

老年“养生大军”队伍壮大

按摩仪有望升级智能“新宠”

□ 陈斯



第七次人口普查数据显示,我国人口老龄化程度进一步加深,65岁及以上人口已达到总人口的13.5%。而老龄人口也推动着“养生大军”的队伍日益壮大。

调查显示,改善预防三高、心血管疾病和提高免疫力是老年人最关注的三个健康养生方向。血压计、体温计和血糖仪是老年家庭最常置备的医疗设备,按摩仪器有望升级为智能“新宠”。

按摩仪器和血压计成老年家庭“新宠”

来自研究机构的《老龄人口健康养生市场洞察》显示,身体老化等自然状况是78%的老龄人口关注健康养生最主要的原因,其次是生活环境和空气改变对健康的影响。与此同时,生活方式不规律、缺少运动、非健康的饮食习惯等都促使老龄人口进入“养生大军”。

改善预防三高、心血管疾病和提高免疫力是老年人最关注的三个健康养生方向。在如何养生方面,医生的叮嘱很重要,服用营养保健品、定期体检等都是他们常采用的保健方式。目前,血压计、体温计和血糖仪

是老年家庭最常置备的医疗设备。未来,按摩仪器和血压计也有更大的潜力空间。调查显示,有36%的受访老龄家庭计划在未来1到2年内购置按摩仪器,占比位居第一。

目前市场上最受老年人关注的按摩产品包括脚部按摩器、腿部按摩器、颈椎按摩器、腰部按摩垫等等,像按摩椅这样可以按摩全身的“大件儿”也在受欢迎的名单之列。一款可以恒温按摩脚部的洗脚盆虽然并不区分老少使用者,但贴上了“送父母”的标签,被稳稳送上了足浴盆热卖榜。到达小腿的高度让暖气传遍全身,多组电动按摩盘覆盖整个脚掌,模拟人手顶、揉、捏、扣的按摩手法,感受真人般的舒适按摩。

智能手表逐步加入监测血压功能

可穿戴设备方面,老年人希望能够监测血压、心率和血糖,其中女性对穿戴设备对血糖的监测更加重视。北京青年报记者发现,市场上的“血糖仪”也经常与“老人”“家用”等关键词关联起来,“简单易操作、爸妈好上手”成为产品卖点。

而其他较为常见的如智能手表、

计步器等可穿戴设备,

测量心率已经是基本功能,如今不少科技公司开始探索血压监测产品市场,如国产品牌华为就于去年底发布了其首款能测血压的智能手表。并且,该品牌正以家用医疗级高精度血压测量为核心,研发可穿戴血压测量设备,与国内知名机构启动高血压管理研究,探索从筛查到早期干预的血压创新主动健康管理。这意味着以后人们通过可穿戴血压测量设备,就能随时随地实时查看血压高低,从早期及时发现并干预高血压治疗。

知识获取途径少常陷入“保健品骗局”

据调查,过去一年,受访老年人用于健康养生相关的平均花费是8351元,44%的人年花费在1001至5000元之间,28%的人为5001至10000元之间。未来一年,72%的人预期会增加在健康养生方面的开销。

值得关注的,他人介绍和线上平台是老年人选择养生保健方式的重要渠道。其中,医护人员、医学专业平台和店员推荐的实用度最广泛。老年人养生也面临现实困难,知识获

取途径少和对健康知识的理解不够是最常见的困难点。

也因此,“保健品骗局”时常见诸报端:一些不法之徒利用老年人追求健康而辨别判断能力相对较弱的特点,不断翻新手段,诱导、欺骗老年人购买所谓的“保健品”。针对老年人注重养生的特点,一些康养机构时常以健康讲座、赠送礼品、现金返现、免费体检等形式吸引老年人参与,进而推销产品甚至诈骗。这类保健品标价虚高,一个“疗程”动辄几千元上万元。

近日,有全国人大代表提出建议,坚持全国“一盘棋”,在全国范围开展保健品市场“骗老坑老”专项治理,遏制保健品市场“骗老坑老”乱象。建立多部门联动的联络、会商机制,严厉打击不法商家利用保健品“骗老坑老”的行为,重点加大对问题突出地区的精准打击力度。同时,加强对保健品虚假宣传的监管,公开监督举报电话,发挥群众监督作用等。

来源:北京青年报



饮酒超一定量与脑容量减少相关

的差别。”

迄今,有很多研究分析饮酒与大脑健康之间的关系,但结果模棱两可,缺乏大量数据的证明。而这项研究基于英国生物银行(一个包含50万40岁至69岁人群基因数据的巨大数据库,被用于自由获取科学研究的资源)中逾3.6万名成年人的脑部磁共振扫描图像。

生物银行的志愿参与者回答了有关自己饮酒量的调查问题,饮酒量从滴酒不沾到平均每天4个或更多单位的酒精。

当按照平均饮酒量对参与者进行分组时,研究人员发现了一个很小但很明显的模式——一个人的脑灰质和脑白质数量的减少。每天的饮酒量从零到1单位对脑容量没有太大影响,但从1单位增加到2单位,或者从2单位增加到3单位,都会导致脑灰质和脑白质的减少。

新华社北京3月8日电《参考消息》7日刊登埃菲社报道《最新研究显示每天一杯啤酒就会损伤大脑》。报道摘要如下:

大家都知道过度饮酒会损害大脑,但少喝几口可以吗?根据发表在英国《自然·通讯》上的一项新研究,即使每周只喝几杯葡萄酒或几杯啤酒,也是有害的。

为了解饮酒在多大程度上有害,由美国宾夕法尼亚大学领导的一个国际团队分析了超过3.6万名成年人的数据,发现少量和中度饮酒都会导致总脑容量减少。

研究人员证明,饮酒越多,这种关系就越强。例如,在50岁人群中,随着个人平均饮酒量从每天1单位酒精(约240毫升啤酒)增加到2单位,脑容量发生的变化相当于衰老两年。50岁人群的饮酒量从2单位增加到3单位,造成的后果相当于衰老了3年半。

该研究主要作者、宾夕法尼亚大学沃顿商学院教员吉迪恩·内夫说:“我们拥有非常庞大的样本,因此能够找到微妙的模式,并发现即使是每天半杯啤酒和1杯啤酒之间



快速“躺瘦”?

提醒:代餐食品不可长期食用

□ 孙红丽

如今代餐深受年轻人欢迎。目前主流的代餐食品有代餐粉、代餐奶昔、代餐粥、代餐零食、蛋白棒等,它们一般与方便、低脂、瘦身联系在一起让人心动。

代餐受到欢迎,与当下年轻人注重体重管理、追求健康生活方式密切相关。那么,代餐食品安全吗?真的能让我们“躺瘦”吗?

近日,江苏市场监管微信公众号发文提示,目前代餐食品缺乏国家强制标准,这也导致了代餐食品行业不可避免存在产品质量良莠不齐、过度营销、虚假宣传等问题。在实际使用中,效果也各不相同。

江苏市场监管部门提醒,代餐只是减脂过程中的一个“工具”,并不是使用代餐简单的代替。另外,每个代餐品种的营养素如维生素、钙、镁、铁、锌等均含量不同,长期单一食用同一种代餐容易造成营养不良。

“代餐食品不可长期食用。”江苏省食安委专委会委员、东南大学公共卫生学院博士生导师孙桂菊表示,代餐食品的使用是以控制体重为目的,有时间性,不宜长期,但可间断使用。由于现在市场上有的产品在低能量的同时,未强化营养素,

所以营养素含量偏低,会引起膳食营养素的缺乏。建议当体重达到一定理想范围后,应当恢复正常饮食,适当控制能量和增加运动,多吃膳食纤维,做到能量平衡,以维持健康体重。

是否人人都适合代餐减脂,哪些人不适合?孙桂菊表示,代餐主要针对超重和肥胖人群,普通减脂人群其实没必要用代餐,适当控制饮食和锻炼才是最健康的。不建议孕妇、哺乳期妇女、婴幼儿、儿童、病人及老人食用代餐食品。另外代餐食品一般来讲膳食纤维含量比较高,对于胃肠功能紊乱消化功能不全者也不宜使用。

如何正确选购代餐食品?孙桂菊提示,注意选择大品牌,尤其要关注食品标签内容,一是看配方成分组成,二是看营养成分量值表,优先选择成分较多、主要营养素如B族维生素,铁,锌,钙等含量比较高的产品,建议可参考中国营养学会发布的代餐食品团体标准(T/CNSS 002-2019)。

特别提醒的是,如选购的产品是经国家批准,带蓝帽子具有减脂功能的保健食品,则按照其产品说明书及标签选择服用。

人民网北京3月7日电