

口味多样化、消费者年轻化、市场竞争激烈化

无糖饮料走俏长沙饮品市场

长沙晚报全媒体记者 刘捷萍 实习生 王锦鹏

夏日炎炎，饮料市场迎来消费旺季。7月9日，记者走访市场发现，长沙无糖饮料市场呈现出口味多样化、消费者年轻化、市场竞争激烈化等特点。随着消费者对健康的不断追求，无糖饮料受到越来越多消费者追捧。

无糖茶饮今夏最火

要说今夏最火的饮料，当属无糖茶。在精彩生活超市，无糖茶饮被摆放在饮料区货架中间层，菊花茶、乌龙茶、铁观音、绿茶、红茶等种类丰富，不时有市民上前挑选，有的还被贴上了“畅销”的标签。“我一直都有泡茶的习惯，瓶装茶饮料口感不错，更重要的是方便携带，今年以来我买的频率也很高，不同品牌的基本都尝试了一下。”选购无糖茶饮的市民岳女士说。

“目前门店在售无糖饮料单品数共有约50支，主要为无糖茶饮、无糖碳酸饮料以及无糖咖啡，其中以无糖茶饮最为畅销。”步步高超市梅溪店店长张婷介绍，6月无糖饮料销售额同比上涨53.2%。

控糖的“风”也吹到了新茶饮。为适应消费者健康理念，喜茶不仅全线果茶免费升级0卡糖，还推出创新研发的低GI“慢糖”。奈雪的茶使用“罗汉果汁”作为代糖，并在点单小程序标注产品热量估算值。茶颜悦色、果呀呀、古茗等则在甜度上给消费者更多选择。古茗火车站店员表示，不少消费者买奶茶时倾向于选择五分甜甚至三分甜。平衡好喝与健康，满足消费者的需求，考验新茶饮品牌的创新性。

新生代成为无糖茶主力军

95后王丽曾是碳酸饮料爱好者，如今她只喝矿泉水或者无糖茶。“因为减脂期控糖，不喝含糖饮料，现在成习惯了。”健康养生是年轻人爱无糖饮料的重要理由。

如今，逛街休闲、饭后休息、健身运

动、工作码字，一瓶小小的无糖茶，已经融入人们日常生活，成为年轻人手中的新时尚单品。

艾媒咨询数据显示，2015年至2022年间，中国无糖饮料行业市场规模逐年增长，由22.6亿元增至199.6亿元，预计2025年将达到615.6亿元。尤其是无糖茶产品，该类饮料正在成为无糖饮料市场的新风口。以农夫山泉为例，其2023年上半年营收204.62亿元，盈利57.75亿元。其茶饮板块营收就高达52.86亿元，同比增长59.8%。

品类可观的收入引来各品牌争相布局，除了以康师傅、统一、可口可乐、娃哈哈、农夫山泉为代表的传统企业积极参与外，还有果子熟了、让茶、茶小开等为代表的新兴品牌。

在健康管理、营养管理、体重管理、颜值管理等消费需求下，无糖饮料得到进一步释放。《2023中国无糖茶饮行业白皮书》显示，无糖茶饮的主力消费人群中，30岁（含30岁）以下人群占70.8%。

“无糖”不等于“完全不含糖”

无糖饮料是不是就可以放开喝呢？

“无糖”饮料并不等于“完全不含糖”。湖南中医药大学附属第一医院教授李定文介绍，《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》(GB 28050—2011)规定，“低糖”食品的要求是每100g固体食品或100mL液体食品中含糖量不高于5g，“无糖”食品的要求是每100g固体食品或100mL液体食品中含糖量不高于0.5g，并非完全不含糖。

市面上一些“无糖食品”中虽然没有添加蔗糖，但添加了木糖醇、山梨醇、麦芽醇糖等甜味剂，这些替代品虽然能量很低，但过量摄入也可能对身体造成伤害，不能盲目过多食用。“最好的饮品还是白开水。”李定文表示。



无糖饮料受到越来越多消费者追捧。长沙晚报实习生 王锦鹏 摄

开辟电煤运输“绿色通道”

电煤需求迎来夏季第一波高峰，湖南铁路货运多措并举保障电煤运输

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 聂映荣 通讯员 董剑锋 孟祥琳)7月8日，湖南气象台发布高温黄色预警，企业和居民用电需求不断攀升，电煤需求迎来夏季第一波高峰。9日，广铁集团发布信息称，广铁集团货运部门发挥运输大动脉优势，开辟电煤运输“绿色通道”，全力保障电煤运输。

据悉，广铁集团货运部门积极与地方政府、煤矿、电厂沟通协调，建立“产、运、销”实时沟通机制，编制电煤保供档案，并安排专人“点对点”盯控湘煤集团、华能电厂等主要企业的需求，结合车辆使用情况，科学安排装卸计划、调配运力。

在电煤到货、卸货的高峰时期，广铁集团货运部门开通电煤运输“绿色通道”，对电煤卸车各环节作业进行实时监控，做好装卸机具、人力调配。在电

煤优先方面，广铁集团货运部门坚持优先批车、优先配空、优先装车、优先卸车、优先放行，提升电煤运输效率。

广铁集团长沙车务段对煤炭运输重点车站进行走访调研，建立保障电煤运输信息沟通平台，与发货单位相互通报信息；加强应急处置，组织完善专用线应急卸车方案；做到电煤运输手续办理随到随办、随到即走。

针对电煤库存不足7天的电厂，广铁集团长沙铁路物流中心及时启动电煤运输应急预案，组织技术团队进厂，配合卸车组织，确保电厂电煤量稳定。

据悉，今年6月以来，广铁集团湖南地区货运部门已累计运输电煤共计214.2万吨，有力地保障了湖南管内电厂的煤炭供应。

今年的权益投资市场中，银行股成为最大赢家之一

多家上市银行本周分红

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 刘军)9日，兴业银行实施了大额分红：每10股派发现金红利10.4元；同时，青农商行也实施了每10股派发现金红利1元。这意味着，本周A股银行股分红渐次进入高潮。

三大国有银行派发红利约400亿元

交通银行在公告中表示，以利润分配方案实施前的公司总股本742.63亿股为基数，每股派发现金红利0.375元(含税)，共计派发现金红利278.49亿元(含税)，其中派发A股现金红利147.19亿元(含税)。股权登记日为7月9日，现金红利发放日为7月10日。邮储银行7月5日公告显示，以方案实施前的该行普通股总股本约991.61亿股为基数，每股派发现金红利0.2610元(含税)，共计派发现金红利约258.81亿元(含税)，其中派发A股现金红利206.99亿元(含税)。股权登记日为7月10日，现金红利发放日为7月11日。建设银行7月5日发布公告，以利润分配方案实施前的该行总股本2500.11亿股(其中A股股本为95.94亿股)为基数，向全体股东派发2023年度现金股息每股0.400元(含税)，共计派发现金红利约1000.04亿元，其中派发A股现金红利约38.37亿元。股权登记日为7月11日，现金红利发放日为7月12日。

此外，北京银行等银行也发布了将在本周分红的公告。据统计，银行本周派发A股现金红利206.99亿元(含税)。股权登记日为7月10日，现金红利发放日为7月11日。北京银行等银行也发布了将在本周分红的公告。据统计，银行本周派发A股现金红利206.99亿元(含税)。股权登记日为7月10日，现金红利发放日为7月11日。

银行板块指数涨了近500点

记者发现，今年1月2日A股开盘，银行板块指数当日收盘为2025.58点，至7月9日收盘，银行板块指数收盘为2500.21，今年以来指数涨了近500点，涨幅超23%。在同时段沪深三大指数齐跌的局面下，银行板块指数成A股大盘上表现相当亮眼存在。

银行板块指数上涨也反映在个股上。今年来，银行板块走出估值修复行情，持续领涨市场。Wind数据显示，截至7月9日，年内42只银行股平均涨幅逾16%，其中杭州银行、浦发银行、南京银行等7只涨幅超30%，最高超44%。由此可见，今年的权益投资市场中，银行股成为最大赢家之一。业内人士认为，上市银行行业红利派息，展示了企业稳健的盈利水平，可以增强投资者的信心。

以兴业银行为例：银行上市17年，累计募资5次，募资金额为1334.46亿元；累计已实施分红18次，分红金额为1936.70亿元，分红融资比为145.13%。



责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/谈梁

三湘名医在线

健康

“桑拿天”再度来袭，此类气候易导致人体受到暑湿之邪气的双重侵扰，三伏贴可扶正祛湿

“医院同款”三伏贴热销，专家建议别自行贴敷

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 金浪 卢享君 周溪琳 实习生 周啸甜

冬有三九，夏有三伏。今年三伏天从7月15日开始，共40天。一到三伏天，中医冬病复治成为不少老百姓的健康选择。

经历一轮强降雨后，近期长沙转入高温晴朗模式，人们纷纷感受到熟悉的“桑拿天”来袭。从中医的视角来看，此类气候易导致人体受到暑湿之邪气的双重侵扰，三伏贴作为冬病复治的有效手段，尤为适用。近期，“医院同款”三伏贴在线上线下热销。然而，三伏贴并非适用于所有人，专家建议开贴前咨询专业医生，不建议购买三伏贴自行贴敷。

一年一度的三伏贴福利，一直是长沙晚报“民生服务”最受欢迎的公益项目之一。今年的福利继续，长沙晚报联合省各大医院为读者送上免费的三伏贴，310个免费名额等你来抢。

自购三伏贴效果打折扣，还可能有健康隐患

一到三伏天，中医冬病复治成为不少百姓的健康选择，其中三伏贴深受青睐。三伏贴是中医冬病复治的一种治疗方法，常选用一些温阳祛寒、除湿通络的药物制成丸剂，贴敷在人体的特定穴位上，利用药物的刺激起到治疗作用。

长沙市民小蓝是个“老鼻炎”，一到春秋季节就发病。朋友说三伏贴冬病复治效果很好，去年三伏天前夕，小蓝便在某线下商店购买了一盒“医院同款”三伏贴。小蓝感觉按照商品中的穴位图自行敷贴了几次，但觉得“没有所谓的灼热感，对鼻炎好像也没什么效果”。

今年三伏天即将来临，长沙各大医院开始了三伏贴预约。“自己买的没用，医院开的应该有效果吧？”抱着试一试的心态，小蓝来到长沙市中医医院(长沙市第八医院)星沙院区，想要预约三伏贴。

在接诊过程中，针灸康复科的张衡才副主任医师对小蓝进行了细致问诊。经过评估，张衡才认为小蓝当前的身体状况并不适宜敷三伏贴。“您的舌苔呈现黄腻，

并伴有口干、口苦以及大便黏滞的症状，表明您的呼吸系统问题并非主要由寒邪引起，而是湿热所致。”随后，张衡才根据小蓝的病情，开具了相应的治疗方案。

“原来三伏贴并非人人适用，还好今年问了医生，盲目跟风真怕出什么问题。”小蓝给记者展示了在商超购买的三伏贴，虽然商品背后的注意事项说明了婴幼儿、孕妇、皮肤破溃者、皮肤病患者及皮肤过敏者禁用，但并未进行更详细的指导，内附的穴位参考图也较为简略，普通人很难找准穴位。

张衡才介绍，三伏贴是一种中医外治法，为了安全性和疗效，不建议盲目网购三伏贴或跟风敷三伏贴，最好找中医师进行辨证，根据症状结合体质进行选药、配方、选穴治疗，这样更有针对性，效果才好。

另外，使用三伏贴等需要正确辨病辨证，并非所有病都适用，如慢性疾病急性发作期就不适用；也不可依靠冬病复治这一单一疗法，如慢性阻塞性肺疾病等，仍需根据个体情况配合药物等综合治疗。



制图/何朝霞

“蒸笼”天气，三伏贴可以扶正祛湿

今年长沙遭遇了长时间的降雨天气，近几日气温骤升，形成了一种“先增湿后高温”的气候模式。大家普遍感到置身于蒸笼之中，难以适应。

中医认为，夏季雨后，湿度增大，人体容易受到湿邪的侵袭，近几天忽然升温，人体容易受到暑湿之邪气的双重夹击，易发口渴、神疲倦怠、肢体困重、关节酸痛、心烦等症，常见感冒、肠道传染病、中暑等疾病。

张衡才介绍，在这种气候条件下，三伏贴作为一种传统疗法，对于调理体质具有显著效果。根据“天人合一”和

“春夏养阳”原则，鉴于三伏季节人体阳气达到顶峰，皮肤温度较高，经络最为畅通，可利用这一时机运用具有辛散温通的天然中草药，在特定穴位进行贴敷，通过药物对穴位的温热刺激，使药物由体表到经络，由经络入脏腑，从而达到温通经络、扶正祛湿的目的。

根据中医冬病复治理论，对于一些在冬季容易发生或加重的疾病，如呼吸系统疾病，包括慢性支气管炎、哮喘、慢性咽炎、过敏性鼻炎等；疼痛类疾病，如颈椎病、腰椎病、风湿与类风湿性关节炎等；还有胃肠道疾病、妇科疾病等，均可在此时进行调治，提高机体抗病能力，从而使这些“冬病”症状减轻或消失。对于不同人群，不同症状，贴敷时间也有不同。市民可在贴敷时咨询专业中医师，选择相适应的种类。

值得注意的是，三伏贴也有禁忌人群：1岁以下小儿和孕妇，有严重心肺功能疾患者的人，对短时间敷贴即会大量起水泡的患者、敷贴穴位局部皮肤有破溃者，患有感染性疾病急性发热期的患者等，都不适合敷三伏贴。

三伏养生，避开这7种“坑”

病、肩周炎等。此外，每年因猛吹空调导致面瘫的患者也不在少数。

忌快速降温。夏日外出归来，人们常常会立即洗冷水澡，或是开电扇、吹空调，这样会使全身毛孔快速闭合，体内热量反而难以散发，甚至因心脑血管迅速收缩而引起供血不足，诱发心脏病、头晕、晕厥等。

忌过量饮酒。人体在三伏天受气温影响极易积蕴湿热，湿热过盛容易诱发皮肤疮痍肿痛。若大量饮酒，助热生湿，好似“火上浇油”。

加营养食品满足人体代谢需要，新鲜蔬菜、水果也可以补充水分。

忌剧烈运动。三伏天气温高、湿度大，不提户外、白天进行剧烈运动，以防中暑。建议在阴凉的地方、凉爽的时间进行适当的锻炼，以微微出汗为宜。出门时，可随身携带防暑降温药物，如十滴水、风油精等。

忌情绪激动。夏日炎热，人也变得“易燃易爆”，但情绪波动过大容易诱发心脑血管疾病。

扫码关注三湘名医在线
微信公众号，7月10日15:00
将公布三伏贴抢号方式

忌冷风直吹。进入夏日，很多人开启全天候空调模式。猛吹空调容易引起寒邪入侵肢体关节，导致颈椎病、腰椎

9岁至14岁年龄段女生接种九价HPV疫苗，从3针变为2针，长沙疾控提醒：接种HPV疫苗，越早越好

长沙晚报7月9日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 刘姝 实习生 张艺文)近期，进口九价HPV疫苗(宫颈癌疫苗)针对9岁至14岁年龄段女生二剂次获批后接种程序更新，正式在湖南执行。9岁至14岁年龄段女生接种九价HPV疫苗，从3针变为2针。相比较于原来接种三剂次，家长少带孩子跑一趟接种单位，更可节约1300多元的支出，孩子接种后无论是抗体水平还是保护时间，与15岁及以上女性接种三剂次都不相上下。为什么要接种HPV疫苗？什么时候接种最好？长沙市疾控中心建议尽早接种HPV疫苗。

据悉，宫颈癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，发病率在我国女性生殖道恶性肿瘤中居第一位。世界卫生组织国际癌症研究机构发布的2020年数据显示，宫颈癌位于全球女性癌症发病和死亡的第四位。2020年我国新增宫颈癌病例共11万例，死亡5万多例，给女性、家庭和社会带来了沉重的经济和社会负担。

有关研究已经证实，98%以上宫颈癌的发生都与人类乳头瘤病毒(HPV)高危型的持续感染有关。预防HPV感染，是从根本上降低宫颈癌患病的有效措施。

长沙市疾控中心专家建议尽早接种HPV疫苗，这是因为，年龄小不是“免疫金牌”，小女孩也有感染HPV的风险。

HPV的感染途径多，性行为是感染HPV的主要途径，但不是唯一途径。比如，手接触了HPV污染的物品后，在如厕、沐浴时可能将病毒带入生殖器官，或者是生殖器官接触到带有HPV污染的浴巾、内衣等也有可能被感染。

世界卫生组织倡议，HPV疫苗的最佳接种年龄是9岁至14岁，最好在发生首次性行为之前完成接种。

我国女性中，HPV高危型别感染第一个高峰年龄为17岁至24岁。这个年龄段刚好是女高生在校寄宿或进入大学，及早接种，能让青少年女性及时获得保护。

长沙市疾病预防控制中心预防医学门诊部，提供HPV疫苗、带状疱疹疫苗、甲肝疫苗、乙肝疫苗、戊肝疫苗、23价肺炎疫苗、破伤风疫苗、出血热疫苗、微卡接种服务，同时提供伤口清洗、狂犬疫苗及被动免疫制剂接种等狂犬病暴露处置服务。周一至周日的9:00—11:30、13:00—16:30，无需提前预约，即来即打，享受高效、高质量接种服务。

