

# 2023年中国现代健康调查报告 中国居民 头皮健康状况调查报告(优质5篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 中国现代健康调查报告篇一

日前，中国保健协会市场工作委员会正式对外发布了《》，调查结果表明：“在我国20~55年龄段的消费者中，有83%的人正受到不同程度的头屑困扰，有56%的被访者认为头屑已经影响到他们的正常工作和生活。”

按照世界卫生组织定义的身体健康标准，“头发有弹性、有自然光泽、没有头屑”是其中的一项重要指标。然而从本次调查的情况来看，近八成的中国人显然都被拦在“身体健康”线外。

另一方面，报告还揭示，有42%的消费者表示完全不了解头屑产生的原因，62%的被调查者不清楚头发需要全面营养，只有极少数消费者知道头皮健康需要全面的维生素和矿物质。有17%的男性和14%的女性承认自己有经常用指甲抓挠头皮的习惯；有超过20%的被访对象认为用手拨弄头发能帮助头屑脱落并减少头屑；近六成受访者在洗完头发后选择用毛巾用力擦拭的干发方式。这些对头屑成因认识的不足与不良的洗护习惯，都会不同程度地导致或加重头屑的产生。

此外，中国人独特的饮食习惯、当前白领过大的工作压力等，也是催生头屑问题的重要原因。

皮肤科专家指出，不同性别、不同年龄阶层的人群油脂分泌

情况和代谢情况都不一样，无区别地使用同一类型的洗发水将很难适应所有家庭成员的头发护理需求。

## 中国现代健康调查报告篇二

近日，一项《》表明：“在我国20—55岁年龄段的消费者中，有83%的人正受到不同程度的头屑困扰，与19xx年的统计数据相比，这一比例上升了13%。而按照世界卫生组织定义的身体健康标准，“头发有光泽，无头屑”是其中一项重要指标。

长期以来，人们对头皮健康的认识匮乏，并缺少应有的重视。一种普遍的看法是，头屑虽然影响美观，但与身体的健康状况无关。其实，这是错误的观点。一方面，是真菌马拉瑟菌导致了头皮屑以及脂溢性皮炎等皮肤疾病的发生；另一方面，则是由于大众不了解头皮健康护养知识以及不良卫生习惯造成的。

“其实，头部皮肤和身体其他部位的皮肤一样，需要细心呵护才能避免头屑的产生。目前针对两性不同生理特点区别使用洗发去屑产品的意识还未普及。”专业人士介绍说，“男人和女人的头部皮肤差异较为明显，无区别地使用单一类型洗发水，很难满足不同人群的去屑需求。”

另外，饮食习惯与当前白领工作压力大等，也是造成头屑泛滥的重要原因。对此，专业人士提醒消费者，均衡的营养、清淡的饮食结构、愉快的心情等是阻止头屑出现的重要条件。此外，根据自身需求谨慎选择洗发产品，也是“头屑一族”应当注意的问题。

## 中国现代健康调查报告篇三

此水饺营养丰富，含有婴儿生长所必需的优质蛋白质、脂肪、维生素b1、维生素b2、尼克酸及钙、磷、铁、碘等营养素，婴儿常食可促进生长发育，适宜9个月以上婴儿食用。

原料：

鲜净鱼肉50克，面粉50克，肥猪肉7克，韭菜15克，香油、酱油、精盐、味精、料酒各少许，鸡汤25克。

制作：

1、将鱼肉、肥肉洗净，一同切碎，剁成末，加鸡汤搅成糊状，再加入精盐、酱油、味精，继续搅拌成糊状时，加入韭菜（洗净切碎）、香油、料酒，拌匀成馅。

2、将面粉用温水和匀，揉成面团，揪成10个小面剂，擀成小圆皮，加入馅包成小饺子。

3、锅置火上，倒入清水，开后下入饺子，边下边用勺在锅内慢慢推转，待水饺浮起后，见皮鼓起，捞出即成。

4、鱼肉一定要剔净鱼刺，面皮要薄，馅要剁烂，水饺多煮一会儿，以利消化。

特点：鲜嫩滑润。

### 老姜鲫鱼汤

原料：鲜鲫鱼2条(约700克)，猪肥膘30克，姜20克，香菜5克，盐、料酒、醋、白糖、葱、味精各适量。

制作：

1、将鲫鱼刮鳞去鳃，取出内脏，洗净，在鱼身两侧斜切成十字花刀，放入沸水锅内烫一下，捞出，控干水。

2、将猪肥膘肉洗净，切成小丁；姜洗净，切成片；香菜洗净，切成末；葱去皮洗净，切成丝。

3、往锅内放入鲫鱼、肥肉丁、添汤，加盐、料酒、醋、白糖、葱丝、姜片，盖上锅盖，将锅置于火上，烧开后撇去浮沫，改小火炖30分钟，加味精、香菜末即成。特点：鲜美酥烂，味醇质嫩。

### 蛋黄羹

蛋黄含有卵磷脂，有营养大脑作用。婴儿食用，有利大脑的发育。此菜适宜4个月以上婴儿食用。

原料：煮鸡蛋黄1个，肉汤40克，精盐少许。

制作：

1、将熟蛋黄放入碗内研碎，注意蛋黄要研碎、研匀，不能有小疙瘩。加入肉汤研磨至均匀光滑为止。

2、将研磨好的蛋黄放火锅内，加入精盐，边煮边搅拌，混合均匀。

特点：软嫩，鲜香。

### 蔬菜小杂炒

原料：土豆、蘑菇、胡萝卜、黑木耳及山药各15克，植物油、精盐、味素及芝麻油各少许，水淀粉适量。

制作：先将所有的原料切成片，待用；把洗净的炒锅放在炉火上，放入少许油，等烧热后放入胡萝卜片、土豆片和山药片，煸炒片刻，再放入适量的汤汁；烧开后，加入蘑菇片、黑木耳和少许盐，烧至原料酥烂，加一点点味素，然后用水淀粉勾芡，再淋上少许芝麻油即成。营养小秘密：

如果1岁半左右的宝贝不爱吃蔬菜，可利用他们在这个时期好奇心很强的特点，把平日不爱吃的各种蔬菜合在一起，做出

色泽鲜艳的饭菜吸引他们。这些蔬菜中含有生长发育十分需要的多种营养，口味也很适宜宝贝。

### 芹菜炒猪肝

芹菜含维生素丰富，有粗纤维，利于消化排出；猪肝补肝养血，明目，对增血、保眼有利。因此，本菜很适合儿童生长发育需要。

原料：芹菜300克，猪肝300克，生抽、酒、生粉、糖、生姜汁、花生油、盐、胡椒粉各适量。

制作：

- 1、将猪肝洗净，切成3厘米厚的小块，用开水焯一下，加适量生抽、酒、生粉、糖、生姜汁等腌料，进行腌渍浸泡。
- 2、芹菜洗净，切成5—6厘米长的段，用开水烫一下即捞出，沥出水分。
- 3、烧热锅，下入油，以猛火烧热，下猪肝煸炒，再加芹菜段，继续炒，加入盐、胡椒粉和生姜汁炒匀，即成。特点：猪肝、芹菜鲜、嫩、脆、香，由于用猛火煸炒，芹菜的绿色新鲜好看。

### 肉末番茄烧豆腐

西红柿富含胡萝卜素、维生素b1、维生素b2、尼克酸、维生素c、维生素k、维生素p等，特别是维生素c，每100克可食部分含有8毫克，还含有苹果酸、柠檬酸、番茄碱、蛋白质、脂肪、糖类、粗纤维、钙、磷、铁等。此菜儿童常吃，对保健防病有极好的作用。

原料：猪瘦肉50克，番茄（西红柿）100克，豆腐100克，酱

油15克，淀粉5克，葱末、姜片各少许，盐5克，花生油适量。

制作：

- 1、将猪皮洗净，剁碎成肉末；豆腐切成小方丁；番茄洗净，去皮去籽，切成块，备用。
- 2、锅入油烧热，先下葱、姜炒香，随即下猪肉末，炒后取出备用。
- 3、用余油炒番茄，快炒几下，立即将豆腐块放入，并加酱油、盐，再加上炒好的肉末，一同炒熟，烧至豆腐入味，用淀粉勾芡，即成。特点：肉烂且细，豆腐、番茄软烂，整个菜软嫩，味道也很好。

## 番茄丸子

孩子一般都喜欢吃丸子，因为它的味道好，形状大小适合孩子的口形。这道菜里含有幼儿生长所必需的. 优质蛋白质、脂肪、维生素和矿物质等多种营养素。

原料：肥瘦肉馅50克、青菜25克，番茄酱10克，葱末、姜末各少许，精盐、水淀粉各适量。

制作：

- 1、将肉馅放入碗内，加入葱姜末、精盐、水淀粉，搅匀后加番茄酱，再用力朝一个方向搅上劲，待用；青菜切成小丁。
- 2、肉馅加入调料后，要朝一个方向搅打至发粘、上劲。丸子要等温水下锅，不易散碎。
- 3、锅内放入清水，刚开后，将馅泥挤成1.5厘米大小的丸子余入锅内，再加青菜小丁、精盐略煮几分钟即成。

## 鱼肉水饺

此水饺营养丰富，含有婴儿生长所必需的优质蛋白质、脂肪、维生素b1、维生素b2、尼克酸及钙、磷、铁、碘等营养素，婴儿常食可促进生长发育，适宜9个月以上婴儿食用。

原料：鲜净鱼肉50克，面粉50克，肥猪肉7克，韭菜15克，香油、酱油、精盐、味精、料酒各少许，鸡汤25克。

制作：

- 1、将鱼肉、肥肉洗净，一同切碎，剁成末，加鸡汤搅成糊状，再加入精盐、酱油、味精，继续搅拌成糊状时，加入韭菜（洗净切碎）、香油、料酒，拌匀成馅。
- 2、将面粉用温水和匀，揉成面团，揪成10个小面剂，擀成小圆皮，加入馅包成小饺子。
- 3、锅置火上，倒入清水，开后下入饺子，边下边用勺在锅内慢慢推转，待水饺浮起后，见皮鼓起，捞出即成。
- 4、鱼肉一定要剔净鱼刺，面皮要薄，馅要剁烂，水饺多煮一会儿，以利消化。

特点：鲜嫩滑润。

## 皮蛋瘦肉粥

原料：猪瘦肉50克，松花蛋1个，粳米50克，精盐、味精、鲜汤各适量。

制作：将猪瘦肉洗净，放入锅中，用旺火煮沸，再转用小火煮20分钟，撇去浮沫，捞出猪肉切成小丁。松花蛋去壳切成末。粳米淘洗干净，放入锅中，加入鲜汤和水适量用旺火烧

开后转用小火熬煮成稀粥，粥稠后加入精盐、味精、猪肉丁和松花蛋末，稍煮即成。

特点：粥香滑爽，咸鲜味美。功效：除烦清热，滋阴清热，益血添精。

### 香香炒米饭

原料：米饭50克、土豆10克、黄瓜10克、黑木耳5克及鸡肉10克，植物油、葱花、黄酒、盐、味素各少许。

制作：将土豆、黄瓜切成丁，黑木耳用水发后略用刀切几下，待用；把洗净的炒锅置于炉火上，加入少许油，待烧热后先放入鸡丁煸炒片刻，再加入少许汤水；烧开后，略微焖烧一会儿，等鸡丁熟烂后放入土豆丁和黑木耳，烧煮片刻取出待用；将洗净的炒锅里放入少许油烧热，放入米饭、葱花煸炒几下，放入黄瓜丁及其他原料，加入少许黄酒、盐、味素一起煸炒至入味即成。

营养小秘密：米饭是2岁以上宝贝的主食，如果宝贝不爱吃，妈咪可在里面加一些别的东西，就会使米饭“面目皆非”，引起宝贝的兴趣。

### 芡实鲫鱼汤

可补气、健脾、固肾。适合于脾胃弱、食欲不振、大便不调的小儿或一般儿童日常食用，能增强脾胃功能。

制作：用芡实15克、河南淮山15克、鲫鱼1条（约150克）。鲫鱼去鳞、鳃及内脏，用少许食油在铁锅内煎至淡黄色，然后与芡实、淮山同放入沙锅内，加适量清水煲1小时，以食盐调味，即可食用。

## 中国现代健康调查报告篇四

看完了《中国健康调查》，多吃水果蔬菜，菌类，坚果，全谷物。少吃面食，面包点心蛋糕。

尽量不吃牛肉猪肉鸡肉，干酪牛奶酸奶。蛋类我不能拒绝啦！同等量的植物性食物和动物性食物，他们所获得的蛋白质是一样的。各自的好坏也不同，植物性食物没有胆固醇，含有丰富的膳食纤维和抗氧化成分；缺点是缺少维生素b12□动物性蛋白质除了吸收快一点，剩下的都是缺点。

男性每天大摄入100克的蛋白质。蛋白质摄入量最高的孩子却容易患肝癌。高蛋白摄入，促进癌症发病率；牛奶当中含87%的酪蛋白，在同样的癌症条件下，越少摄入，病情控制的越好。在控制癌症发病方面，营养比致癌物影响更大。

动物性食物胆固醇超高，脂肪也超高。研究者解释说动物蛋白和植物蛋白不一样的地方在于，动物蛋白质能够增加体内酸负荷。而酸负荷增加意味着我们的血液和组织环境偏向酸性，而我们的身体并不能适应这种酸性环境，为了中和这些酸，身体使用了钙，因为钙是一种有效的碱。但是钙也必须由某个地方产生，其中这些钙就会被从骨骼当中分离出来。随着钙的损失，骨骼变得更为虚弱，变得更为容易骨折。

## 中国现代健康调查报告篇五

本报讯(记者黎蘅)日前，中国保健协会市场工作委员会正式对外发布了《》，调查结果表明：“在我国20~55年龄段的消费者中，有83%的人正受到不同程度的头屑困扰，与1988年的统计数据相比，这一比例上升了13%。有56%的被访者认为头屑已经影响到他们的正常工作和生活。”

据悉，本次调查共涉及十城市万余人次，针对报告结果，专家们得出结论：“从上世纪80年代中期开始头屑问题首次受

到国人普遍关注至今，近20年来，国人的头屑问题始终未得到有效的改善。”

按照世界卫生组织定义的身体健康标准，“头发有弹性、有自然光泽、没有头屑”是其中的一项重要指标。然而从本次调查的情况来看，近八成的中国人显然都被拦在“身体健康”线外。

调查结果显示，在我国20~55岁年龄段中，超过83%的消费者有不同程度的头屑问题，与1988年的首次测试结果相比，这一比例上升了13%。其中受到头屑困扰的女性消费者占82%，男性消费者则高达84%。有56%的被访者认为头屑已经影响到他们的正常工作和生活。

负责此次调查数据分析的人士表示：按照中国20xx年洗发护发产品总销量(180亿元)换算，保守估计，近20年来中国城镇居民在去屑类洗发产品上花费了近千亿元。从调查结果来看，庞大的支出并没有收到应有的效果，去屑市场的黑洞值得引起相关行业机构、企业和消费者的共同关注。

据了解，目前中国的洗发水产品超过95%是按功能性需求进行分类的，而按照年龄、性别等元素分类的洗发产品仅占市场总额的1%~2%，远低于欧美国家的平均值(70%~80%)。“市场上很难买到有针对性的去屑产品，当然也不可能有效地解决头屑问题。”中国保健协会市场工作委员会秘书长王大宏表示：“相比而言，一些发达国家的去屑产品市场就相对规范和全面得多。

另一方面，报告还揭示，有42%的消费者表示完全不了解头屑产生的原因，62%的被调查者不清楚头发需要全面营养，只有极少数消费者知道头皮健康需要全面的维生素和矿物质。有17%的男性和14%的女性承认自己有经常用指甲抓挠头皮的习惯；有超过20%的被访对象认为用手拨弄头发能帮助头屑脱落并减少头屑；近六成受访者在洗完头发后选择用毛巾用力擦

拭的干发方式。这些对头屑成因认识的不足与不良的洗护习惯，都会不同程度地导致或加重头屑的产生。

此外，中国人独特的饮食习惯、当前白领过大的工作压力等，也是催生头屑问题的重要原因。

皮肤科专家指出，不同性别、不同年龄阶层的人群油脂分泌情况和代谢情况都不一样，无区别地使用同一类型的洗发水将很难适应所有家庭成员的头发护理需求。