

高强度的工作和快节奏生活迫使越来越多的年轻人开始“爱”上保健品

“朋克养生”效果如何？

越来越多的年轻人开始“爱”上保健品。他们一边高强度工作、熬夜，一边花重金买保健品，这种行为被年轻人戏称为“朋克养生”。“朋克养生”的效果如何？年轻人是否真的需要那么多的保健品？

不少年轻人“爱”上保健品

万夕然在网上下单了泡脚桶、艾灸贴、抗糖丸和红参饮料，她26岁，热衷于尝试各类养生产品，是朋友圈里“天天熬夜的养生爱好者”。

万夕然告诉记者，高强度的工作和大城市的快节奏生活迫使她提前养生，“大家白天都在工作，晚上常有聚会，回到家经常已是第二天凌晨。现状无法改变，只有好好保养啊。”她说。

浏览一些社区网站不难发现，“亚健康自救指南”“90后的养生之路”等话题，都有上百万的讨论浏览量，不少年轻上班族与在校学生参与话题，分享自己的养生心得，多种保健品频频出现在话题讨论中。

记者调查中发现，年轻人随身携带深海鱼油、胶原蛋白软糖等保健品的也并不少见。

一些电商平台和专业咨询机构的报告显示，保健品消费者年龄分布中，85后、95后人群占比超过一半。

部分青年买保健品图心安

在海南读大学的柳安说，自己本来对保健品将信将疑，但看到身边很多朋友都在购买，不少大牌明星也在带货，自己也就慢慢“入圈”了。“我用的很多产品无功无过，我就是想买个心理安慰，就算是交‘智商税’吧。”柳安说。

中南大学湘雅医院药学部主管药师胡琴等医学专家表示，年轻人主动获取健康知识的意识很强，对于饮食营养、运动健身、美容护肤和家庭用药等各方面都表现出兴趣，且获取养生知识的渠道多元化，如自媒体、社群等。这为他们获取保健品提供了便利。

随着互联网和电商行业飞速发展，保健品购买渠道增多，市场吸力增强。一些网红主播和明星带火了保健品市场，如在某社交与经验分享平台上，就有超过12万篇与“功能食品”相关的笔记，很多年轻人无从辨别真假，随意购买图个心理安慰。

不少保健产品口味零食化，如某网红品牌主推餐前阻断咀嚼糖果、生姜男士提振软糖、维生素软糖等产品，声称“吃一颗能满足一天的维生素需求”，概念新颖，抓住了“朋克养生”群体的眼球。多位业内专家认为，部分

年轻人对保健品具有较高期待，希望在短时间内达到更好的效果，而实际上，保健品并不会产生立竿见影的效果，凡是以“能治病”作为宣传手段的，都涉嫌虚假宣传。

专家提醒：谨防保健品滥用

记者采访中了解到，有消费者通过海外代购，买来缓解便秘的日本保健品，但包装上只有日文看不懂，为此一天服用了10粒，身体产生了抗药性。多位医生表示，其实普通的便秘，通过医院的简单正规治疗一般都能取得良好效果。

胡琴说，保健品通常具有一些预防保健作用，但对消费者并不一定有针对性，如果消费者不明白自己的身体缺乏什么，盲目服用保健品，就属于滥用保健品了，不仅容易产生依赖，还会影响健康，加重经济负担。

胡琴建议，年轻人保持健康的生活习惯最重要，如早睡早起、规律运动等，不应过分依赖保健品。其次，要从正确的渠道获取相对权威的医药科普知识，从个人健康需求与保健目的出发，在专业人士（医生或药师）的建议下选择适合自己的保健品。最后，如果确实需要服用保健品，也应按正确的用法用量，合理服用。

（新华社海口9月16日电）

神舟十二号载人飞船—— 撤离空间站组合体 3名航天员即将返程

据新华社北京9月16日电 据中国载人航天工程办公室消息，北京时间2021年9月16日8时56分，神舟十二号载人飞船与空间站天和核心舱成功实施分离。分离后，于北京时间16日13时38分，与空间站组合体完成绕飞及径向交会试验，成功验证了径向交会技术，为后续载人飞行任务奠定了重要技术基础。

后续，神舟十二号载人飞船将按计划再入返回，航天员聂海胜、刘伯明、汤洪波即将启程回到祖国怀抱。

截至16日，神舟十二号航天员乘组已在空间站组合体工作生活了90天，刷新了中国航天员单次飞行任务太空驻留时间的纪录。

国家网信办—— 加强账号注册管理 全面清理“僵尸号”

据新华社北京9月16日电 国家网信办近日发布《关于进一步压实网站平台信息内容管理主体责任的意见》。意见要求，加强账号注册管理，严格落实真实身份信息登记相关要求；加大违法违规账号处置力度，严防违法违规账号转世；全面清理“僵尸号”“空壳号”。

意见提出了完善平台社区规则、加强账号规范管理、健全内容审核机制、严格未成年人网络保护等10项重点任务。



俭以养德 杜绝穷奢



大地馈赠 拒绝浪费

中宣部宣教局 中国文明网