

左手布洛芬、右手维生素……

你有健康焦虑吗？

何谓健康？世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态”。自健康中国行动推进以来，我国始终把保障人民健康放在优先发展的战略位置，先后编制和修订了“健康素养66条”，用于指导提高全民健康素养水平。然而，不少人对健康身心的认知仍较为浅显，陷入了一些误区，比如因为害怕生病而乱吃药、为了健康而乱补各种营养素等等。在移动互联网的芜杂信息“洗脑”影响下，大众对健康生活的关注逐渐演变成过度的健康焦虑。

“有事儿没事儿吃个布洛芬”

浙江67岁的叶伯，因为爱吃止痛药的“习惯”，付出了切除大半个胃的代价。根据“浙大一院”微信公众号发布的信息，叶伯平时除了痛风老毛病外，身体还算硬朗。数月前，叶伯痛风再次发作，他自作主张把平时吃的布洛芬止痛药增加了一倍剂量，最多时一天竟然吃了12片。不到一周时间，叶伯就腹痛难忍并便血，被家人送进医院。入院时，叶伯已发生失血性休克，被确诊为因过量服用止痛药引起急性胃黏膜损伤，导致消化道出血，并危及生命，最终只能开展紧急胃部分切除手术抢救。

季节交替之时，各类呼吸道疾病高发，不少人家中备了各种感冒药。一有发热、头痛、嗓子疼等症状，就会吃几片以缓解症状。有些人甚至为了预防感冒和发热而“有事儿没事儿吃个布洛芬”。像这样通过服用止疼药来预防或减少疼痛的大有人在，对此，医务人员呼吁：布洛芬不是万能止痛药，盲目服用会贻误病情。

乱吃药的同时，不少人更是热衷于补充各种保健品、营养补充剂。比如，人们认为，吃维生素A能够美容养颜，吃维生素D

能预防骨质疏松，还有人因为没时间锻炼而靠吃司美格鲁肽减肥……各种营养素、保健品不断推陈出新，网络直播间成为人们便捷购买营养元素的渠道。

能不能随便“补”呢？答案是否定的。人体需要均衡营养，某一种或几种营养元素过量，会对身体造成伤害。一般来说，我们在日常饮食中可以获取到人体所需的多种维生素，只要饮食搭配合理，每日摄入的营养齐全，数量充足，各营养元素之间的比例适当，就足以满足人体的需要，能够维持人体正常的生理需求，并不需要额外补充。而长期过量服用营养元素，反而会引起营养过剩、营养单一、消化不良，增加肾脏和肝脏负担，造成代谢紊乱等。

健康焦虑症不可小觑

无论是乱吃药，还是乱补各种营养元素，背后反映的是部分群众对健康焦虑的心态。健康焦虑心态长期发展，就有演变为健康焦虑症的可能性。

健康焦虑症广泛地存在于现代社会和世界各国，是一种临床类型多样化的心理障碍。与其他焦虑形式不同，它通过人们对身体状态和健康问题的担忧表现出来，健康焦虑症患者对自己的身体状态过度担忧和恐惧，对身体的任何小毛病都感到不安，常常会将日常生活中的一些普通体感忧虑成重病或绝症，即使体检过后没有发现身体问题，这种恐惧也会长期存在，并由此产生焦虑。

日益内卷的职场、各种KPI考核、外卖快餐撑一天、缺乏锻炼、失眠、生理性头痛或胃痛等，这些都会加剧健康焦虑。健康焦虑症患者对身体的感受异常敏感，常伴有一种特殊程度的自我觉察。其中一些人逐渐形成了对药物的喜好，甚至对药物形成心理依赖，通过服用止痛药、减肥药和各



种营养元素，来改变自己的感觉、情绪或精神状态，以此逃避现实或缓解压力；也有人已经习惯了每天服用药物，如果某天没有固定吃五颜六色的药片，就会感到不适或不安；还有些人服用某种药物后，自我感觉状态不错或者兴奋，从而开始长期服用……更有甚者，因为看到社交圈里有人服用某种药物，从而产生了从众心理，也开始吃了起来。

健康焦虑不仅限于身体上的担忧，还可能涉及生活的其他领域。一些人因为害怕染病而避开公共场所或不参加人群聚集活动，一些人因为担心屋内有细菌而反复清洁、消毒家居环境和物品。这种恐惧将日常生活置于困境之中，阻碍了个人社交与情感发展，甚至还会波及其他领域，影响生活品质和工作效率。

亟待提升全民健康素养

居民的健康素养评价指标已被纳入国家卫生事业发展规划中，作为综合反映国家卫生事业发展的评价指标。健康素养，是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护、促进自身健康的能力。

国家卫生健康委发布的数据显示，2022年我国居民健康素养水平达到27.78%。这意味着，每100个15~69岁的居民中，有近28人具备了基本的健康素养。

调查显示，当下我国居民的健康素养还存在不平衡、不充分的问题。在健康基本知识、心理健康、营养膳食等方面，居民掌握细分领域健康知识不足，践行健康生活方式的力度不够。对“合理用药，能口服不肌注，能肌注不输液”的认知度也较低。在膳食营养和饮食习惯方面，能够做到“进食有规律”的人还不到60%。而在科学健身方面，有近六成人没有养成锻炼习惯。

健康不仅仅是没有疾病或虚弱，而是身体、心理和社会适应的完好状态。当前，可充分利用国家级媒体平台和抖音、快手、小红书等新媒体平台，用大众喜闻乐见的方式传播健康文化，让中国居民“健康素养66条”成为生活常识，让均衡饮食、安全用药、规律作息、适当运动、管理情绪的健康知识和理念深入人心，助力全民健康素养水平提升。

半月谈记者 李晓玲

为什么现在的水果越来越甜了？



眼看进入“日啖荔枝三百颗”的时节，水果摊旁这样的确认却越来越多：“是酸甜，不是纯甜吧？”过去“不甜不要钱”的吆喝，倒是容易听到了。

什么时候起，水果成了人们“甜蜜的负担”？本来层次丰富的水果味，为何到今天只有甜味“一家独大”？“又香又甜”，什么时候能重新成为水果的真味？

水果的“灵魂”哪去了？

周日一早，北京市民白女士去家附近的一家超市买些水果。

从俄罗斯八号樱桃到宝露公主橙，从蒂金西瓜到仙桃荔，水果区售卖品种之丰富让人应接不暇。“够新鲜，形状也漂亮，连名字都好听。”但白女士还是犹豫了，“只有一样美中不足：味道太甜了，我这血糖偏高，无福消受啊！”

尝了尝刚买回来的晴王葡萄，B站Up

主“DongDongGun”直接评价：“齁甜，甜到拉（方言：刺激）嗓子。”确实，已经有网友用“包着果皮的糖”形容现在的水果。

水果真的越来越甜了？

是的。以西瓜为例，上世纪80年代的西瓜含糖量只有10%，目前一些新品种的含糖量已突破15%。有公开数据显示，上世纪90年代的冰糖橙，含糖量大约7%，2006年引进的爱媛橙含糖量达到9.5%，近几年流行的王子甜橙，含糖量则高达11%。即使口感没那么甜的蓝莓，含糖量也达到10年前的5倍。

“不能再甜了，再甜水果就失去‘灵魂’了。”白女士说。

白女士所谓的“水果的灵魂”，指的是具有特殊香气的水果味。许多消费者都有同感：而今不少水果只有甜味，水果味已经寡淡了许多——“不只甜，而且甜得千篇一

律。”

还记得儿时水果各有魅力的诱人果香吗？橘子有橘子的甘味，芒果有芒果的清香，葡萄有酸也有甜……为什么水果味正在离我们的水果而去？

驯化成了“甜化”？

要想知道为何今日水果甜味大增而水果味渐淡，先要问一问水果的味道是如何“塑造”出来的。

“水果的味道是自然进化与人工驯化交相作用的结果。”中国农业科学院蔬菜花卉研究所研究员王怀松说。首先是进化的力量，也就是在漫长的自然选择过程中，水果为了更好地生存下来，一系列性状得以彰显，“味道”就是其中之一。

人工驯化的力量也不可忽视。“举个例子，西瓜原始野生种瓤呈白色，肉质硬、味道苦。人们从中选择不那么苦的继续种植，逐步种出有点发甜的西瓜，再从中选择更甜的西瓜种子继续种植……成百上千年过去，满足人类需求的味道甜、色泽好的西瓜就成了主流品种，这一驯化的过程，也使得西瓜成为人们喜食的水果。”王怀松说。值得注意的是，育种技术的因素在当下日益关键，而这一因素的发力方向，又与消费者心态、市场逻辑息息相关。

从上世纪八九十年代到今天，中国消费者脱离了相对匮乏的副食供应之后，对水果最主要的期待始终是“稳定的甜”而非“时甜时酸”（苦就更不行了）。从果农到分销商，整个市场也都受到这一偏好的影响，大家都认定，“甜的才好卖”。

在突显优质性状的基础上培育新品种，是育种科学家的看家本领，不过问题在于：“突显”这件事，很难“鱼与熊掌兼得”——要“保甜”，还要耐储存，就得牺牲一些水果味。所以，白女士的忧虑归根结底，在于我们的育种技术暂时还没有那么“全能”。

呼唤独特的水果味

心心念念水果“灵魂”的白女士仍想追问：“未来科学家可不可以培育一些没那么甜，但果香馥郁的水果？”

在育种学界看来，问题没有那么简单。从理想的角度说，大家当然希望育种技术能满足多维度的要求，所育品种不仅有适宜的糖酸比，还有馥郁的水果香气，而且尽可能无病虫害、耐储存，不至于刚买回家就腐烂变质。

然而，这在现实中实现难度很大。关键问题在于，水果口味调控的机理非常复杂，今天的科学家尚未能完全打开这个“黑箱”，厘清它的机制。就甜度这一性状而言，水果甜度由含糖量决定，而糖的形成涉及光合作用，以及糖的转运、合成与代谢等多个生物过程，众多调控因子会施加影响，已经相当复杂；更棘手的是，糖还是水果香气涉及的风味物质合成的底物（近乎“前提”），糖代谢与风味物质代谢之间仍有相互作用，更增加了口味调控的难度。

中国农业大学食品科学与营养工程学院博士生冯金璐拿葡萄举了个例子。葡萄遗传基础高度杂合，杂交后代充满不确定性，仅应用遗传规律进行人工杂交和选择，科学家很难指望目标性状（比如我们心中的“葡萄香”）很好地保存下来，也就是育种效率相对有限。所以说，既要口感，又要香气，还要稳定适度的甜，这样的葡萄暂时还长不出来——更不必说再考虑耐储存、耐虫害了。

虽然现实充满遗憾，但曙光也已出现。据介绍，精准育种的探索已经在我国许多科研机构展开。借力分子生物学的新进展，引入高密度遗传图谱构建、全基因组关联分析和多组学手段，像水果味这样的复杂性状的遗传规律有可能得到更充分揭示，相应的辅助育种技术也就有望落实于希望的田野。也许，白女士的念想，将由精准育种化为现实。

半月谈记者 张漫子