

鱼龙混杂 标准缺失

——养生市场乱象何时休

“中医秘方根治白发”“几元钱治好你的肾虚”，诸如此类的信息，如今在微信等社交媒体上不时出现……

一方面，人们对养生的需求推动了健康产业的发展，另一方面，也催生了鱼龙混杂的养生市场。面对养生乱象，该如何开出解药？



1 盲目养生 伤财更伤身

广东省深圳市的罗女士在国家出台全面放开二胎政策后，想再生一个孩子但一直没有怀孕，经小区门口的养生馆“诊断”，她患有“严重的宫寒”，“医师”建议她进行艾灸治疗。于是，罗女士在养生馆每周三次雷打不动地艾灸了半年。最近她感觉浑身乏力多汗，于是来到正规医院就医。医生发现，原来她是过度艾灸，热迫汗出，导致全身火热耗气，影响了健康。

养生知识和信息的不对称，使得不少消费者往往难以选择真正适合自己的养生产品和方法。而一些不法经销商则趁机利用一些概念、噱头，忽悠消费者。

记者在一家知名购物网站搜索“养生茶”，发现号称有降血压、补肾气、治痛风等功能的中药配方超过100页。同时记者发现，不少消费者在街边连锁小店购买“熟药圆散，生药饮片”。

记者步入深圳一家“养生小铺”，销售人员听记者说想治疗气虚，于是拿出一包设计精致的“古方精制四物汤”，熟地黄、白芍、当归及川芎等中药分别装在小袋中塑封；记者说还想治疗脾虚，这位销售人员熟练地拿出含有四味中草药的“四君子汤”。此外，在货架上还摆放着主治“三高”、肝病、妇科问题等多种病症的中药材。

深圳市老中医协会主任赵黎红告诉记者，养生馆非法行医、中药饮片随意制售等养生乱象，折射出养生产品中医疗保健与生活保健模糊地带的监管标准缺失。任何一种治疗方法都有严格的适应症，而健康的人如果长期把中药饮片当保健饮料用，反而会导致人体阴阳失衡、危及健康。药不对症，盲目养生，容易伤财伤身。

2 三大因素成乱象源头

专家指出，当前社会正处于保健需求释放、供给未同步规范的转型期，养生市场的各种乱象由此产生。其中，利益驱动、标准缺失、监管错位，成为乱象的主要根源。

利益驱动

例如，文件规定，非医疗机构及其人员不得使用中药灌洗肠以及其他具有创伤性、侵入性或者高危险性的技术方法。然而，记者在采访中看到，仍有不少没有中医执业资质的美容院、养生馆、SPA 或者足疗店，为了利益铤而走险，在利益驱动下夸大宣传、使用这些技术。

标准缺失

据深圳市食药监局执法人员介绍，许多中药材由于缺乏统一的炮

监管错位

民政部近期连续公布十一批“离岸社团”“山寨社团”名单，看起来颇具权威性的中国健康食品协会等超过40家医疗养生类中字头社团在列。养生医疗类“李鬼协会”混淆视听，症结在于监管错位。卫计委只能管住医院，对非法的协会却没有执法与处罚权；协会的管理权归属于民政部，保健品药品的监管权在药监局。在发现问题后，卫计委只能联合工商、药监等部门一起行动，查处效率大打折扣。

3 追求健康 需要刷新科学养生观

相关专家指出，追求健康正日益成为社会的潮流和生活的理念。要实现追求健康的目的，就需要建立科学的养生观念。

首先，没有一种适合所有人的养生秘方。专家指出，就连每天机械地喝八杯水都可能导致水湿困脾，更不用说中药具有偏性了，拔罐、针刺、艾灸等治疗方式也都有适应症。只有运用科学的养生观念，进行适度的日常保健，才能帮助人们化病痛于无形。如果一种养生产品自己吃了感觉好，就马上推荐给亲友，容易好心办坏事。

广州中医药大学教授、医学博士赵学军总结了一条甄别养生谣言的“黄金法则”：凡是没有使用条件、不考虑个体差异、没有限量和使用范围的养生妙招，都要打个问号。

其次，要注意适可而止。赵黎红提醒，日常生活运动量选择需要结合个人健康情况。

“看着工作疲惫的白领在健身房挥汗如雨，老人们为了锻炼而爬山越岭，真是捏了一把汗。”赵黎红说，日常生活的健康原则是适度适量，运动也是如此。大运动量锻炼适合过于肥胖、体湿较重的人群。体质阴

虚内热或者老年人不宜过分锻炼，否则会导致体内微量元素随体液过量流失。

三是树立“治未病”的健康观念。随着医疗健康理念的发展进步，预防保健对于国民健康的作用被提高到了全新的高度。国家卫计委提出，到2017年，提供健康评估、家庭病床、中医药治未病等服务的家庭医生签约服务覆盖率将达到30%以上，其中老年人、孕产妇、儿童、残疾人等重点人群签约服务覆盖率将达到60%以上。

“治未病”的观念随着医疗资源转向“治疗侧”与“预防侧”并重而逐渐深入人心。今年10月，《“健康中国2030”规划纲要》发布，这是今后15年推进健康中国建设的行动纲领。国家未来将从疾病的预防和治疗两个层面采取措施，强化覆盖全民的公共卫生服务，加大慢性病和重大传染病防控力度，实施健康扶贫工程，创新医疗卫生服务供给模式，发挥中医“治未病”的独特优势，为群众提供更优质的健康服务。

(新华社电)