

无需节食运动的减肥药、一吃就白的美白丸、可矫正视力的眼药水……近年来，不少“网红药”风靡市场。直播间内的“限时抢购”、社交平台上的“种草攻略”、朋友圈里的“熟人背书”，吸引网民跟风购买。这些“网红药”靠谱吗？热销背后有啥猫腻？记者进行了调查。

多种“神药”在网络泛滥

为了减到“完美体重”，市民游女士近期大量服用在社交平台上走红的某款减肥药，但却出现营养不良、低血糖等不良反应。

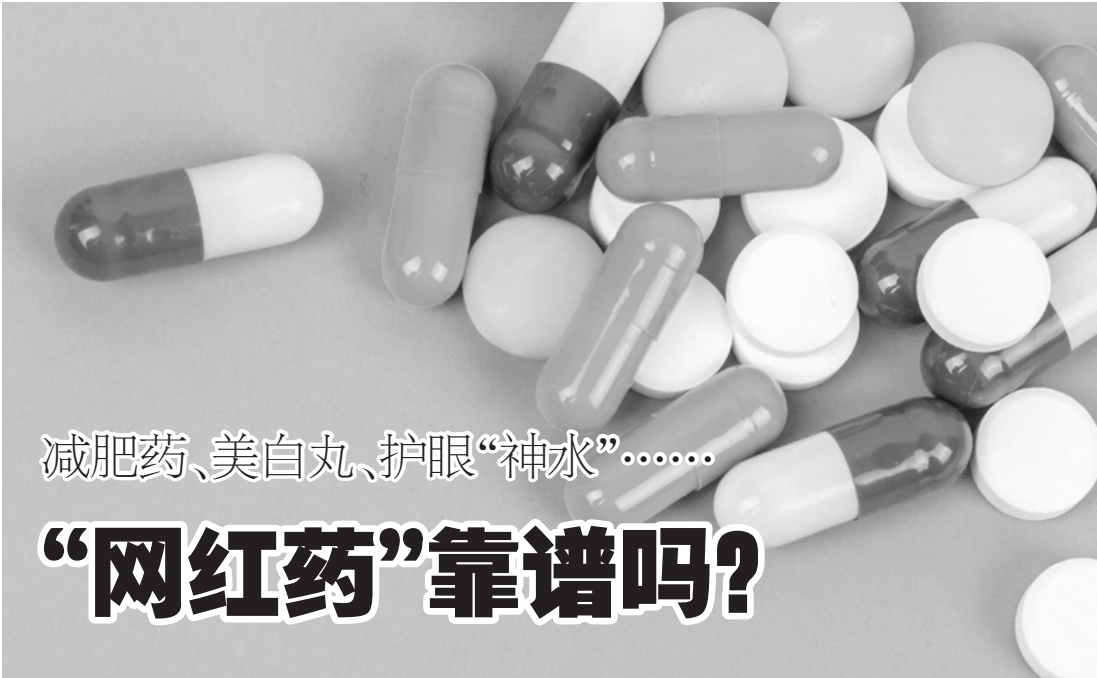
近年来，类似“网红药”滥用引发不良后果的案例屡见不鲜。记者在社交平台、电商平台等搜索发现，从减肥药到鼻喷药，从眼药水到“治癌秘方”，打着各种名头的“网红药”在网上热销。然而仔细观察配图中的药品包装，有的生产厂家、名称等信息不全，有的号称是“进口药”却没有药品批准文号。

业内人士指出，这些“网红药”有的是有一定功效的保健品，但被炒作成治病“神药”；还有的是未经国内临床验证及批准进口的“海淘”药，安全性存疑。这些药一旦被滥用，可能危害生命健康。

不仅如此，一些处方药经过营销包装后，也摇身一变成为了“网红药”。

近年来受到减肥群体关注的司美格鲁肽，最初被用于治疗2型糖尿病，但因其显著的减重效果，迅速被冠上“减肥神药”的名号走红网络。司美格鲁肽属于处方药，并非适合所有人群减重，也不能随意加大剂量。患者如果自行购买使用，可能引发严重毒副作用。

患者购买处方药本应有严格限制，但据网友反映，处方药可以在一些网店轻易买到。“在网上药店填下个人信息，随便写几个症状就行，几分钟就开出处方来了。”一位网友发帖写道。记者在某电商平台也尝试购买一款“网红”流感处方药，按照平台“互联网医院”的提示填写病情



减肥药、美白丸、护眼“神水”……

“网红药”靠谱吗？

后，平台并未要求出示病历等证明信息便开出处方来，前后历时仅2分钟。

“网红药”是如何炮制出来的？

夸张营销文案营造“神药”形象“3天根治颈椎病”“不用手术搞定慢性病”“祖传秘方无副作用”……“网红药”的宣传往往刻意迎合患者的焦虑心理，精心设计的文案很容易让人心动。“一些缺乏科学认知的患者，尤其是老年人群、癌症治疗相对难度大的患者，更容易相信‘网红药’的宣传。”一位受访医生说。

还有一些“网红药”则刻意包装出神秘形象，利用“熟人背书”等进行营销。

曾经罹患结肠癌的市民袁先生，也在病急乱投医之下误信过熟人推荐的“网红药”。“这些药主要依靠社交平台、朋友圈的口碑相传，听上去更可信。”他说。

“现在不少患者出现健康问题，第一反应就是去网上搜治疗方法，很容易被误导。”肿瘤科专家表示，各类商业机构出于营销目的发布的“伪科普”充斥网络，一定程度上挤占了真科普的空间。

利用直播间、短视频等平台传播销售 今年以来，多地市场监管部门公布了一批违法广告典型案例，其中多起涉及网络贩卖虚假“神药”。这些案例中，消费

者轻则钱财受损，重则耽误治疗加重病情。

在北京海淀市场监督管理部门披露的一起案件中，多个大V主播销售的“魔芋魔法豆草果蔬压片糖果”被检出含有违禁成分“布噻嗪”。不法分子利用直播带货“播完即删”的隐蔽性，采取每场直播后立即下架链接、正规食品与问题食品混售、规避关键词等手段逃避监管。

受访专家表示，随着传统媒体对药品类广告的监管愈加严格，“神药”广告呈现出向社交平台、短视频平台等转移的趋势，并与直播带货相结合，成为“网红药”泛滥的重灾区。

造数据、雇水军营造销售火爆假象 记者了解到，一些网络平台上的消费评价已形成一条造假产业链。一些商家与刷单团伙合作，虚假下单并发布好评，伪造销量数据和好评率误导消费者。还有商家雇佣专业写手和网络水军，在社交平台以不同账号发布大量“网红药品测评”，营造好评如潮的假象。

如此，在网络大V倾力带货、熟人间口口相传、平台用户好评如潮的营销攻势下，一款“网红药”就炮制成功了。

补齐监管短板 加强医疗科普

受访专家表示，“网红药”泛滥问题，凸显网络空间的药品

监管存在薄弱环节。应切实落实药品管理法、消费者权益保护法、广告法等相关规定，不断完善药品监管体系，持续规范医疗科普工作。

近期，市场监管总局针对通过“伪科学养生课”等形式诱导营销、将普通商品包装成医治百病的“神药”等私域直播领域突出问题，在全国部署开展专项整治。截至10月，共立案30件，其中私域直播平台6件、直播商家24件，已处罚没金额293万元、拟处罚没金额约663万元。

专家表示，下一步应继续丰富药品监管手段，打出治理“组合拳”。监管部门应加强源头端治理、加强执法检查力度；网络平台应升级技术手段，强化内容审核管理。进一步明确销售者、购买者、网络平台各自的主体责任，加强数据互联互通，切实堵住网售处方药的漏洞。对于直播带货“播完即删”的监管难点，建议启用电子取证等技术实现全链条追溯。

受访医生还建议，加强医疗科普“正规军”建设，出台更多激励措施推动更多医护人员参与科普，避免无良机构把医疗科普当作牟利工具误导公众。此外，除了从事科普的医护人员要加强行业自律，网络平台也要完善相关自媒体账号的资质认证，对于违规带货、发布虚假广告等行为，要依法依规从重处罚。

(新华)

【健康红绿灯】

绿灯

床头放苹果橘子睡眠都变好了



研究发现，芳香分子能与人的嗅觉感受器结合，启动一系列化学反应。橘子、橙子、柠檬、柚子等柑橘类水果，含有散发香味的“苜烯”，能刺激大脑产生α脑电波，舒缓神经、减轻焦虑，使神经系统平静下来，使大脑放松，从而助眠。

一个方法让大闸蟹多活几天



大闸蟹一次吃不完，放时间长了又怕死了浪费，可以试试冷藏保存：用湿毛巾或湿纸巾包裹蟹身,放入托盘或小盆,再置于冰箱冷藏层。注意与其他食品尤其是熟食分开放,避免交叉污染。冷藏虽能延长存活时间，但仍建议尽早食用。烹饪前务必确保蟹仍鲜活,且需彻底加热熟透。

红灯

食用油反复使用致癌物升高几十倍



油脂经过高温处理以及反复回锅使用，很容易产生多种致癌物，比如丙烯酰胺、多环芳烃、杂环胺等。研究发现，反复使用7次的回锅油中，致癌物丙二醛的含量可以增加至30倍以上。回锅油危害大，最好别吃，也最好少吃煎炸食物。偶尔煎炸食物剩下的油，舍不得扔可以用来做凉拌菜、汤品、拌馅、花卷等，建议别再用来炒菜或煎炸食物。

总喜欢坐着是典型的气虚症状



中医认为，气是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。气足的人一身脏腑机能都旺盛,血液濡养肌肉充分,身体就没有疲乏无力之感.这时,人是不愿意久坐的，动起来才会舒服.相反,气虚的人,推动不了肌肉,脏腑气化功能减弱,就容易疲倦,思坐、思卧.日常生活中,如果发现自己没走几步路或没干什么体力活,但总是疲乏,想坐着,就要考虑是不是气虚了。

冬季如何实现“不胖反瘦”？

随着气温的下降，冬季的严寒已愈加明显。这个时候，很多人都感觉身上的脂肪肉眼可见地增加。北京市疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制所提醒公众，冬季减重要找对方法，顺应身体规律。

体重会波动变化，管理需长期坚持

当站在体重秤上称量时,所得的数字是骨骼、肌肉、器官、体液及脂肪组织等的总重量，这个数字会受到生活方式、周围环境、生理心理等多种因素的综合影响.体重日常的小幅度波动,可能源自水分潴留、食物重量、排便情况等的影响，并不代表脂肪的增减.通过规律地测量体重,比如一周一次,固定每周测量的时间段，并尽量保持相似的身体状态,可

以尽量缩小这些因素所带来的影响,相对准确地评估体重水平。

如果出现长期的体重变化趋势，则很可能是受脂肪增减的影响，这与饮食和运动情况影响的能量摄入与消耗平衡有关。比如，在不同的季节，我们的体重变化趋势常常不同。冬季寒冷，常常食欲增加，本地地渴望更多高能量食物以储能御寒。同时，户外活动的减少也容易使能量消耗减少，由于能量摄入多于能量消耗而造成体重的增加。在厚重衣物的遮掩下，如果不能定期测量体重，则很有可能忽视这种变化，放松对体重的管理。

所以，体重管理是一项需要长期坚持的任务。关键在于识别自身体重的变化趋势，并积极通过饮食、运动等生活方式主动管理，将全年的体重维持在相对稳

定且健康的范围内。

少吃多动，冬季有侧重

合理膳食 在控制总能量摄入的基础上，保持平衡膳食并长期坚持，是保持健康体重的关键。

主食中全谷物应占一半，适当增加粗粮并减少精白米面。保证足量且种类多样的新鲜蔬菜水果。适量多吃奶及奶制品和大豆。而鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量，同时注意控盐控油控糖。冬季可适量吃一些能增强机体抵抗寒冷的富含蛋白质及热量的食物,但一定要记得适量,并且更要注意均衡饮食。冬季阳光照射减少，老年人可以适当吃些含钙丰富的食物,如牛奶及奶制品、大豆及豆制品、虾皮、海带、芝麻酱等。

科学运动 有氧运动，如快

走、跑步、游泳等，对降低体重和体脂有很好的效果，而且运动时间越长、运动强度越大，减脂效果越明显。成年人推荐每周至少进行150—300分钟的中等强度有氧运动。抗阻运动，如俯卧撑、深蹲、哑铃等，可以增强肌肉力量，增加基础代谢，也有非常好的减脂效果。成年人推荐每周有不连续的2天或以上进行加强主肌群的力量练习。

冬季适度的身体活动也有助于增强机体的抗寒能力和抗病能力。但运动不宜过量，强度不宜过大，避免过度劳累。气温骤降、天气恶劣时应减少户外活动，可以选择适合室内开展的锻炼方式，如瑜伽、太极拳、八段锦等。在天气晴朗、阳光良好、气温适宜的时段，可到室外进行适当的身体活动，多晒太阳。

□本报记者 宗晓畅