执行主编:刘琳佳 责任编辑:李由 电话:(0451)84612165 E-mail:lnrbliyou@163.com

抗衰产品背后的科学真相

近日,北京的王女士在医美机构静脉滴注“NAD+(烟酰胺腺嘌呤二核苷酸)抗衰营养针”约20分钟后,出现心慌、胸闷等症状,随后连续多日失眠、头痛。经医生诊断,其症状与过量输入NAD+有关。



从医美机构的“回春针剂”,到直播间热销的“逆龄补药”,抗衰正成为一门被焦虑驱动的生意。商家以“逆龄”“细胞级修复”为卖点层层加价,而消费者付出的不仅是金钱,还可能是健康。一个被忽略的事实是:我国从未批准任何以抗衰老为适应症的药品上市。

胶原蛋白肽不能直接补到脸上

胶原蛋白肽是胶原蛋白水解后的小分子片段,常被宣传为口服可直接“补”到脸上。天津市人民医院营养科主任医师李慕然表示,人体消化机制并不支持这种“定向补脸”说法。胶原蛋白进入胃肠道后会被分解为氨基酸和小分子肽,按全身需要分配用于合成肌肉、酶等蛋白质,不会精准抵达面部皮肤。

但持续补充水解胶原蛋白或可一定程度改善皮肤含水量和弹性,但效果温和、个体差异明显,远达不到“逆龄”“祛皱”的效果。

NAD+抗衰针或导致不良反应

NAD+是存在于活细胞中的辅酶,参与能量代谢和DNA修复。市面上NAD+主要分口服补充剂和注射剂两类,一些医美机构将其包装成“营养点滴”“抗衰营养针”推销给健康人群,单次收费数千至上万元。

王女士所注射的辅酶Ⅰ注射剂,是2002年上市的药品,说明书适应证是白细胞减少症及冠心病、心肌炎辅助治疗,给药途径为肌肉注射、单次5毫克,并非静脉滴注大剂量输入。医美机构不仅超适应症用药,还擅自更改给药途径和剂量。高剂量补充 NAD+会增加斑块病变和全身炎症。

二甲双胍抗衰延寿尚无定论

二甲双胍是成熟的2型糖尿病处方药,有60余年临床史。其在动物实验中的抗衰潜力让商家嗅到商机,直播间“每天一片延缓衰老”的话术屡见不鲜。天津大学泰达医院内分泌科主任医师李慧卉指出,这些证据远不足以支撑普通人每天服一片就能抗衰延寿。观察性研究只能反映相关性,不能证明因果关系;糖尿病患者并发症更少、死亡风险更低,可能源于科学控糖,未必是药物作用。且动物实验延寿不等于人类必然延寿。目前相关临床试验尚无定论。二甲双胍是处方药,擅自长期服用隐患极大,尤其对肾功能不全、肝功能异常者,自行服用可能引发严重后果。

雷帕霉素并非“回春丹”

雷帕霉素是用于肾移植患者预防器官排斥的免疫抑制剂,却被商家包装成“长寿药”。其“抗衰明星”身份源自小鼠实验23%至60%的延寿数据,但动物实验结果不能直接转化为人类用药建议。随意使用雷帕霉素可能导致免疫力下降、感染风险增加、血糖血脂异常。没有明确证据表明雷帕霉素能延长人类寿命或延缓衰老。

陈曦

擦亮慧眼 科学抗衰

识破抗衰营销陷阱,不妨守住三条底线。

一是凡是宣称能够“逆龄”“返老还童”的,大多属于夸大宣传;二是看到“细胞级修复”“直达真皮”这类听起来专业的说法,要清楚这往往只是营销话术;三是面对动辄几千上万元、号称有神效的产品,多问一句:有没有可靠临床证据、正规批号、专业医生背书?

很多商家借用前沿科研名词包装产品,把动物实验结果直接套用到人体,模糊药品、保健品和普通膳食补充剂的边界,诱导消费者为年龄焦虑买单。盲目跟风使用网红抗衰针、自行服用二甲双胍、雷帕霉素等处方药,不仅达不到抗衰效果,还可能引发炎症、脏器损伤、免疫力下降等健康风险。

衰老是自然过程,抗衰没有捷径可走。目前国内还没有获批专门用于抗衰老的药品。与其花费重金尝试各类抗衰产品,不如回归科学方式:均衡营养、做好防晒、规律作息、坚持适度运动。

本报记者 李由

抗衰生意 套路重重

从直播间话术到医美机构的“回春针剂”,抗衰生意越做越火,背后有一套成熟套路:先制造焦虑,再兜售解药。拆开看,营销者玩的其实是同一套“配方”。

把衰老包装成“可避免的病”

衰老本是自然的生命进程,商家却常把它描述成一种“需要被干预、可以逆转”的异常状态。于是“逆龄”“细胞级修复”“回到十年前的你”等口号应运而生。心理学上这叫“锚定损失”:让人相信自己在不断“丢失”皮肤弹性、精力、健康,从而急于“找回”。焦虑一旦被放大,理性判断就让位于冲动消费。

用“前沿概念”撑起高价

营销最善用普通人听不懂又觉得高级的词汇。“NAD+”“线粒体”“干细胞”“细胞自噬”“mTOR通路”,术语越专业,价格越敢标。有医美机构50毫克“NAD+营养点滴”标价3600元,还能售出上百单,靠的正是这种“科学感”加持。可许多所谓“细胞级修复”并无权威临床证据支撑,却因听起来专业而让消费者心甘情愿买单。

拿“科研结论”偷换概念

商家把动物实验、基础研究的初步成果,直接当作“人体抗衰有效”的证据。比如雷帕霉素在小鼠身上延寿的数据被反复引用,被包装成“长寿药”;胶原蛋白肽的有限研究,被放大成“直接补脸”。科研论文讲的是“相关性”“潜在可能”,到营销话术里就变成“确定有效”“立竿见影”。这一步偷换,让伪科学穿上了“科学”外衣。

巧妙规避监管责任

许多商家深谙“免责话术”:不说“治疗”而说“调理”“养护”;宣传页印上“本产品不能替代药物”;把药品、保健品、膳食补充剂的概念模糊化。我国从未批准任何以抗衰老为适应症的药品上市。所谓“神效”,要么超适应症,要么根本不成立。

制造稀缺与从众,催促下单

“库存有限”“万人抢购”“名额有限”的稀缺感让人害怕错过;直播间滚动订单、评论区好评刷屏,又制造从众压力。加上部分主播以专家口吻背书,进一步削弱消费者的警惕心。冲动之下,付款往往比思考更快。

警惕的不仅是钱包,更是健康

这场收割的代价不止金钱。超适应症用药、擅自更改给药途径和剂量,可能带来不良反应;未经处方海淘“长寿药”,无异于拿身体做实验。消费者为“抗衰”花的钱,换来的可能是实实在在的健康风险。

本报记者 李由

健康广角

甲状腺异常有四个信号

读懂甲状腺异常的四个典型表现,及时就医检查,才能守住内分泌健康。

莫名心慌

如果感觉心慌、心悸,或者自己摸脉搏发现心跳特别快或特别慢,比如静息时超过100次/分或者低于60次/分,而又没有剧烈运动或情绪激动,可能是甲状腺发出的警报。甲亢时,过多的甲状腺激素像兴奋剂一样直接刺激心脏,使心率持续加快,即使休息时也难以慢下来;甲减时,心跳会不恰当地变慢,即使在活动时心率也上不去,导致一动就喘。

持续乏力

乏力、疲劳是甲状腺疾病的常见症状。甲亢的乏力是有劲使不出,虽然感觉能量过剩、紧张不安,但肌肉力量反而下降,特别是大腿和上臂,可能连拧毛巾、爬楼梯都困难;甲减的乏力则是能量不足,从早到晚没精神,且休息后改善不明显。

体重异常变化

如果没有刻意改变饮食和运动习惯,体重却发生明显变化,一定要警惕甲状腺问题。甲亢时,身体代谢率大幅提高,消耗增加,患者常常多吃却消瘦,一个月可能瘦十来斤;甲减正好相反,代谢率降低,消耗减少,体重容易增加,即使吃得不多也会发胖。

怕热或怕冷

甲亢患者往往怕热,即使在冬天也穿得很少,易出汗,手掌温暖潮湿,这是因为甲状腺激素促进产热;甲减患者则异常怕冷,夏天也要穿长袖,手脚总是冰凉。

赵向旺