

“防猝死套餐”能治好“养生焦虑”吗？

近日，网上一份“防猝死套餐”引起关注。据了解，这种“防猝死套餐”有多个版本，但总结下来，基本由辅酶Q₁₀、鱼油、叶黄素、VD、VB族等保健品组成。有尝试过的网友称，“这个套餐太强了，吃了以后人完全不累”，熬夜人士更是跃跃欲试，“感觉有救了，续命要紧”。那么，这份“防猝死套餐”真的靠谱吗？又能不能长期服用呢？

网传“防猝死套餐”管用吗？

国家心血管病中心统计，我国每年心源性猝死者高达55万人。值得注意的是，不少医生曾在采访中表示，当前发生心源性猝死的患者中，中青年比例逐年上升。甚至，有医生称，“遇到过最年轻的猝死患者只有20多岁”。

走红网络的“防猝死套餐”真的能保命吗？据广州日报报道，多名专家表示，其并不能预防猝死。因为猝死多与心血管疾病有关，保健食品的作用只是保健辅助，并不具备治疗的临床作用。另外，服用过量的保健品，还会对心脏、肝脏、肾脏等产生损伤。

现实生活中，有不少因

滥用药品和保健品而引发肝损伤的案例：2022年7月，浙江杭州一名53岁男子每天8颗维生素吃出肝衰竭；2022年9月，浙江杭州一位28岁程序员网购生发丸吃成肝损伤。

广州市红十字会医院药理学部主任张述耀介绍：“保健品可以作为健康生活方式的一部分，但不能替代均衡饮食和健康生活方式，滥用保健品的危害远超大家想象。”

长沙市第三医院药理学部副主任刘丽华则解释称，在医学上有一种名为“安慰剂效应”的说法，也就是在人们花了比较昂贵的价格购买了相关药品（保健品）后，从心理上产生一种认同感，“我买的东西是有效的”。

身体出现这些信号 一定要警惕

“首先，要考虑的是猝死是由什么原因引起的，才能知道‘防猝死套餐’是否有用。”江苏省中西医结合医院急诊科副主任张晓霞表示，临床上，心脏骤停的原因可以归类为“5H”和“5T”——“5H”即缺氧、低血钾、低血容量、高血糖、低温或高温；“5T”指药物、肺栓塞、气胸、哮喘、冠状动脉硬化或冠心病。

当身体出现这些信号时，一定要警惕：反复出现

的短暂胸闷胸痛，停留数秒或数分钟，很快又好了；发热等呼吸道感染后出现了心慌或者感觉特别疲劳，要当心暴发性心肌炎；突然眼前发黑，要小心可能是恶性心律失常；突然的剧烈头痛呕吐，提防动脉瘤破裂或者血管畸形破裂导致蛛网膜下腔出血的情况出现。

2023年8月，来自北京安贞医院的宋现涛、邢浩然等发表一项研究显示，青年人群猝死主要与不良生活

方式有关。其中常见的原因有：过度劳累、精神刺激、饱餐、饮酒、大量吸烟、寒冷等。

其中，长期慢性疲劳以及精神紧张处于应激状态，是无明确既往病史青年人猝死的重要诱因。而根据相关研究和专家们给出的建议，有效的“防猝死方法”是：别再熬夜、别吃太饱、戒掉烟酒、别太劳累、别再久坐、遇事冷静、减少抑郁、运动适量。



杰清漫画

年轻人也有“养生焦虑” 但不应盲目跟风

“先熬夜、再吃药”，如此“朋克养生”在当代年轻群体中颇为流行。从此前的“可乐配党参”“熬夜敷面膜”，再到网友自发“吃药防猝死”，生动折射出部分年轻网友的纠结心态：一方面是对养生文化的普遍关注和重视、乐于学习并积极接纳新鲜事物；另一方面则是对于自身一些不良生活习惯一时难以舍弃，从而交织呈现出这样“又嗨又丧”的生活方式。

近年来，随着健康科普宣传逐渐深入人心、广受各年龄群体认同，养生早已不再是中老年群体的专属话题。有报告显示，2022年18~35岁的年轻消费人群占健康养生消费人

群的83.7%，购买养生保健品的“90后”群体中七成每月花费200元以上。可以看到，如今网络上有关养生的话题讨论、社交分享及商家营销都更多向年轻消费者聚拢倾斜，一定程度催生着当代年轻人的“养生需求”乃至“健康焦虑”。一面是不良生活习惯带来的“身体警告”、一面是“养生保健”呼声充斥耳畔，个体也就容易将未见其效的“防猝死套餐”视为治未病的“养生神药”。

然而，从科学角度来说，网传的“防猝死套餐”恐怕缺乏合理性。相关专家指出，即便保健产品确有功用，也应根据个体情况有所侧重，“攒到一起胡

乱吃”更有可能对身体器官造成损伤，盲目跟风实不可取。

归根到底，与其费心钻研各种热门的“防猝死套餐”，不如多遵循些“老生常谈”的方法：减少熬夜、不酗酒、别太久坐……这些才是真正的养生妙招。其实，只要能调动自己养生保健的积极意识和行动力，每天记得多践行一点，往往都要比日服胶囊丸药更有效、更可持续。通过有益身心的举动，引导身体给出积极灵活的反馈，才能真正从根源上破解所谓的“养生焦虑”。

（综合光明日报、健康时报、广州日报、新京报、潇湘晨报等）

分类信息

广告热线:13799377276

公告栏

厦门兰生电子商务有限公司不慎遗失财务章一枚，声明作废。

厦门曦牛装饰设计工程有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

蓝图兴展(厦门)投资合伙企业(有限合伙)遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

蓝图兴华(厦门)投资有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

厦门市集美区忠胜达装卸服务部遗失财务章一枚，声明作废。

北京莉博宝信拍卖有限公司厦门分公司遗失公章一枚，声明作废。

漳州卓美电子商务有限公司遗失公章一枚，声明作废。

福建领易鲜贸易有限公司不慎遗失公章一枚，声明作废。

厦门市维普乐斯科技有限公司遗失湖里区市场监督管理局2021-12-21核发的营业执照正本统一社会信用代码91350206MA8T25A732声明作废。

厦门同顺泰贸易有限公司遗失厦门市市场监督管理局2019-04-09核发的营业执照副本，统一社会信用代码91350200MA32MUP3XN声明作废。

厦门爱玛珍酿国际贸易有限公司遗失集美区市场监督管理局2023-03-08核发的营业执照正本统一社会信用代码91350200MA8TJQNC76声明作废。

厦门鲜生达农副产品有限公司不慎遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

福州市长乐区老朱川菜馆遗失食品经营许可证副本，编号：JY23501820061659，声明作废。

福州海曼格商贸有限公司遗失公章一枚，声明作废。

福安市细邦海鲜楼有限公司申请遗失特种设备使用登记证编号：梯11闽J1374(15)，声明遗失。

厦门兴砦物流有限公司遗失道路运输经营许可证正本，闽交运管许可厦字350201005642号，声明作废。

经营者陈建清不慎遗失福安市工商行政管理局2015年5月19日核发的营业执照副本，名称：福安市建清面加工厂，注册号350981600270459，声明作废。

福建省浩华房地产开发有限公司遗失中华人民共和国建设工程规划许可证，建字第350322200910080号，建字第350322200910085号，声明作废。

许顺水遗失展业证02000235020080002012002199声明作废。

李鹏飞遗失军人保障卡，证号：813202180402590535，声明作废。

张文典(身份证号码：35062519860326001X)，不慎遗失福建省失业保险个人缴费凭证，声明作废。

李农生遗失中级汽车驾驶员岗位证书，证号：050201010018，声明作废。

厦门市同安区鑫康鼎日用品店不慎遗失公章一枚，声明作废。

朱强遗失士官证，证件编号：士字第20190412591号，声明作废。

莆田市荔城区龙兰轮胎贸易有限公司不慎遗失公章一枚，声明作废。

本人黄志敏 身份证号 350600196309162017，因不慎遗失社保卡，社保卡个人编码：60048734 4，内有2006年及2007年分发表，现声明遗失。

莆田市兴安保安服务有限公司遗失普通发票1张，发票代码：035002200204，发票号码：03611410，声明作废。

福建省莆田市晟铁物流有限公司遗失公章、私章，声明作废。

厦门欢腾焕驰文化传媒有限公司遗失公章、财务章各一枚，声明作废。

仙游县鲤南三粉公举螺丝粉店遗失仙游县市场监督管理局2022年4月21日核发食品药品生产经营许可证正本，编号JY23503220125625，声明作废。

公告栏

减资公告

经公司股东会决议，厦门尊酷科技有限公司(统一社会信用代码91350200MACBAG7952)法定代表人：成鑫鑫决定将公司注册资本500万元人民币减至100万元人民币，自公告之日起45日内，债权人有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保。联系电话：5288504

联系地址：厦门火炬高新区软件园三期诚毅北大街62号209单元0482号

厦门尊酷科技有限公司

遗失声明

漳州川锋金属制品有限公司不慎遗失公章一枚，编号：3506021906043，声明作废。

莆田易境电子商务有限公司不慎遗失公章一枚，声明作废。

吕丽娜 遗失身份证，证号：350525198704173024，声明作废。

公告栏

声明

原址在漳州市裕后19号房屋，现拆迁安置于芗城区益民路116号益民花园安置房12幢102室。今林丽羨申请上述安置房权属登记，现按漳州市不动产登记中心要求登报声明。相关利害关系如有异议，请即日起壹个月内向漳州市不动产登记中心提出异议登记。逾期本人将按规定向中心申办不动产权证书。

声明人：林丽羨 2023年9月27日

福建省霞浦县天外天物业管理有限公司遗失特种设备使用登记证，监察识别码TJ01308声明遗失。

莆田市金金贸易有限公司遗失公章，编码35030210014250声明作废。

厦门市思明区泽远机电设备有限公司遗失思明区市场监督管理局2005-03-31核发的营业执照正副本，注册号3502042360212，声明作废。