

谁在“围猎”银发群体？ 监管部门重拳整治



先在短视频平台积累粉丝，再在私域直播间诱导老年人购买所谓“神药”“神器”……今年“3·15”晚会起底了诸多“私域营销”套路，加之不久前市场监管总局公布了一批私域直播虚假宣传典型案例，一条针对老年群体的灰色产业链正浮出水面。

谁在“围猎”银发群体？如何破解监管难题，为银发消费保驾护航？

公域引流 私域成交

记者采访发现，免费健康讲座、专家义诊、直播领福利……这些看似温情的营销话术，正成为不法分子精准“围猎”老年人的诱饵。

江苏齐女士的母亲被拉入“中百之家”微信群，群聊以红包、购物券为诱饵完成引流，主播“齐总”打着慈善福利的旗号直播带货，售卖“三无”产品。老人对素未谋面的主播深信不疑，将子女的劝阻当作耳旁风，家中堆起如山的“三无”产品。

这起典型的骗局，正是私域直播针对老年群体“公域引流，私域成交”套路的生动体现。

这并非个例。近期，市场监管总局公布一批典型案例，精准戳中这类骗局的共性：专盯老年群体的健康需求下手，不法商家通过虚假宣传，将普通商品包装成医治百病的“神药”“神器”，诱导老年人购买。

典型案例中，部分私域直播平台作为运营方，成了虚假宣传的“帮凶”。

广州赞赏信息科技有限公司作为“微赞”平台运营方，为商家提供虚拟人气、马甲互动、自设销售数据等有偿服务，营造虚假火爆的引流氛围，且未履行商家资质审核义务，放任其引流老年人做

药品、保健品虚假宣传，最终被罚110万元。

厦门何某某的套路更常见：靠短视频平台近千万粉丝的账号在公域吸粉，引流至微信后，售卖无资质自行分装的胃舒固体饮料，还谎称能治胃胀、胃酸等胃病，最终被罚没合计122.9万元。

吉安天草健康大药房有限公司通过杭州某平台私域直播销售丹参保心茶、健延龄胶囊，夸大宣传为能调经止痛，改善内分泌失调的“神药”，吃到20万元罚单。

还有湖北六零时代体育则针对柔力球中老年爱好者，在私域直播中将软骨素钙片与抽筋、关节响症状绑定，暗示能治器质性病变，因虚假宣传被罚5万元。

这些案例的共同套路，都是专打“老年健康牌”，把公域当引流入口，把私域变成虚假宣传、交易的隐蔽场所，全程脱离平台监管。监管部门的查处也释放明确信号：私域不是法外之地，不管是引流的商家还是失职的平台，都会被依法追责。

多维度实招整治

私域直播因封闭隐蔽、用户精准、产业链条复杂，成为市场监管的难点。为破解这些难题，市场监管总局从顶层设计发力，推出系列举措。

高位统筹部署全国专项整治。约谈平台企业压实主体责任，要求其通过技术手段限制违法链接、配合办案取证；快速回应舆情，对涉案主体部署各地立案调查。

各地市场监管部门结合实际创新施策，也推出针对性整治手段。

上海推进全链条执法攻坚，门店端“地毯式”清查并将涉事门店认定为独立违法主体，破除宣

传与销售分离的执法困境。

河南依托大数据分析和AI技术开展“穿透式”网络监测，从银行流水、人员关联等渠道织密证据网，同时追溯直播间、生产者、经销商等全链条责任，建立跨部门、跨区域协同执法机制，联动平台、社区构建共治防线。

广东聚焦线索排查与消费者权益保障，开展“你拍我查”活动征集线索，对两个私域直播平台进行立案调查，将有效线索全部移送属地市场监管部门查处处理，并要求平台建立“先行赔付”机制。

“各地的监管实践为全国整治私域直播乱象持续贡献经验做法。”市场监管总局相关司负责人说，针对私域直播乱象，要以技术赋能破解监管痛点，运用大数据、AI识别、电子取证等手段，解决私域直播监控难、取证难的核心问题。执法层面要坚持全链条闭环执法，覆盖从生产、直播引流到终端销售的上下游全环节，明确各环节违法主体责任，破除执法壁垒，构建跨部门、跨区域的联动执法机制。

为银发消费保驾护航

私域直播曾是监管“盲区”，如今正逐步纳入法治轨道。2025年10月15日，新修订的《反不正当竞争法》开始施行，为私域直播监管提供了坚实法治保障。

新法完善了对虚假宣传违法行为的规制条款，强化了平台企业责任。平台经营者要严格落实《反不正当竞争法》关于平台责任的要求，不仅自身要合规经营，还要引导和规范平台内经营者依法公平竞争。对于明知或应知平台内经营者存在违法行为而未采取必要措施的，平台需承担相应责任。这意味着，平台不能再当“甩手掌柜”，必须主动履行审核、监测、处置等义务，建立健全内部合规机制。

市场监管总局表示，将研究制定虚假宣传有关适用法律问题的指引，厘清相关法律适用边界，为地方市场监管部门执法办案提供参考借鉴。同时，加大消费警示力度，通过典型案例曝光、消费提示发布等方式，提升公众识别能力，比如上海市、区两级市场监管部门已发布300余次有针对性的消费提示警示，举办识假辨假讲座200余场次。

面对层出不穷的“温情牌”“免费福利”等诱导手段，老年消费者也要增强辨识能力，用好用法律武器维护自身权益。

北京市中同律师事务所合伙人赵铭表示，私域直播的行为受《反不正当竞争法》《广告法》《消费者权益保护法》等法律法规约束。消费者尤其是老年群体要增强防范意识，任何宣称“包治百病”的产品都涉嫌虚假宣传，交易应通过正规平台进行，要保留好聊天记录、转账凭证等证据。一旦权益受损，及时向市场监管部门投诉举报，依法维护自身合法权益。

新华网



日前，农业农村部副部长韩俊在十四届全国人大四次会议第二场“部长通道”上，针对我国居民食物消费结构给出明确指引：油吃得多、豆和奶消费偏少，人均烹调用油量超出科学膳食推荐量40%，人均奶类消费量仅为世界平均水平的1/3，大豆及豆制品摄入量不到推荐量的60%，并提出“适当减油、增豆、加奶”的核心膳食建议。

为什么要减油、增豆、加奶

先说减油，大家可能会想：不就是多放了点油吗？炒菜不香吗？香是真香，但您知道吗？1克油大约含有9千卡能量，是蛋白质和碳水化合物所含能量的两倍还多。每天多放10克油，一年下来就多吃了3万多千卡能量，约等于在身上贴了4千克肥肉。而且，油吃多了，血液里的“坏胆固醇”数值就会往上蹿，时间长了，血管壁就会变硬、管腔变窄——这就是动脉粥样硬化。再严重些，可发展成高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病。此外，油吃多了还会降低身体对胰岛素的敏感性，时间长了，血糖就慢慢升高了。所以“减油”不是让大家不吃油，而是控制油的摄入量，将多吃的那部分减下来。

再说增豆，大豆又被称为“田中之肉”。为啥？因为它富含优质蛋白质，必需氨基酸组成跟人体接近且吸收率高。咱们现在吃肉多了，吃豆却少了。人均每天只吃10克左右的大豆及其制品，距离推荐的15—25克大豆制成的豆制品，还有不小的差距。

吃豆有啥好处？第一，它能替代一部分肉。用豆腐、豆干代替红烧肉，蛋白质没少补，但饱和脂肪酸和胆固醇水平降下来了。第二，大豆里有大豆异黄酮。这种植物活性物质对女性特别好，尤其是绝经后的女性，能帮助减少骨量流失，降低骨质疏松风险。男性也别担心，正常吃不会“女性化”，反而对心脏有好处。第三，大豆是膳食纤维的“富矿”。每100克大豆（干豆）含有15.5克膳食纤维。膳食纤维能吸水膨胀，让大便变软、变多，同时能刺激肠道蠕动，对缓解和预防便秘有帮助。

最新的科学研究发现，豆渣里的膳食纤维不仅能通便，还能被肠道里的有益菌利用，促进有益菌增殖，让它们产生更多短链脂肪酸。短链脂肪酸是啥？它是肠道细胞的“能量来源”，能维持肠道健康，减轻炎症反应。

最后说加奶，我们国家的人均奶类消费量，每天大概80克。而世界平均水平是280克，中国居民膳食指南推荐每天摄入液体奶300—500克。差多少？差3/4。100毫升牛奶有100—120毫克钙，而且钙磷比例合适，人体吸收率高。不喝奶，钙从哪来？蔬菜里有，但吸收率不如奶；骨头汤含钙？那是谣言，钙没多少，油倒是不少。钙不够会怎样？儿童青少年长不高，中年人动不动抽筋，老年人骨质疏松发生风险高。

日常生活中怎么落地

科学依据说完了，关键是怎么做，说几个能立刻上手的方法。

减油，别靠感觉，靠工具

第一，买个带刻度的控油壶。例如，三口之家若一日三餐均在家吃，一个月用油在2.25—2.5千克（以每人每天25—30克计算），每周约需油600克。若午餐在外就餐，还要减去1/3的用油量，建议用控油壶量着倒，别提着油桶直接往锅里倒。

第二，换锅。不粘锅是真能省油，刷薄薄一层就能炒菜，比普通铁锅省油七成以上。空气炸锅也行，利用食材自己所含的脂肪即可，不用额外放油。

第三，改做法。炒肉片可以先用水滑一下，焯到断生再炒，口感嫩，还不吸油。多蒸多煮多炖多凉拌，少炸少煎少红烧。

第四，小心隐形油。饼干、薯片、方便面、沙拉酱，这些食品含油量都不低。买的时候看一眼食品标签上的营养成分表，“脂肪”那一栏会让你清醒。

增豆，时刻想着吃点豆

记住这个换算：每天需要吃15—25克大豆，相当于北豆腐60克或南豆腐110克或豆腐干45克或豆浆300克。

早餐喝杯豆浆，一天的量就差不多了。没喝？中午来盘芹菜炒香干，或者晚上做个青菜豆腐汤，轻松补上。

做馅的时候加点豆腐——包饺子、余丸子，用豆腐代替1/3肉馅，口感又嫩又健康，还省油。

煮饭时抓把豆——黄豆、黑豆、鹰嘴豆，提前泡好扔进电饭锅，蛋白质和膳食纤维都有了。

加奶，办法总比困难多

每天吃300—500克奶制品，怎么实现？例如，早上喝一杯奶（200多毫升），下午喝一杯酸奶（100毫升）。

喝不了纯牛奶怎么办？好多人一喝奶就拉肚子，这其实是乳糖不耐受。解决办法有4个：喝零乳糖牛奶（添加了乳糖酶）；喝酸奶、吃奶酪（乳糖大部分被分解了）；别空腹喝奶，饭后1小时再喝；从少量喝开始，让肠道慢慢适应。

另外，还可以把奶“藏”进饭菜里。蒸蛋羹时，用牛奶代替水，口感滑嫩、营养价值更高。煮燕麦粥时，加牛奶比加水有营养。和面做馒头时，也可以放点牛奶，馒头又白又软。

提醒：别把含乳饮料当奶喝。配料表第一位是“生牛乳”的才是真奶。第一位是“水、白砂糖”的，那是饮料，糖多、蛋白质少，喝了等于喝糖水。

少吃油
常吃豆
多喝奶

健康报
本版图片为资料图片

远离肝癌，从“早筛早治、养肝护肝”开始

肝脏主要负责代谢、解毒等重要功能，但由于肝脏没有痛觉神经，早期病变无明显症状，极易被忽视。专家表示，从慢性肝损伤到肝硬化，再到肝癌，这条路径可防可阻。

“当前，我国慢性肝病的病因谱正在发生变化，脂肪性肝病已成为慢性肝病的重要病因，其中代谢相关脂肪性肝病增长尤为明显，呈现出年轻化、隐匿化趋势，甚至一些并不肥胖的年轻人也可能中招。”郑州大学第一附属医院肝胆胰与肝移植外科副主任医师胡博文表示。

胡博文介绍，肝硬化是各类慢性肝病发展至后期的共同表征，病毒性肝炎、酒精性肝病、自身免疫性肝病等，都是引发肝硬化的常见诱因。肝病的发生发展具有明显的渐进性，病毒、酒

精、药物、代谢异常等因素，都可能持续损伤肝脏，导致肝细胞受损和肝功能下降。若致病因素长期存在，在持续炎症反应和机体免疫应答的作用下，病情可逐步演变为肝纤维化、肝硬化，甚至进一步发展为肝癌，这一过程也被称为“肝炎—肝硬化—肝癌”的肝病“三部曲”。

专家表示，值得注意的是，肝脏被称为“沉默的器官”，其内部没有痛觉神经，即便肝细胞受损达70%，肝脏仍能维持基本的生理运转，这也导致早期肝硬化、肝癌患者往往无明显不适症状，很多患者出现明显腹痛、消瘦等症状时，病情已经发展至中晚期。

“因此，早筛早治已成为预防肝癌、提高肝癌治愈率的重要手段。”胡博文强调，肝硬化患

者尤其是年龄超过50岁者、乙肝或丙肝感染者、长期饮酒者、脂肪肝及代谢综合征人群，均属于肝癌高危人群，这类人群最好每3—6个月做一次肝脏超声等针对性筛查，及时捕捉癌前病变的窗口期，做到早发现、早干预。

日常的养肝护肝也尤为重要。医生建议，日常生活中要尽可能避免熬夜、焦虑、饮酒等不良习惯。此外，坚持定期体检，规律复查。饮食以新鲜清淡为主，少吃烟熏腌渍、油炸食物，杜绝食用霉变食物。同时，控制体重、调节代谢，脂肪肝、肥胖、糖尿病人群，可通过合理饮食和适度运动改善代谢指标，减少对肝脏的损伤。

新华社

“春捂”捂不对 全身都遭罪 捂好四处 换季防杂病

春天的“捂”，不是闷汗衣穿厚，而是根据气温和体质适当增减衣物、科学护对部位，守住身体阳气，安稳度过换季期。重点捂好以下部位，避开误区，换季少遭罪、防杂病。

捂手腕：守血脉 安心神

手腕处的神门穴，是手少阴心经的“关键开关”，能守住脏腑元气，也是春捂的第一重点。

神门穴位于腕横纹上，靠近小指一侧的腕部肌腱内侧。

平常没事的时候用拇指指端反复点按神门穴30次，可以去除烦躁、安神定志。按揉此穴时力量不需要太大，也不必追求酸胀感。

捂腰背：护腰暖背体不乏

腰背部的肾俞穴，是补肾健腰的“黄金穴位”，做好“保暖+按揉”，能滋阴壮阳、驱散寒气。

肾俞穴位于第二腰椎棘突下，旁开1.5寸（约二指宽处）。

两手握拳，以食指掌指关节突起部放在位于腰背部两侧的肾俞穴上，先顺时针方向压揉9次，再逆时针方向压揉9次，如此连做36次。

捂小腿：聚阳气 少疼痛

“寒从脚下生”，腿脚暖了，全身阳气才不会散。足临泣穴是缓解不适、聚集阳气的关键，每天按一按，效果好。

足临泣穴位于足背外侧，第四趾与小趾跖骨之间的凹陷处。

用两手拇指指面着力分别置于足临泣穴上，垂直用力，向下按压，按而揉之，然后缓慢屈伸活动足趾，让刺激充分达到肌肉组织的深层，持续20—30秒后，渐渐放松，再轻揉局部。如此反复操作，每次按压5—10分钟，每日2—3次。

捂肚脐：护脾胃 助阳气

肚脐在中医里叫神阙穴，是人的“元气之门”，温暖这里能鼓舞脾胃阳气，尤其适合经常胃

冷痛、爱腹泻的人。

可采用揉中法，即每晚睡前空腹，将双手搓热，双手左右上下叠放于肚脐，顺时针缓慢揉转。

除了以上四处，膝盖、颈项等部位也需注意防护，防止受寒损耗阳气。

下面四类人，是更需要“春捂”的重点人群：胃病患者，关节病患者，哮喘、慢性支气管炎患者，心脑血管疾病患者。

浙江老年报

