

# 养生日趋年轻化 保健品消费人群超两成是“90后”

左手枸杞,右手美容仪,啤酒里加点枸杞,可乐里放点党参……这些带点自嘲的调侃对象说的是“90后”,当第一波“90后”开始陆续面对失眠、脱发、油腻发福等问题时,养生也成了出镜率最高的关键词之一。融360发布的家庭饮食调查报告显示,现在营养保健品消费人群已经超两成是“90后”。

## ■保健品上了“90后”购物清单

说起养生、吃保健品,很多人想到的都是中老年人,殊不知,“90后”们也到了要养生的年纪,“保温杯里泡枸杞”已成为“90后”的养生经典场景。

据速途研究院发布的《“90后”养生报告》显示,国内长时间使用保健品的“90后”占比21.9%,有接近一半的“90后”偶尔会使用保健品,而排斥保健品的“90后”群体只占3.9%。

数据显示,“90后”最热衷的养生产品中,阿胶枸杞、养生茶、红枣、蜂蜜等入围前五。根据“90后”最在意的保

健品功效可以看出,“90后”十分追求增强身体免疫力。由于女性的养生意识强于男性,因此美容养颜、延缓衰老等方面的功效占比也较高。

根据融360调查显示,营养保健品消费在年龄方面愈发呈现年轻化趋势。“60后”在养生方面仍极为重视,其营养保健品消费在所有项目中占比达到17.65%,但“90后”们已成该项消费的主力人群,数据显示,营养保健品的购买者中,“90后”占比达到25.01%。

各种口服类“保健品”也已经上了“90后”的购物清单。2018年,唯品会平台上销量最大的保健品主要是营养补充剂、减肥类产品;而调理类药品销量中滋补补肾类、痤疮药、妇科调经补益药位居前三。原本是中老年人保健品中的“佼佼者”——具有增强心脏功能的辅酶Q10,也受到了年轻人的青睐,销售额从2016年开始连年增长,一、二线城市的居民成为最愿意接受

辅酶Q10的人群。

在保健品品牌的选择上,年轻人更青睐于选购国外的保健品。记者在天猫、京东等多家电商平台搜索发现,综合考量销售额和复购率,海外保健品品牌明显要高于国内保健品品牌,其产品数量也明显多于国内的品牌,而且在功能定位方面也要更加精细。

## ■“90后”面临“养生焦虑”

当“90后”已经开始秃头了”这种说法变得普遍之时,年轻人其实已经开始大面积遭遇亚健康 and 衰老等问题。

“我的桌面上常备着护眼、护肝的保健品,你知道吗,有时候连续加班后真的有心跳缺血,喘不过气的感觉。”一位在初创互联网公司担任设计的“90后”女生告诉记者,25岁仿佛就是一个坎,工作几年已经明显能感觉身体消耗,闺蜜圈里的话题除了母婴就是保健品,“现在买保健品,我都是一份买给父母,一份买给自己。”

“90后”的“养生焦虑”一方面来自

于90后步入职场,一方面作为独生子女,危机感也比其他群体要更强。从人口普查的数据来看,我国的“90后”总人数为1.88亿人,占总人口的14.1%。在2017年,1999年的最后一批“90后”已经成年,并且大多数步入了职场,随着“90后”越来越多地担负起工作、生活的重担,他们承受的压力也会更大,而且他们多数为独生子女,由此产生的“抗衰老”消费需求也就更多。

丁香园发布的《2019国民健康洞察报告》中有一个有趣的现象:在各个年龄层的人群中,“90后”对自己的健康评分竟是最低。年轻人,成了最为身体健康焦虑的一群人。

业内人士表示,保健品消费群体的年轻化已经成为一个趋势,在美国、日本等保健品成熟市场,营养品产品的细分化做得比较好,针对老年人和年轻人等不同人群会有一个区分,这也将是中国保健品行业的发展趋势。

据《南方日报》

## 适度饮酒也不安全 中风风险仍增高

社会上有一些观点认为每日适度饮酒可预防中风,但中外团队日前在英国《柳叶刀》杂志发表报告说,他们开展的最新研究所得出的证据否定了这一观点,随着酒精摄入量的增加,高血压和中风的风险也会逐步提高。

此前不少研究显示,过量饮酒会增加中风的发生率,但对少量或适度饮酒是否会增加或减少中风发生率,一直以来未有明确定论。中国医学科学院、北京大学和英国牛津大学等机构研究人员通过问卷调查,收集了中国50多万名成年人饮酒情况,并展开了长达10年的随访。

结果显示,与不饮酒的人相比,平均每天饮酒量为至2杯的男性中风风险会增加10%至15%,平均饮酒量达到4杯的男性中风的风险会增加35%。轻度或适度饮酒并没有起到预防中风的作用。

研究人员还对超过16万名调查对象检测了两个遗传变异位点,这些变异能影响人们对酒精的代谢能力及饮酒能力。结果显示,由于遗传变异,一些男性不能喝酒,降低了高血压和中风的风险。

中国女性少有饮酒,因此在女性人群中,同样的遗传变异对血压或中风风险影响甚微。这也提供了一个有效对照组,进一步确认男性中所观察到的遗传变异对中风风险的影响是由饮酒而非其他因素所致。报告共同通讯作者,牛津大学教授陈铮鸣说,适度酒精摄入对中风不仅没有保护作用,还会增加罹患这类疾病的风险。

研究人员表示,这项研究所揭示的在东亚人群中酒精对中风不良影响的结果,应该适用于全球其他人群。

据《北京日报》

## 科学家发现 咖啡有助控制血糖

咖啡对人体的影响,一直都是科学家们研究的方向。据悉,日前英国科学家发现,喝一杯咖啡就可以刺激人体内的棕色脂肪,让人体燃烧更多卡路里,从而达到减轻体重的目的。

棕色脂肪是人类和其他哺乳动物体内发现的两种脂肪之一。这项研究的负责人表示,棕色脂肪与身体内其他脂肪的工作原理不同,为了应对寒冷,它通过燃烧糖和脂肪来产生热量,增加其活性可以改善血糖控制效果,改善血脂水平并增加卡路里消耗,因此有助于减轻体重。然而,到目前为止,尚未找到一种可接受的刺激人体内棕色脂肪活性的方法。为此,研究团队首先进行了一系列干细胞研究,来确定咖啡是否会刺激棕色脂肪,找到了正确剂量后,他们就在人体上进行实验,热成像技术帮助他们找到了棕色脂肪并对其产生热量的能力进行了评估。

研究人员称,一旦他们找出哪些成分有助于激活棕色脂肪,可能会将其用于体重管理,帮助预防糖尿病。

据《广州日报》

## 城市社区疾病防控(2)

上期说到,城市社区疾病防控主要有四方面。一个是提高健康素养,一个是社区常见病防控,一个是预防意外伤害,再一个是应对突发事件。

今天谈谈如何预防意外伤害问题。

阿健:意外伤害?这个不说也能知道一些,像各类交通事故、溺水、跌落等。

康大夫:正确。这都是比较常见。另外还有动物咬伤或抓伤、烧烫伤、机械外伤,各种中毒、窒息、虐待与忽视。比如严重体罚、打骂、性虐待等对孩子造成精神损伤和心理压力,也属于意外伤害。

阿健:别的好理解,虐待与忽视想不起来。

康大夫:从年幼无助的儿童角度就不难理解。意外伤害可以发生在家庭、学校和托幼机构、道路、游艺场和游戏厅等,凡是人们活动的地方都可

能发生。风险特点带有普遍性、不确定性。

阿健:那,我们怎么预防呢?

康大夫:《世界儿童伤害预防报告》曾确定各种预防措施,并认为世界各地切实采用行之有效的预防措施,每天至少可以挽救1000名儿童生命。

阿健:这么大的数字?天哪,不可想象。

康大夫:意外伤害也与其他疾病一样有其流行病学特征,整体风险发生具有规律性,是可以预防和控制的。以预防交通伤害为例,通过使用安全带和头盔(主动保护),行车限速、设立护栏、屏障或警告标志(被动保护)等干预措施,足可以达到目标;减少伤害发生、减少死亡、减少残疾、减少损失。

阿健:我突然明白,预防医学与医院的临床医学着眼点、关注点大不相同。

康大夫:相同的是都为人们健康保驾护航。

阿健:你说的这些都很重要,可是你们又能干什么呢?

康大夫:的确,我们不可能直接去强迫别人“戴头盔”“系安全带”,我们也不可能上路去设立护栏、屏障……那是交通安全部门的职能,社会有分工。但是我们可以从预防医学角度进行力所能及的工作,宣传、倡导、推动……通过健康教育和健康促进措施,逐步提高公民健康意识,提高公民健康素养水平。

阿健:明白。预防意外伤害,一方面要采取“主动保护”措施,一方面要采取“被动保护”措施,通过行为干预,达到减少伤害发生的目标。

康大夫:意外伤害的行为干预措施,实际上有4方面。

1. 工程干预 目的是通过环境设施改善进行被动保护。例如加强娱乐场所消防安全设施的改造和建设,防止火灾的发生和蔓延。

2. 经济干预 目的是用经济(鼓励或

惩罚)手段影响人们的行为。

3. 强制干预 用法律及法规的措施来影响人们的行为。如摩托车、电瓶车驾驶员必须戴头盔、汽车驾驶员必须使用安全带,酒驾处罚、醉驾入刑等等。

4. 教育干预 通过教育和普及安全知识,提高危险人群的安全意识,从而影响人们的行为而减少意外伤害发生。

阿健:很有道理。可以举一反三,打开思路。

康大夫:像所有疾病防控一样,打开思路、指明防控路径很重要。要真正取得实效,则有赖于社会动员,让各部门各环节直至每个人都行动起来。

(市疾控中心 张森荣副主任医师)



## 公益广告



# 每天保证7~8小时睡眠



任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时,起居有常。睡眠时间存在个体差异,成人一般每天需要7~8小时睡眠,儿童青少年需要更多睡眠,长期睡眠时间不足有害健康。