病,长期饮用对较轻疾病或慢性疾病有一定疗效。如果病情较急、较重,仍要以汤药进行治疗,待病情缓解后可改为代茶饮来温和调养。

需要注意,市面上很多养颜茶虽以“中药配方”形式呈现,但其实都是并不精通药理的商业随意仿照药用配比私下配制的“茶方”,其药效很可能会与消费者体质相克相冲。“人的体质很复杂,很多人还是复合体质。如女性脸上经常长痘、喉咙痛,是明显的上火症状;但同时又出现手脚冰凉、怕冷、小便利,则属于典型的上热下寒,上火为虚火。如果盲目购买法火养生茶,长期饮用反而会使身体越来越虚,损伤了阴精或阳气。”李海霞强调,养生茶也是有偏性的,长期饮用配伍要兼顾阴阳,应在专业中医师辨明体质情况下指导服用。而且,养生茶虽有一些治疗效果,但很难从根本上改善体质。

有些中式保健品或违规添加“西药”,千万不可盲目跟风

目前,一些新型保健食品在原料使用上往往往中西结合,不仅添加了参、茯苓、灵芝等常见中草药原料,还结合西式原料复方配比,其成分安全性往往难以保障。“我国虽已出台食品毒理学的国家标准(GB15193.2—2014 食品安全国家标准 食品毒理学实验室操作规范),但由于保健食品市场‘高利润,低处罚’,一些不法商家仍在违法生产销售,加之消费者对保健食品认知有限,难以辨别其中成分,易被不法商家欺骗。”李海霞指出,一些商家会在“中药保健食品”中违规添加维生素、矿物质等,但维生素并非多多益善,吸收过量也会导致中毒或疾病。

需要注意,国家对保健食品功效具有“限制性”,一般只适用于增强体质、补充人体缺少微量元素和营养物质、调节人体部分机能等,并不具备“治疗疾病”的功效。“一些商家故意夸大保健食品疗效,违规添加了短期内见效快但副作用大的化学药品,如一些减脂塑形类保健食品中加入了违禁成分西布曲明,长期服用会对心脏造成损伤。”李海霞提醒,广大女性应了解保健食品的成分功效,根据自己的具体情况选择,服用前应请专业医生指导,千万不可盲目跟风。

经常下厨烹饪 有益身心健康

近期,澳大利亚伊迪斯科文大学等高校研究小组在《营养学前沿》杂志发表的一项研究表明,平时多下厨房烹饪,并增加家常饭菜的准备,可提升身心健康水平,让人充满活力。

研究小组以 657 名健康成人(女性 77%)为对象,随机分为两组,干预组完成 7 周烹饪计划,对照组延续现行饮食习惯。结果表明,与对照组相比,干预组总体健康、心理健康和主观活力均有显著改善,并提高了烹饪自信能力、饮食习惯改变能力以及克服生活方式相关健康饮食障碍能力。

研究人员认为,本研究证明了饮食对于心理健康的重要性,饮食质量的改善和提高,包括家庭烹饪在内,可作为预防心理健康下降、肥胖以及其他代谢障碍的一种策略。(宁蔚夏)

给蔬菜消毒 不能用酒精

近期,很多网购群和网上都有所谓的健康提醒,称“买回来的菜要用酒精喷一遍消毒”。沈阳市卫生健康服务中心赵希伟提醒,消毒是阻断病毒传播的有效途径,但用酒精给蔬菜消毒是不对的。

赵希伟介绍,消毒可分为物理消毒和化学消毒,使用酒精来消毒属于化学消毒,而人们日常用的日晒、煮沸等方法则属于物理消毒。由于新冠病毒对热敏感,对于蔬菜而言最正确的消毒方法是用清水清洗蔬菜,然后彻底煮熟煮透。

赵希伟提醒,酒精属于醇类消毒剂,主要用于手和皮肤的消毒,也可用于较小物体表面的消毒。按照消毒剂使用范围来看,酒精并不适用于蔬菜消毒。还需要注意,酒精的使用方法主要是涂擦、揉搓,小面积近距离的喷雾,不可用于空气消毒,可外用不可吞服。所以,在使用酒精消毒时,要明确其是否适用,浓度是否达到标准,并以正确方式操作,才能达到消毒目的。(胡珍)

进家门前 为何要换鞋?

当你到家的时候,你总是在门口脱掉鞋子吗?很多人不会。其实,你家里积聚的东西不仅包括灰尘,还包括脱落的毛发等。其中约 1/3 来自室外,要是被吹进来的,要是通过鞋底踩进来的。

美国《大众科学》网站近日发表的《科学家解释,为什么在室内穿鞋很恶心》文章指出,鞋和地板上的一些微生物是耐药病原体,再加上柏油路残留物等引发癌症的毒素,你可能会用一种新眼光来看待你鞋子上的脏东西。科学表明,你家中的铅和你家院子里的铅之间有很强联系。这种联系最有可能是从院子里吹进来的脏东西,或者是鞋子踩进来的脏东西,或者是你可爱宠物毛茸茸爪子带进来的脏东西。这种联系表明,首先要确保室外环境中的物质就留在室外,在家门口脱掉鞋子,就是一个基本而简单的预防。

从环境健康角度看,在家中不穿鞋子也没有太多缺点。需要鞋子支撑脚?简单——准备一些从未在室外穿过的“室内鞋子”就行了。(辛华)

老人与人共进餐 降低体重减轻风险

近期,日本东北大学牙科研究生院的研究人员在《年龄与衰老》杂志发表的一项研究表明,老人和他人一起吃饭,共进餐,可降低体重减轻的风险。

研究人员以 56919 名 65 岁以上无须护理的老人为对象,以体重减少 5% 以上作为观察指标,进行为期 3 年的追踪,将共进餐的频率分为五种情况,即“每天”“每周几次”“每月几次”“一年几次”“几乎从不”,分析和研究共进餐与体重减轻之间的关系。

结果发现,与共进餐频率“每天”的人相比,共进餐频率“每月几次”以上者,体重减少的风险没有明显不同。但共进餐频率“一年几次”者,体重减少风险增加 7%;共进餐频率“几乎从不”者,体重减少风险增加 17%。(夏晋)

儿童保健

敏稳

用『封口贴』让孩子『闭嘴』睡觉,危险!

近年来,网上常流传“睡觉时张口呼吸会让人变丑”这一说法,引发了很多家长的担忧,担心孩子睡觉时张口呼吸会影响正常容貌。于是一些家长在网上购买“封口贴”,强制让孩子“闭嘴”。封口贴一般分为叉形和嘴唇形的,非常畅销。但有家长称,封口贴用了几天之后孩子嘴巴出现红肿症状。

东南大学附属中大医院副主任医师丁晓琼医生表示,盲目使用封口贴并不可取。儿童张嘴呼吸的根本原因是咽腔、鼻腔狭小导致呼吸不足,如果封住嘴巴呼吸更加不充分,不仅导致睡眠低氧血症,加重重症,更影响孩子的生长发育,严重的还会导致窒息、心悸骤停等。

丁晓琼介绍,睡觉张嘴呼吸对儿童的确有危害,一般鼻子不通畅的时候才需要张口辅助呼吸,儿童正处在生长发育期,长期张嘴呼吸会引起腺样体面容——嘴唇比较翘,下嘴唇比较大,牙也可能向前突出。儿童睡觉张嘴呼吸在医学上称为儿童阻塞性睡眠呼吸暂停,除了影响容貌还可能引发一系列并发症。其实,孩子睡觉张嘴呼吸可通过正规治疗治愈。以鼻塞儿童为例,最常见原因就是腺样体肥大,短期治疗可靠药物,还可通过手术来改善;如果是咽腔狭小导致张口呼吸,也可通过手术切除扁桃体等方式,达到改善咽腔、扩大通气效果。

丁晓琼提醒,在孩子生长发育过程中,如果家长发现有异常,一定要选择去正规医院就医,不可轻信所谓的网络“偏方”。

女性如何平稳度过更年期?

河北省胸科医院 孔令杰 何雅倩

最近,42 岁的王女士出现了更年期综合征,但她不明白自己怎么这么早就“更”了?河北省胸科医院妇科主任董晓瑜介绍,我国女性平均绝经年龄为 49.5 岁,但女性卵巢功能一般在 40 岁后开始衰退,卵巢分泌的雌激素逐渐减少,常出现月经紊乱、潮热出血、头晕耳鸣、心悸失眠、烦躁易怒等症状。还有些女性在 40 前就出现月经稀发或闭经,医学上称之为“早发性卵巢功能不全”,这一部分女性就会像王女士一样比同龄人更早经历更年期。

更年期有哪些症状?女性更年期最直接症状就是绝经,女性超过 40 岁后 10 个月内出现两次相邻月经周期长度的变化≥7 天就应考虑是否进入更年期了。更年期早期表现就是月经紊乱、潮热、多汗等血管舒缩症状,以及受雌激素水平波动或下降引起的精神紧张焦虑、情感脆弱爱哭、情绪低落抑郁、烦躁易怒等症状。此外,更年期还会出现外阴阴道疼痛、干涩、性生活困难、盆底功能障碍、尿频、尿急、反复泌尿系感染等症状。

如何缓解更年期症状?目前,激素补充治疗对于缓解绝经相关症状、改善泌尿生殖系统问题以及骨质疏松症防治最有效。更年期门诊医生会严格根据更年期女性适应证、禁忌证和慎用证选择安全有效的个体化激素补充治疗(HRT)方案,医生

还会提供综合管理方案,包括更年期营养、运动及心理等方面的健康评估及指导。同时,为更年期妇女建立个人健康档案,提供长期健康保健及疾病诊治、门诊服务。

女性可自行买药治疗吗?因为激素药物种类繁多,必须在专业医生指导下应用。用药前,医生会对患者进行详细评估和检查,排除乳腺病及血栓性疾病等禁忌症;在用药过程中,医生也需定期对患者进行全面检查和评估。如果自行用药,可能导致药物种类或剂量选用不当,不仅无效还可能导致不良反应。

合理饮食+运动,安度更年期。1.注重膳食营养。增加多种水果、蔬菜、豆类的摄入,选择全谷物或高纤维碳水化合物,每周至少吃两次鱼。少食动物脂肪、高胆固醇食品,避免摄入油炸、烧烤等不健康食物。注意限盐、控糖、少油、限酒、足量饮水。

2.适度运动。日常锻炼最佳方式为每周 2—3 次,每次 30 分钟左右,强度达到中等,还要多做。

3.关注骨骼健康。骨骼健康不仅要在饮食上注意,还要加强户外运动,多晒太阳。更年期如果适当补充雌激素,也有助于促进骨骼健康。

4.注重心理健康。更年期女性应经常与朋友或亲人倾诉,乐观面对问题,保持平和心态,必要时可接受心理医生的疏导和治疗。

