

既解疲惫又补能量？大蒜针真如此神奇吗

今日女报 / 凤网记者 罗雅洁 通讯员 杨正强

韩国人不睡觉的“都市传说”又在社交媒体上掀起波澜。近日，“韩国高中生太累就去扎针”的话题登上热搜，不少高压职场人参与话题时提及，日韩青年“修仙式”作息下会选择注射营养针，甚至有赴韩游客称自己“一下飞机甩下行李去扎针，立马‘回血’”。

这类营养针到底是什么？我们真能通过打营养针的方式解疲惫、补能量吗？



图 / AI

1 大蒜针成抗疲劳流行品

英国BBC曾报道称，“韩国是地球上睡眠时间最不充足的国家”。“日本人不吃饭，韩国人不睡觉”这句网络流行语虽是调侃，却在一定程度上反映出两国年轻人的生活状态。据介绍，韩国高三学生中流传着“四当五落”的说法，即睡四小时可能上榜，睡五小时必然落榜。在这一残酷信条下，学生日均学习时间超15小时，课后还需参加补习班至深夜。为维持精力，不少高中生频繁注射营养针，许多人每周至少注射一次，部分学生甚至直言“补课完就去挨一针”。

为维持“晚上不睡觉、白天更精神”的作息方式，韩国人的提神方式不断迭代：从早期喝冰美式、红参浓缩液，到“防猝死套餐”，再到如今的打营养针。近年来，韩国年轻人流行通过静脉用药，以期达到提高免疫力、抗衰老等效果。其中，“大蒜针”凭借快速改善状态、消除疲劳的功效，被追捧为“续命针”。

在国内多个社交平台输入“大蒜针”，会出现不少中国留学生和赴韩游客的分享。有韩国留学生表示，自己是在诊所医生推荐下尝试了大蒜针，“课业压力

太大，实在缺少睡眠，不如直接打一针”，如今每逢课业压力大时就会去注射。今日女报 / 凤网记者向出国游、医美行业业内人士咨询时了解到，确有游客在韩国做医美时顺带体验大蒜针，反馈“头一天逛街走得腿酸，打完后第二天双腿感觉挺轻松”；还有人用大蒜针辅助改善失眠，“医生给我另配了多种维生素D，当晚怒睡了10小时”……

此外，记者在各大平台还刷到国内不少医美机构关于赴日韩体验大蒜针的营销，将其称为抗疲劳“刚需品”。

2 一针“快充”能量不可取

虽然不少人把大蒜针当成“脆皮年轻人的救赎”，但也有人反馈“打完没什么感觉，除了满身都是大蒜味”，有些人甚至出现头疼、乏力、嗜睡、喉咙干哑等症状。那么，大蒜针到底有没有用？它是否存在健康风险？

“大蒜针因注射后会产生浓重蒜香味而得名，但它其实和大蒜没什么关系。”10月22日，湖南省胸科医院营养科主管技师唐寒梅告诉今日女报 / 凤网记者，大蒜针的主要成分是维生素B₁、维生素C和葡萄糖，“维生素B₁在体内大约80%以焦磷酸硫胺素的形式贮存，焦磷酸

硫胺素正是蒜香味的来源”。

唐寒梅分析，维生素B₁能参与能量代谢，维生素C具有抗氧化作用，可帮助提高免疫力，葡萄糖则能为身体快速补充能量，“从理论上讲，注射大蒜针可能有助于改善慢性疲劳，但关于它的直接疗效，目前缺乏严谨的临床试验数据支撑，实际效果可能更多依赖于使用者的个人感受”。

从注射流程来看，大蒜针需将黄色药剂与生理盐水混合，装入50~100毫升的输液袋进行静脉注射，全程短则不到二十分钟。在日本韩国，大蒜针属于

常见保健项目，市面上还有白玉针、维生素针、灰姑娘针等不同类型的营养针，价位多在100元到300元。

唐寒梅提醒，看似安全便捷的大蒜针，实则隐藏不少健康风险：对于血液中镁或钾水平异常的人，盲目输液可能引发心律失常或肌肉无力；患有心脏病、高血压的人群，大剂量注射维生素可能导致体液超负荷，进而对肾脏、大脑、心脏造成永久性损害；即便身体健康，若输液速度过快，也可能导致血压降低，引发头晕甚至昏厥。

3 国内并未明确能否“打大蒜针”

值得注意的是，韩国的营养针多作为保健项目推广，而国内对营养针的管理更为严格。

“中国医药信息查询平台收录的注射用12种复合维生素属于处方药，仅适用于‘胃肠道营养摄入不足者’。”唐寒梅表示，国内这类营养针需在医生指导下使用，并非普通人可随意注射的“保健品”。记者发现，杭州、广州等地部分医美机构有该项目推广，但业内人士坦言，“打大蒜针”

是否属于国内常规、被认可的医疗行为，目前并不明确。

“注射营养素补给存在一定潜在风险，通过日常饮食、规律作息保持良好状态才是首选方式。”唐寒梅建议，日常饮食只要遵循《中国居民膳食指南》，做到饮食结构合理、营养搭配均衡，就能从食物中获取身体所需的全部营养，无需额外使用补充剂；其次，保证充足睡眠、进行规律运动、适度减压，才

是经过验证的有效抗疲劳方法。若疲劳问题严重，应及时寻求医疗干预，让专业医生制定解决方案，而非盲目依赖“快速起效”的营养针。

“没有一种捷径能替代健康的生活方式，真正的‘能量’从来都不是靠一针‘快充’就能获得的。”唐寒梅提醒，面对各类健康产品的营销，大家切勿盲目跟风，良好的生活习惯才是身体最好的解药。

资讯 >>

2025年F·PAC女性生殖健康咨询技能培训会在长沙举办

今日女报 / 凤网讯（记者 罗雅洁）10月19日，2025年F·PAC女性生殖健康咨询技能培训会在长沙召开。湖南省妇联副主席杨成英出席并讲话，相关负责人分阶段主持议程。来自湖南、江西两地项目医院的80余名医护专家参加培训。

本次培训由中国妇女发展基金会主办、湖南省妇女儿童发展基金会承办，聚焦“提升咨询技能、强化服务质量”，邀请众多权威专家定制课程。首都医科大学附属北京妇产医院李坚教授围绕“F·PAC项目质控标准”展开深度解读，为基层医院提供可落地的操作手册；中南大学湘雅三医院专家结合临床案例，讲解生殖健康疾病防治要点，帮助医护人员精准掌握常见问题解决方案；湖南省、市妇幼保健院专家则

分享服务实操经验，细化咨询沟通技巧与个性化健康指导方法。培训注重学用结合，设置“笔试+实战咨询演练”双重考核，考核合格者将获得“F·PAC高级咨询员证书”。

据悉，自2012年F·PAC公益项目落地湖南以来，省妇女儿童发展基金会持续推动项目走深走实，已实现全省14个市州、49家项目医院全覆盖，形成“培训+宣教+服务”三位一体的健康守护模式。十余年间，累计开展咨询员培训、项目督导、微进修等活动近百场，组织专家编撰《流产后关爱与生殖健康保护》专业用书，深入开展“生殖健康知识三进”（进社区、进企业、进校园）公益活动578场，直接惠及育龄女性超170万人，有效降低重复流产伤害。

第八届发展中国家儿童健康论坛在长沙开幕

今日女报 / 凤网讯（记者 吴雯倩）10月19日，由发展中国家儿童健康联盟与湖南省儿童医院共同主办的第八届发展中国家儿童健康论坛暨第九届潇湘儿科国际论坛在长沙开幕。来自全球20多个国家的儿科专家、医疗机构代表及联合国儿童基金会、Ipokrates基金会等国际组织齐聚一堂，共探全球儿童健康公平与创新发

展之道。开幕式上发布了《发展中国家儿童健康宣言》。宣言紧扣全球儿童健康治理痛点，提出五大核心行动方向，包括推动适宜技术普惠共享、共建儿科标准与指南、加强人才协同培养、深化科研创新合作、促进产业融合发展。现场还举行发展中国家儿童健康联盟入盟仪式，老挝、乌兹别克斯坦、哈萨克斯坦、塞拉利昂、莱索托、冈比亚、南苏丹、贝宁8国医疗机构正式加入。

本次论坛于10月18日至21日举办，以“开放、创新、共享、发展”为主题，同步开展五大专题分论坛，围绕全球儿童健康治理与可持续发展、新生儿医学的全球实践与突破、儿童神经疾病的跨国研究协作、外科技术革命与普惠医疗、营养安全与全生命周期健康等热点议题，与会专家深入交流前沿技术与创新实践。

江华县人民医院完成首例单孔胸腔镜肺癌根治术

今日女报 / 凤网讯（记者 徐珂 通讯员 冯伟）近日，永州市江华瑶族自治县人民医院在中南大学湘雅三医院专家的指导帮扶下，成功为一名71岁瑶族奶奶实施“单孔胸腔镜左上肺癌根治术”，填补了该院在单孔胸腔镜肺癌根治领域的空白。

据悉，这位年过七旬的奶奶在体检时发现左上肺有直径约2cm的实性结节，考虑为恶性肿瘤，同时她还患有冠心病。

若采用传统腔镜手术，不仅创伤大、恢复难度高，对于年事已高的她而言，也是不小的考验。

术前，医疗团队根据患者病情组织了MDT（多学科诊疗）讨论，针对性制定手术方案及应急预案。经过近两小时的精心操作，手术圆满成功。患者左侧肋间仅留下3cm的小切口，实现了最大程度的微创，术后第5天顺利出院。

注销公告

长沙高新区湘谊润城幼儿园（统一社会信用代码：52430100MJJ585380C）经理事会决议一致同意注销。故注销在湖南湘江新区民政和社会保障局登记的民办非企业单位，请各债权人自本公告见报之日起45日内向本单位清算组申报债权。

联系人：邱娥

联系电话：18942552418