

“浑身不得劲门诊”上热搜，湖南有同款

查不出病，但没精神，没力气，亚健康人群需求受关注 记者探访湖南“亚健康门诊”



扫码看视频



宁乡市中医医院“亚健康门诊”，刘兴平帮患者治疗。通讯员 供图

12月22日，中国医科大学附属盛京医院开设“亚健康（浑身不得劲）专病门诊”的消息迅速冲上热搜。这个名字听起来很特别的门诊，因准确戳中大众日常体验而被赞“接地气”，同时，引发了人们对“亚健康”这一长期被忽视状态的关注。

疲劳、失眠、情绪低落，这些都是亚健康人群的“症状”。12月23日，记者了解到，湖南也有“亚健康门诊”，接诊哪些人？治疗什么病？记者一一探访。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 章雅丽 乔木

“浑身不得劲”对应的是亚健康状态

体检时没问题，但就是感觉不舒服，所谓“浑身不得劲”，医学上对应的是“亚健康状态”，即人体介于健康与疾病的中间地带。

世界卫生组织将其定义为“次优健康状态”，表现为持续3个月以上的疲劳、失眠、注意力下降、情绪波动、消化紊乱等症状，但常规体检难以发现明确器质性病变。它不是一种病，却可能是高血压、糖尿病甚至肿瘤的前兆。

世界卫生组织公布的一项预测性调查结果表明，全世界亚健康人群占总人口比例的75%。据《中国城市白领健康状况白皮书》所述，目前我国主流城市的白领亚健康比例已经达到这个数据。

有调查显示，北京、上海、杭州等大城市检出率普遍超过75%。大学生群体的亚健康比例从2008年的不足20%飙升至2020年的近60%。

减重5公斤，她终于感觉“得劲”了

记者采访了解到，湖南目前虽然没有“浑身不得劲”门诊，但有医院开设了“亚健康门诊”。湖南省职业病防治院、湖南省中医药大学第二附属医院等，开设了类似的“治未病门诊”，为亚健康状态下的人群进行治疗。

长沙宁乡市中医医院自2024年便单独开设了“亚健康门诊”，目前开诊一年半时间，大约接诊了3000余人/次。

“我们在平时接诊时，就会遇到不少亚健康人群，查不出病，但就是没精神，没力气，好像处于疾病来的‘前兆’中。”宁乡市中医医院治未病科主任刘兴平是该院“亚健康门诊”的坐诊专家，他表示，亚健康人群如不及时加以干预，容易进一步发展为疾病，一般可以通过积极的治疗，使机体恢复到健康状态。

刘兴平接诊的患者邓莉（化名），感觉自己浑身无力，精气神不好，但检查又始终没有找到具体的病因。刘兴平为她制定了专门的治疗计划，一边通过埋线减肥，一边采用艾灸等方式调理身体状态。一段时间的治疗后，邓莉顺利减重5公斤，人也“得劲”多了。

多种原因可导致身体“亚健康”

“熬夜、工作压力大、缺乏运动，都可能导致亚健康状态。”刘兴平表示，导致亚健康的原因非常多，作息不规律、睡眠不足、饮食不规律、精神紧张、心理压力、长期不良情绪等，都是原因。

亚健康的具体表现也很多，躯体方面可表现为疲乏无力、肌肉及关节酸痛、头昏头痛、心悸胸闷、睡眠紊乱、食欲缺乏、便秘便泌、性功能减退、怕冷怕热、易于感冒、眼部干涩等；心理方面可表现有情绪低落、心烦意乱、急躁易怒、恐惧胆怯、记忆力下降、注意力不能集中、反应迟钝等；社会交往方面表现有不能较好地承担相应的社会角色，工作、学习困难，不能正常地处理好人际关系、家庭关系，难以进行正常的社会交往等。

治疗方式也各有特色。盛京医院通过为患者评估饮食、睡眠、运动、心理等多维因素，随后制定个体化方案，涵盖膳食调整、营养补充、运动建议和心理支持，强调生活方式的整体干预。在宁乡市中医医院，亚健康门诊的治疗方式是基于医院的中医特色上，医生通过“望、闻、问、切”进行辨证，了解就诊者体质类型、健康疾病状态，制定个性化的起居、膳食、心理、运动、中医调理等健康调养方案。

链接

了解身体未被定义的“痛”

“浑身不得劲”门诊上热搜后，不少网友评论表示，这是一场自带笑点的健康提醒，调侃着提醒更多人，那些被忽视的疲惫、焦虑，都是身体发出的预警信号，别硬扛，那不是“矫情”；也委婉提醒医疗体系，除了攻克疑难杂症，也要关注普通人“说不出的难受”。

有网友表示，随着“健康中国”行动的推进，针对亚健康的预防性、综合性医疗服务或将更加普及。或许不会以“浑身不得劲”这样直白的名称存在，但其核心——倾听身体的低语，回应那些尚未被定义的“痛苦”，将成为现代医疗不可或缺的一部分。

羊绒袜含毛量仅3%，“纯羊毛”标签成分留白 小心“暖经济”下暗藏消费陷阱



扫码看视频

“本来冲着‘羊绒袜’买的，结果含毛量只有3%，这也敢叫羊绒袜？”12月21日，长沙市民李女士向三湘都市报投诉称，前不久，她准备网购几双保暖袜御寒，没想到在网购平台知名品牌旗舰店消费时遇到糟心事，商品页面满屏的“羊绒保暖”，实际含毛量仅为3%。而另一网店购买的“高含量羊毛”的袜子，收货后发现羊毛含量“缩水”。

连日来，记者采访发现，火热的“暖经济”背后，个别商家通过混淆概念、虚标数值，甚至标签留白等方式，透支着消费者的信任。

投诉：“羊绒袜”羊毛含量仅3%

根据李女士提供的线索，记者进入网购平台一款“鸭鸭羊绒袜”的详情页，“羊绒保暖”“加绒加厚”等字眼格外醒目。然而，翻遍整个页面，却找不到羊毛或羊绒具体含量的标注。

“羊绒含量是多少？”面对记者的追问，客服先是自动回复“羊毛含量为50%—70%”，随后人工回复“含羊毛3%”。当记者询问“3%的羊毛含量能否标注为羊绒袜”时，客服回应“都一样的哦亲”。

事实上，羊毛与羊绒在国家标准中是完全不同的两种材质，价格悬殊。“商家将3%的羊毛含量混淆为羊绒，对具体含量数值避而不谈，就是欺骗消费者。”李女士表示。

记者表明身份，询问3%含毛量能否标注为“羊绒袜”，客服回复道：“具体的含量小客服这边也不清楚，十分抱歉。”随后，记者再次点击商品信息时，显示“暂不支持查看该商品的优惠及服务等信息”。

而李女士在另一电商平台旗下店铺购买的一款宣称“优选绵羊毛38.2%”的保暖袜，收货后核对标签发现，羊毛含量为30.9%，含毛量“缩水”了不少。“面对质疑，客服仅以一句‘差不多’搪塞，既无合理解释也无售后方案，态度傲慢。”

遭遇：购买羊毛被标签“留白”

不仅是几十元的袜子，羊毛被同样暗藏玄机。长沙市民张女士花200多元网购了一床“纯羊毛被”，盖起来感觉不贴身、又闷又硬，“就像裹了一层塑料布”。

张女士拆开被子查验，发现这款号称“防钻毛”的羊毛被，内里加了一层厚重的丙纶无纺布。仔细查看产品标签填充物一栏，虽然印有“100%羊毛”“90%羊毛+10%聚酯纤维”等多个选项，商家却未勾选任何一项。“标签直接‘留白’，商家连糊弄都懒得糊弄了。”张女士无奈道。

记者梳理发现，社交平台上关于羊毛被的投诉不少，主要集中在三个方面：一是“三明治”夹层，中间层夹少量羊毛，上下层全是化纤；二是伪概念营销，宣传“羊毛蛋白纤维”“绵羊绒”，实则多为化学纤维；三是劣质回料，使用回收加工下脚料填充，成本仅为优质羊毛的十分之一。

律师说法 商家涉嫌虚假宣传

湖南万和联合律师事务所李健律师指出，涉案商家的行为已涉嫌违反《中华人民共和国反不正当竞争法》及《中华人民共和国广告法》。商家将仅含3%羊毛的产品标称“羊绒袜”进行销售，或宣传含量与实物严重不符，均属于虚假宣传，既侵害了消费者的知情权，也破坏了市场公平竞争秩序。消费者可保留宣传截图、实物标签等证据，依法主张索赔。

遭遇类似消费陷阱，消费者如何有效维权？记者就此致电长沙市12345政务服务便民热线。工作人员表示：“管辖范围以商家主体所在地为准，若商家不在长沙，需向当地12345或市场监管部门反映。消费者可以查询商家营业执照上的注册地址，直接拨打当地的‘区号+12345’或向当地市场监管部门进行投诉举报。”

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 羊咪米