

# 最新《87种保健食品原料目录》 介绍



秘书长 姜培珍

上海市食品安全工作联合会

# 提 纲

- 一、非营养素补充剂目录
- 二、最新营养素补充剂目录
- 三、保健功能与保健功能释义
- 四、《保健食品原料目录 营养素补充剂（2020年版）》与（2016年版）的区别

- 我国于2019年10月1日起施行《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》（以下简称“办法”）。
- 《办法》第一条 为了规范保健食品原料目录和允许保健食品声称的保健功能目录的管理工作，根据《中华人民共和国食品安全法》，制定本办法。
- 第二条 中华人民共和国境内生产经营的保健食品的原料目录和允许保健食品声称的保健功能目录的制定、调整和公布适用本办法。

# 保健食品原料目录

- 近日，两个保健食品的重磅政策发布，确定了最新保健食品原料目录共87种，其中，营养素补充剂目录82种。
- 5种非营养素补充剂，即功能原料辅酶Q10、破壁灵芝孢子粉、螺旋藻、鱼油、褪黑素。
- 该目录将于2021年3月1日起正式实施。

# 非营养素补充剂

- 近日，国家市场监督管理总局官网发布了两个重要文件：  
《国家市场监督管理总局 国家卫生健康委员会 国家中医药管理局关于发布辅酶Q<sub>10</sub>等五种保健食品原料目录的公告》（以下简称54号文件）和国家市场监督管理总局 国家卫生健康委员会 国家中医药管理局关于发布《保健食品原料目录 营养素补充剂（2020年版）》《允许保健食品声称的保健功能目录 营养素补充剂（2020年版）》的公告》（以下简称55号文件）。



你的位置:首页>政务>政府信息公开

标题:

国家市场监督管理总局 国家卫生健康委员会 国家中医药管理局关于发布辅酶Q<sub>10</sub>等五种保健食品原料目录的公告

索引号:

主题分类:公示公告;联合发文

文号:54

所属机构:特殊食品安全监督管理司

成文日期:2020年11月23日

发布日期:2020年12月01日

根据《中华人民共和国食品安全法》《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》等规定,国家市场监督管理总局会同国家卫生健康委员会、国家中医药管理局制定了辅酶Q<sub>10</sub>等五种保健食品原料目录,现予发布,自2021年3月1日起施行。

- 附件: 1. 《保健食品原料目录 辅酶Q<sub>10</sub>》  
2. 《保健食品原料目录 破壁灵芝孢子粉》  
3. 《保健食品原料目录 螺旋藻》  
4. 《保健食品原料目录 鱼油》  
5. 《保健食品原料目录 褪黑素》

2020/12/18

# 五种保健食品原料目录基本情况

- 第54号文件中介绍，根据《中华人民共和国食品安全法》《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》等规定，国家市场监督管理总局会同国家卫生健康委员会、国家中医药管理局制定了辅酶Q<sub>10</sub>等五种保健食品原料目录。



国家市场监督管理总局

State Administration for Market Regulation

请输入要查询的内容



首页

机构

新闻

政务

服务

互动

专题

你的位置: 首页 > 政务 > 政府信息公开

标题: 《辅酶Q<sub>10</sub>等五种保健食品原料目录》解读

索引号:

主题分类: 政策解读

文号: 无

所属机构: 特殊食品安全监督管理局

成文日期: 2020年12月03日

发布日期: 2020年12月03日

2020/12/18

# 保健食品原料目录 辅酶Q<sub>10</sub>

- 《办法》第三条 保健食品原料目录，是指依照本办法制定的保健食品原料的信息列表，包括原料名称、用量及其对应的功效。
- 允许保健食品声称的保健功能目录，是指依照本办法制定的具有明确评价方法和判定标准的保健功能信息列表。

原料名称	每日用量			功效	
	名称	用量范围	适宜人群		不适宜人群
辅酶 Q <sub>10</sub>	30-50mg	成人	少年儿童、孕妇、乳母、过敏体质人群	服用治疗药物的人群食用本品时应向医生咨询	增强免疫力 抗氧化

# 保健食品原料目录 破壁灵芝孢子粉

原料名称	每日用量				功效
	名称	用量范围	适宜人群	不适宜人群	
破壁灵芝 孢子粉	1-4g	免疫力低 下者	少年儿童、孕妇 及乳母		增强 免疫力

# 保健食品原料目录 螺旋藻

原料名称	每日用量				功效
	名称	用量范围	适宜人群	不适宜人群	
螺旋藻	3-4g	免疫力低下者	婴幼儿、孕妇 及乳母、过敏 体质人群		增强 免疫力

# 保健食品原料目录 鱼油

原料名称	每日用量				功效
	名称	用量范围	适宜人群	不适宜人群	
鱼油	不高于 4.0g (其中, EPA+DHA 的 用量不低 于 1.0g)	血脂偏高者	少年儿童、孕 妇、乳母; 出 血倾向者和出 血性疾病患 者; 肝功能不 全者	对海产品 过敏者不 推荐食用	辅助降 血脂

# 保健食品原料目录 褪黑激素

原料名称		每日用量			功效
名称	用量范围	适宜人群	不适宜人群	注意事项	
褪黑素	1-3mg	成人	少年儿童、 孕妇、乳母	从事驾驶、机械作业或危险操作者，不要在操作前或操作中食用。自身免疫症（类风湿等）及甲亢患者慎用。	改善睡眠

# 保健食品原料目录管理

- 《办法》第四条 保健食品原料目录和保健功能目录的制定、调整和公布，应当以保障食品安全和促进公众健康为宗旨，遵循依法、科学、公开、公正的原则。
- 第五条 国家市场监督管理总局会同国家卫生健康委员会、国家中医药管理局制定、调整并公布保健食品原料目录和保健功能目录。
- 第六条 国家市场监督管理总局食品审评机构（以下简称审评机构）负责组织拟订保健食品原料目录和保健功能目录，接收纳入或者调整保健食品原料目录和保健功能目录的建议。

# 保健食品原料目录管理

- 第七条 除维生素、矿物质等营养物质外，纳入保健食品原料目录的原料应当符合下列要求：
  - （一）具有国内外食用历史，原料安全性确切，在批准注册的保健食品中已经使用；
  - （二）原料对应的功效已经纳入现行的保健功能目录；
  - （三）原料及其用量范围、对应的功效、生产工艺、检测方法等产品技术要求可以实现标准化管理，确保依据目录备案的产品质量一致性。

# 保健食品原料目录管理

- 第八条 有下列情形之一的，不得列入保健食品原料目录：
  - （一）存在食用安全风险以及原料安全性不确切的；
  - （二）无法制定技术要求进行标准化管理和不具备工业化生产条件的；
  - （三）法律法规以及国务院有关部门禁止食用，或者不符合生态环境和资源法律法规要求等其他禁止纳入的情形。
- 第九条 任何单位或者个人在开展相关研究的基础上，可以向审评机构提出拟纳入或者调整保健食品原料目录的建议。

# 保健食品原料目录管理

- 第十一条 提出拟纳入或者调整保健食品原料目录的建议应当包括下列材料：
  - (一) 原料名称，必要时提供原料对应的拉丁学名、来源、使用部位以及规格等；
  - (二) 用量范围及其对应的功效；
  - (三) 工艺要求、质量标准、功效成分或者标志性成分及其含量范围和相应的检测方法、适宜人群和不适宜人群相关说明、注意事项等；
  - (四) 人群食用不良反应情况；
  - (五) 纳入目录的依据等其他相关材料。
- 建议调整保健食品原料目录的，还需要提供调整理由、依据和相关材料。

# 普通食品原料纳入保健食品原料目录 的使用监管问题的解读

- 保健食品原料目录中的原料、用量、功效是一一对应的关系。
- 原料目录的制定，有助于规范保健食品产品管理，为实施注册与备案相结合的管理制度奠定良好基础。虽然部分普通食品原料纳入了保健食品原料目录，但保健食品原料目录中不仅规定了原料名称，还规定了原料的用量和对应的功效，因此，列入保健食品原料目录的原料及用量和对应的功效只能用于保健食品生产，不能用于其他食品生产。

# 《允许保健食品声称的保健功能目录 非营养素补充剂》(2020年版)(征求意见稿)

序号	保健功能	序号	保健功能	备注
1	有助于增强免疫力功能	13	有助于改善黄褐斑功能	推荐性评价方法见附件
2	有助于抗氧化功能	14	有助于改善皮肤水份状况功能	
3	辅助改善记忆功能	15	有助于调节肠道菌群功能	
4	缓解视觉疲劳功能	16	有助于消化功能	
5	清咽润喉功能	17	有助于润肠通便功能	
6	有助于改善睡眠功能	18	辅助保护胃粘膜功能	
7	缓解体力疲劳功能	19	有助于维持血脂健康水平(胆固醇/甘油三酯)功能	
8	耐缺氧功能	20	有助于维持血糖健康水平功能	
9	有助于调节体内脂肪功能	21	有助于维持血压健康水平功能	
10	有助于改善骨密度功能	22	对化学性肝损伤有辅助保护功能	
11	改善缺铁性贫血功能	23	对电离辐射危害有辅助保护功能	
12	有助于改善痤疮功能	24	有助于排铅功能	



你的位置: 首页 > 政务 > 政府信息公开

标题:

国家市场监督管理总局 国家卫生健康委员会 国家中医药管理局关于发布《保健食品原料目录 营养素补充剂（2020年版）》《允许保健食品声称的保健功能目录 营养素补充剂（2020年版）》的公告

索引号:

主题分类: 公示公告; 联合发文

文号: 55

所属机构: 特殊食品安全监督管理局

成文日期: 2020年11月23日

发布日期: 2020年12月01日

根据《中华人民共和国食品安全法》、《保健食品原料目录与保健功能目录管理办法》等规定，国家市场监督管理总局会同国家卫生健康委员会、国家中医药管理局调整发布《保健食品原料目录 营养素补充剂（2020年版）》和《允许保健食品声称的保健功能目录 营养素补充剂（2020年版）》，自2021年3月1日起施行，以往发布的有关目录与本版本不一致的，以本版本为准。

附件: 1. 《保健食品原料目录 营养素补充剂（2020年版）》

2. 《允许保健食品声称的保健功能目录 营养素补充剂（2020年版）》

2020/12/18

# 最新营养素补充剂

- 保健食品原料目录共82种。
- 12月1日，国家市场监督管理总局、国家卫生健康委员会、国家中医药管理局发布了关于《保健食品原料目录营养素补充剂（2020年版）》《允许保健食品声称的保健功能目录营养素补充剂（2020年版）》的公告（55号）。
- 2020年版与2016年版相比，《允许营养素补充剂保健食品声称的保健功能目录》在原来22种“补充维生素、矿物质”中增加了“补充β-胡萝卜素”；详细列举了需要补充的各种维生素和矿物质的保健功能释义。

# 保健功能

保健功能 <sup>↙</sup>	备注 <sup>↙</sup>
补充维生素、矿物质 <sup>↙</sup>	包括补充：钙、镁、钾、锰、铁、锌、硒、铜、维生素 A、维生素 D、维生素 B <sub>1</sub> 、维生素 B <sub>2</sub> 、维生素 B <sub>6</sub> 、维生素 B <sub>12</sub> 、烟酸（尼克酸）、叶酸、生物素、胆碱、维生素 C、维生素 K、泛酸、维生素 E、β-胡萝卜素 <sup>↙</sup>

# 保健功能释义

保健功能	释义
补充钙	<p>钙是人体骨骼和牙齿的主要组成成分，许多生理功能也需要钙的参与。</p> <p>钙是骨骼和牙齿的主要成分，并维持骨密度。</p> <p>钙有助于骨骼和牙齿的发育。</p> <p>钙有助于骨骼和牙齿更坚固。</p>
补充镁	<p>镁是能量代谢、组织形成和骨骼发育的重要成分。</p>

# 保健功能释义

保健功能	释义
补充铁	<p>铁是血红细胞形成的重要成分。</p> <p>铁是血红细胞形成的必需元素。</p> <p>铁对血红蛋白的产生是必需的。</p>
补充锌	<p>锌是儿童生长发育的必需元素。</p> <p><u>锌</u>有助于改善食欲。</p> <p><u>锌</u>有助于皮肤健康。</p>

# 保健功能释义

保健功能	释义
补充维生素 A	维生素 A 有助于维持暗视力。 维生素 A 有助于维持皮肤和黏膜健康。
补充维生素 D	维生素 D 可促进钙的吸收。 维生素 D 有助于骨骼和牙齿的健康。 维生素 D 有助于骨骼形成。

# 保健功能释义

保健功能	释义
补充维生素 B <sub>1</sub>	维生素 B <sub>1</sub> 是能量代谢中不可缺少的成分。 维生素 B <sub>1</sub> 有助于维持神经系统的正常生理功能。
补充维生素 B <sub>2</sub>	维生素 B <sub>2</sub> 有助于维持皮肤和黏膜健康。 维生素 B <sub>2</sub> 是能量代谢中不可缺少的成分。
补充维生素 B <sub>6</sub>	维生素 B <sub>6</sub> 有助于蛋白质的代谢和利用。

# 保健功能释义

保健功能	释义
补充维生素 B <sub>12</sub>	维生素 B <sub>12</sub> 有助于红细胞形成。
补充烟酸	烟酸有助于维持皮肤和黏膜健康。 烟酸是能量代谢中不可缺少的成分。 烟酸有助于维持神经系统的健康。
补充叶酸	叶酸有助于胎儿大脑和神经系统的正常发育。 叶酸有助于红细胞形成。 叶酸有助于胎儿正常发育。

# 保健功能释义

保健功能	释义
补充维生素 C	<p>维生素 C 有助于维持皮肤和黏膜健康。</p> <p>维生素 C 有助于维持骨骼、牙龈的健康。</p> <p>维生素 C 可以促进铁的吸收。</p> <p>维生素 C 有抗氧化作用。</p>
补充泛酸	<p>泛酸是能量代谢和组织形成的重要成分。</p>
补充维生素 E	<p>维生素 E 有抗氧化作用。</p>

# 标注须知

- 保健功能释义按照现行的《食品安全国家标准 预包装食品营养标签通则》（GB28050）附录D内容进行标注；
- 保健食品标签中可使用释义中相应的一条或多条营养成分功能声称标准用语。
- 不得对功能声称用语进行任何形式的删改、添加或合并。

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
钙	碳酸钙	GB1886.214《碳酸钙(包括轻质和重质碳酸钙)》	所有人群	Ca (以Ca计, mg)	1—3岁	120	500	补充钙
	醋酸钙	GB1903.15《醋酸钙(乙酸钙)》	4岁以上人群		4—6岁	150	700	
	氯化钙	GB1886.45《氯化钙》	所有人群		7—10岁	200	800	
	柠檬酸钙	GB1903.14《柠檬酸钙》	所有人群		11—13岁	250	1000	
	葡萄糖酸钙	GB15571《葡萄糖酸钙》	所有人群		14—17岁	200	800	
	乳酸钙	GB1886.21《乳酸钙》	4岁以上人群		成人	200	1000	
	磷酸氢钙	GB1886.3《磷酸氢钙》	所有人群		孕妇	200	800	
	磷酸二氢钙	GB25559《磷酸二氢钙》	4岁以上人群		乳母	200	1000	
	磷酸三钙(磷酸钙)	GB25558《磷酸三钙》	所有人群					
	硫酸钙	GB1886.6《硫酸钙》	所有人群					
	L-乳酸钙	GB25555《L-乳酸钙》	所有人群					
	甘油磷酸钙	中国药典《甘油磷酸钙》	4岁以上人群					
	柠檬酸苹果酸钙	GB1903.18《柠檬酸苹果酸钙》	4岁以上人群					

2020/12/18

29

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
镁	碳酸镁	GB25587《碳酸镁》	所有人群	Mg(以Mg计, mg)	4—6	30	200	补充镁
	硫酸镁	GB29207《硫酸镁》	所有人群		7—10	45	250	
	氧化镁	GB1886.216《氧化镁(包括重质和轻质)》	所有人群		11—13	60	300	
					14—17	65	300	
					成人	65	350	
	氯化镁	GB25584《氯化镁》	所有人群		孕妇	70	350	
	L-苏糖酸镁	卫生计生委公告2016年第8号	所有人群		乳母	70	400	
葡萄糖酸镁	GB1903.29《葡萄糖酸镁》	所有人群						

2020/12/18

上海市食品安全工作联合会

30

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
钾	磷酸氢二钾	GB25561《磷酸氢二钾》	所有人群	K (以K计, mg)	4—6	250	1200	补充钾
	磷酸二氢钾	GB25560《磷酸二氢钾》	所有人群		7—10	300	1500	
					11—13	400	2000	
					14—17	400	2200	
	氯化钾	GB25585《氯化钾》	所有人群		成人	400	2000	
	柠檬酸钾	GB1886.74《柠檬酸钾》	所有人群		孕妇	400	2000	
	碳酸钾	GB25588《碳酸钾》	4岁以上人群		乳母	500	2400	
葡萄糖酸钾	GB1903.41《葡萄糖酸钾》	所有人群						

2020/12/18

上海市食品安全工作联合会

31

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
铁	葡萄糖酸亚铁	GB1903.10《葡萄糖酸亚铁》	所有人群	Fe (以 Fe 计, mg)	1—3	1.5	7.0	补充铁
	富马酸亚铁	中国药典《富马酸亚铁》	所有人群		4—6	2.0	8.0	
	硫酸亚铁	GB29211《硫酸亚铁》	所有人群		7—10	2.5	10.0	
	乳酸亚铁	GB6781《乳酸亚铁》	4岁以上人群		11—13	3.5	15.0	
					14—17	3.5	15.0	
	琥珀酸亚铁	国家药品标准 WS1-(X-005)-2001Z 《琥珀酸亚铁》 GB 1903.38《琥珀酸亚铁》	4岁以上人群		成人	5.0	20.0	
					孕妇	5.0	20.0	
	焦磷酸铁	GB1903.16《焦磷酸铁》	所有人群		乳母	5.5	20.0	
柠檬酸铁	GB1903.37《柠檬酸铁》	所有人群						
柠檬酸亚铁钠	国家卫生健康委员会公告 2018 年第 8 号	所有人群						

2020/12/18

上海市食品安全工作联合会

32

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
锌	硫酸锌	GB25579 《硫酸锌》	所有人群	Zn (以 Zn 计, mg)	1—3	0.8	3.0	补充锌
	柠檬酸锌	中国药典《枸橼酸锌》	所有人群		4—6	1.0	5.0	
	柠檬酸锌 (三水)	卫生计生委公告 2013 年 第 5 号	所有人群		7—10	1.5	6.0	
	葡萄糖酸锌	GB8820 《葡萄糖酸锌》	所有人群		11—13	1.5	8.0	
					14—17	2.0	10.0	
	氧化锌	GB1903.4 《氧化锌》	所有人群		成人	3.0	15.0	
					孕妇	2.0	10.0	
	乳酸锌	GB1903.11 《乳酸锌》	所有人群		乳母	2.0	10.0	
乙酸锌	GB1903.35 《乙酸锌》	所有人群						
	氯化锌	GB1903.34 《氯化锌》	所有人群					

2020/12/18

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
硒	亚硒酸钠	GB1903.9《亚硒酸钠》	所有人群	Se (以 Se 计, $\mu\text{g}$ )	4—6岁	5	30	补充硒
	富硒酵母	国家药品标准 WS1-(x-005)-99Z《硒酵母》 GB1903.21《富硒酵母》	4岁以上人群		7—10岁	8	40	
					11—13岁	10	50	
	L-硒-甲基 硒代半胱氨酸	GB1903.12《L-硒-甲基 硒代半胱氨酸》	4岁以上人群		14—17岁	10	60	
					成人	10	100	
					孕妇	10	60	
硒化卡拉胶	GB1903.23《硒化卡拉胶》	4岁以上人群	乳母	15	80			
硒蛋白	GB1903.28《硒蛋白》	4岁以上人群						

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
维生素 A	醋酸视黄酯	GB14750 《维生素 A》	所有人群	维生素 A (以视黄醇计, μg)	1—3	50	300	补充维生素 A
		GB1903.31 《醋酸视黄酯 (醋酸维生素 A)》			4—6	60	400	
	棕榈酸视黄酯	GB29943 《棕榈酸视黄酯 (棕榈酸维生素 A)》	所有人群		7—10	80	500	
	β-胡萝卜素	GB8821 《β-胡萝卜素》	所有人群		11—13	100	700	
		GB28310 《β-胡萝卜素 (发酵法)》			14—17	130	800	
		卫生计生委 2012 年第 6 号公告			成人	160	800	
			孕妇	120	800			
			乳母	200	1200			

2020/12/18

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
维生素 B <sub>1</sub>	盐酸硫胺素	GB14751《维生素 B <sub>1</sub> (盐酸硫胺素)》	所有人群	维生素 B <sub>1</sub> (以硫胺素计, mg)	1—3	0.1	0.6	补充维生素 B <sub>1</sub>
					4—6	0.2	1.5	
					7—10	0.2	1.5	
					11—13	0.3	2.0	
	硝酸硫胺素	中国药典《硝酸硫胺》 GB1903.20《硝酸硫胺素》	所有人群		14—17	0.3	2.0	
					成人	0.5	20.0	
					孕妇	0.3	2.5	
					乳母	0.3	2.5	

2020/12/18

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
生物素	D-生物素	国家药品标准 WS-10001-(HD-1052)-200 2 《D-生物素》 GB1903.25 《D-生物素》	所有人群	生物素(以生物素计, μg)	1—3	3	15	补充生物素
					4—6	4	25	
					7—10	5	30	
					11—13	7	45	
					14—17	8	50	
					成人	10	100	
					孕妇	8	50	
					乳母	10	60	

2020/12/18

37

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
胆碱	酒石酸胆碱	国家药品标准 WS-10001-(HD-1250)-200 2《重酒石酸胆碱》	所有人群	胆碱(以胆碱计, mg)	1—3	40	240	补充胆碱
					4—6	50	300	
7—10					60	400		
11—13					80	500		
14—17					90	600		
成人					100	1000		
孕妇					80	500		
乳母	100	700						
	氯化胆碱	GB1903.36《氯化胆碱》	所有人群					

# 《保健食品原料目录 营养素补充剂 (2020年版)》

原料名称				每日用量			功效	
营养素	化合物名称	标准依据*	适用范围	功效成分	适宜人群	最低值	最高值	
β-胡萝卜素	β-胡萝卜素	GB 8821 《β-胡萝卜素》	成人	β-胡萝卜素 (mg)	成人	1.5	5	补充β-胡萝卜素
		GB 28310 《β-胡萝卜素(发酵法)》	成人		成人	1.5	5	
		GB 31624 《天然胡萝卜素》	成人		成人	1.5	7	
		卫生计生委 2012 年第 6 号公告	成人		成人	1.5	5	

# 谢谢!

