



健康学堂

养生有方

保健食品是药品吗？

专家提醒：保健食品不以治疗疾病为目的，适宜于特定人群食用

当前，保健食品商标虚假标识行为严重。标签、外观包装图案与文字、使用说明、宣传广告与其注册或备案的内容相差甚远，将保健功能肆意夸大到疾病预防、治疗功能。很多产品未标明使用人群与不使用者，而扩大至适用所有年龄阶段人群，未标注“本品不能代替药物”。

保健食品有“秘方”为虚假宣传

“一些保健食品声称有秘方，其成分是什么、疗效几何、副作用有多大，根本就是一个暗箱。”北京工商大学食品安全法研究中心主任刘筠说，根据《保健食品广告审查暂行规定》规定，保健食品广告不得出现含有有效率、治愈率、评比、获奖等综合评价内容，此外，还不得出现含有使用该产品能够获得健康的表述，不得出现宣传产品为祖传秘方。

上海市食品药品安全研究会会长唐民皓说，保健食品诈骗团伙的诈骗套路不断“升级”，往往通过“口耳相传”，如中老年培训班、旅游团等套路，不直接留下虚假宣传证据，这给执法部门的取证带来难度，执法人员很难深入场景进行取证，执法成本高。

根据国家市场监督管理总局发布的《关于防范保健食品

功能声称虚假宣传的消费提示》，保健食品不是药品，不以治疗疾病为目的，可以调节机体的某些功能，适宜于特定人群食用。根据《食品安全法》规定，保健食品必须经过注册或备案。目前，监管部门依法批准注册的保健食品允许声称的保健功能主要有27类，依法备案的保健食品允许声称的保健功能为补充维生素、矿物质。

中国人民公安大学食品药品与犯罪研究中心研究员曾文远说，无论是中国还是外国，法律都禁止保健食品企业宣传具有疾病预防或者治疗的功能，宣传无论是明示还是暗示都是禁止的。基于保健食品的特别功能即人体机能调节功能，国家将其从食品中相对独立出来予以监管，只能说给予了更严格的监管，但其食品的基本属性并未发生改变。



漫画：于仁智

监管保健食品需实现联合惩戒

专家表示，保健食品欺诈和虚假宣传问题比较突出，社会反映强烈，主要表现在三方面：一是食品、保健食品非法添加、非法声称和虚假宣传。二是采用发布虚假广告和不正当手段推销产品，误导和欺骗消费者，其中针对中老年人和病人的欺诈行为较多。三是故意混淆普通食品、保健食品和药品三者概念，特别是普通食品、保健食品违法宣称疗效，消费者很难辨识，容易上当受骗。

唐民皓介绍，保健食品外

包装上都有一个蓝色标识，该标识下方有相关批准文号以及批准的管理部门。这被业内俗称为“蓝帽子”模式，相当于合法牌照，有一定含金量。

唐民皓说，药品法规定了用非药品冒充药品的相关条款，但对保健食品虚假宣传还难以套用。实际上，保健食品虚假宣传是典型的诱骗消费者行为，建议按照商业欺诈或者诈骗罪来定性。如果销量较小，可以按照商业欺诈，根据“消法”规定予以购物金额的三

倍赔偿；如果销量较大，可以按照诈骗罪来处理，追究其刑事责任。

曾文远说，保健食品欺诈和虚假宣传问题突出，根据现有法律，如《广告法》《食品安全法》，其相应的处罚不可谓不严厉，而现实中屡罚不改的现象普遍存在，这反映不仅存在监管缺失，更有处罚不到位的问题。对此，建议政府部门要实现联合惩戒，依法进行没收经营所得等财产罚、吊销执照等资格罚，同时加强征信管理。

(新华社)

养生小百科

怎样按摩可缓解腰腿疼？

腰腿疼是腰椎间盘突出症、腰肌劳损、腰椎骨质增生或肥大等疾病的主要症状，给患者的工作生活带来诸多痛苦和不便。引起腰腿疼的原因众多，如患有上述疾病，应尽快到正规医院就诊，并由专业医生选择合适的按摩方法进行治疗。中医按摩能调疏通气血、活血化瘀、消肿止痛，还可解除局部肌肉痉挛。根据临床实践，推荐以下这套按摩方法缓解症状。

擦腰

站立，两脚分开与肩同宽，双手握拳，拳眼（握拳的拇指和食指侧）贴着腰部用力上下擦动。擦动从骶部开始，自下而上，尽可能高，擦动速度要快。擦数十次，直至感觉皮肤发热为止。

揉臀

站立，两脚分开与肩同宽，将一只手掌的大鱼际处（手掌正面拇指根部，下至掌跟，伸开手掌时明显突起的部位）贴着同侧臀部，顺时针转或逆时针揉动数十次，然后用另一只手揉另一侧臀部，有疼痛感一侧的臀部要多揉。

按命门穴

取站位或坐位，用一只手或两只手的拇指用力按在命门穴（第二腰椎棘突下的凹陷处），至感觉有点酸胀，然后揉动数十次。

揉肾俞穴

取站位或坐位，用一只手的拇指用力按在肾俞穴（第二腰椎棘突旁开1.5寸

处），按到有足够的酸胀反应后，再揉动数十次。然后，用另一只手按另一侧肾俞穴并揉动。

推腰臀腿

先左弓箭步站立，右手掌虎口分开，拇指在前，推住同侧腰部，然后用力向下推，经臀部一直推到大腿和小腿为止，身体也随着向右侧弯。然后，右弓箭步站立，用左手推左侧腰臀腿部，交替推4-10次。

弯腰捏腿

取站位或坐位，两腿伸直，慢慢向前弯腰，同时用双手捏大腿和小腿前面的肌肉，捏到尽可能低，最好到足背处，反复5-10次。弯腰时，头要昂起。（人民网）

日常保健

食参进补有讲究

草本养生在岭南地区很受欢迎，其中，食参进补是很多人的首选。参有数种，包括人参、红参、西洋参、党参、太子参。广州中医药大学第一附属医院药理学部主管药师姚媛提醒，不同人群用参有所侧重，选参进补一定要请医生辨证识体，再按需选择，切勿盲目进补。

人参：大补元气

人参具有补元气的作用，此外它还有生津止渴、安神益智的功效。适合年老体弱、消耗性疾病后期、术后病人服用。

红参：补阳气养气血

“红参是五加科植物人参的栽培品经蒸制后的干燥根和根茎。”姚媛说，经过了熟制，除了具有补元气、生津安神这些人参具有的作用外，红参的药

性更温，火力更大、劲更足。凡有面色苍白暗淡、手脚冰凉等阳虚症状者，都可选用红参，从小剂量进补。但阴虚火旺的人最好不要服用红参。

西洋参：清热养阴

西洋参补气的功效稍逊于人参，但它独有着清热养阴的功效。不适合吃红参的人，可以考虑吃西洋参。另外，长期疲劳、工作压力较大的上班族，急性病发热后伤阴津亏的，都适合服用西洋参。

党参：健脾益气

党参是平补之品，一般的气血两虚、气津两伤证可用，尤其适用于脾胃虚弱、食少便溏、体倦无力、脱肛等症状的人群，如中药健脾益气的经典方四君子丸就包含了党参。（人民网）