

# 减肥药、美白丸……“网红药”靠谱吗？

新华社记者 董小红 帅才 白阳

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”，成都市民王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，晕倒过好几次。

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“网红药”。

“考试前吃了一粒，感觉脑子也很清晰，就是事后有点嗜睡。”记者在社交媒体上看到，不少帖文推荐一种所谓的“考试冷静药”。但业内人士指出，这种美其名曰能缓解紧张焦虑的“考试冷静药”，实际上是治疗心血管疾病的处方药。

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，并非适合所有人减重，也不能随意加大剂量。”四川大学华西医院临床药理学部（药剂科）主任药师苏娜说，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，但据许多网友反映，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。

## 揭秘三大营销手法

“网红药”是如何炮制出来的？

——夸张营销文案营造“神药”形象。

“三天根治颈椎病”“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。

曾经罹患结肠癌的成都市民袁先生，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、朋友圈的口口相传，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。”成都市第一人民医院肿瘤科主任医师段萍表示，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、短视频等平台大肆传播销售。

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，甚至丧失生命。

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“魔芋魔法豆草本果蔬压片糖果”被检出含有违禁成分“布隆素”。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。

有网友在社交媒体上吐槽，看了“种草”帖的推荐后，“激情下单”某款宣称能够改善睡眠的“网红药”，服用后却发现效果与推荐相差甚远，疑似“三无产品”。

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。

“用药安全容不得‘江湖忽悠’，医疗科普不能是‘流量生意’。”湖南省卫生健康委健康促进处处长王可为表示，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。

## ◆健康科普

# 大雪时节重“养藏”



冬季的第三个节气“大雪”。这一时期气温骤降，北方多雪，南方多湿冷，在中医看来，寒与湿交织容易出现鼻塞流涕、关节冷痛、恶心呕吐等问题，养生防病重在藏阳固气、散寒祛湿、温补脾胃。

中国中医科学院广安门医院耳鼻喉科主任张予介绍，大雪节气寒邪鼎盛，易伤阳气、致血瘀、闭腠理。阳气受损者易手脚冰凉、精神不振，脾胃阳气不足者易消化不良、腹泻；寒性凝滞，易致血瘀，表现为肢体麻木、痛经等；寒邪还易诱发感冒、鼻炎、咳嗽、哮喘等。此外，寒湿易困脾，导致舌苔厚腻、身体沉重。

“大雪时节应遵循‘冬藏’原则，以保护体内阳气、抵御外寒、调和脏腑功能为核心，避免耗散阳气。”张予说，为此，饮食应以“温补散寒、健脾祛湿”者为主，推荐适量食用羊肉、牛肉、桂圆、核桃、栗子、山药、薏米、红枣等；忌生冷寒凉，避免加重寒邪与湿气；但平素体质实热者应注意清淡饮食，防“内火”。

同时，这一时期宜早睡晚起，避免熬夜耗阳；注意保暖，重点保护颈、背、腹、足等部位；室温保持在18℃至22℃，湿度保持在50%至60%，避免长时间开空调导致干燥伤津；可在上午10点后选择八段锦、太极拳、散步等温和运动，避免大汗耗伤阳气。

针对大雪时节高发的关节痛、失眠等问题，专家还推荐灸关元、足三里、中脘、大椎等穴位以散寒暖阳，用生姜、艾叶、当归、花椒等药材煮水足浴帮助温通经络，或以穴位按摩缓解不适。

湖南中医药大学第一附属医院院长朱镇华还提醒，出现恶寒怕冷、鼻塞流涕、恶心呕吐等流涕患者，可用悬灸、灸盒灸迎香、肺俞、大椎等穴位，每日1次、每次30分钟；捏脊、开天门、推坎宫等小儿推拿手法可有效缓解儿童流涕患者的发热症状、增强患儿抵抗力，推拿迎香穴可缓解患儿鼻塞。（新华社记者 田晓航 帅才）

## ◆新研究

# 十字花科蔬菜成分有助于抗癌治疗

法国国家健康与医学研究院和居里研究所联合研究显示，一种存在于十字花科蔬菜中的化合物叫噁-3-甲醇会使细胞毒性T淋巴细胞恢复功能，从而提升免疫治疗的疗效。该成果于近期发表在《自然-通讯》期刊上。

法国国家健康与医学研究院日前在官网发布公报介绍，噁-3-甲醇在卷心菜、花椰菜等十字花科蔬菜中含量丰富。为评估其作用，研究人员比较了两组动物接受同一种免疫治疗时的疗效差异：一组摄入含噁-3-甲醇的饮食，另一组饮食中不含该成分。在摄入噁-3-甲醇的情况下，抗癌治疗对50%至60%的动物有效；当饮食中去除该成分，治疗有效率下降到20%。

公报说，癌细胞能够使免疫系统细胞失活，从而免受细胞毒性或“杀伤性”细胞的攻击。而以抗PD-1免疫检查点抑制剂为代表的免疫治疗，则能够解除肿瘤对细胞毒性T淋巴细胞的抑制，使这些细胞重新被激活。借助这种治疗，被重新激活的细胞毒性T淋巴细胞就能识别肿瘤细胞并将其清除。

研究人员发现，噁-3-甲醇能够与一种名为“芳香烃受体”的转录因子结合，而后者在细胞毒性T淋巴细胞中表达更突出；而在缺乏噁-3-甲醇的情况下细胞毒性T淋巴细胞则无法对免疫治疗作出应答。

“我们的研究有助于更深入地理解营养成分在抗肿瘤免疫应答中的作用。对于患者而言，这些数据有望帮助优化饮食方案，从而更好地保障治疗的有效性。”研究人员说。（新华社记者 罗敏）



12月9日晚，演员在展演活动上演唱《撒珠采·嫁》。12月9日，由湖南省文化和旅游厅主办的2025年湖南“欢乐潇湘”优秀群众文艺作品展演在长沙滨江文化园举行，本次展演以“湖起潇湘·奇遇画卷”为主题，涵盖舞蹈、合唱、小品、表演唱、器乐等群众文艺作品，展示湖南各地的地域特色、民俗文化和旅游资源。（新华社记者 陈思汗 摄）

## ◆视野

# AI大模型、穿越微短剧 让全民健身更精准有趣

“我终于直观搞清楚了自己的步态问题，AI建议我在日常生活中通过平板支撑改善骨盆前倾，我觉得它的建议很精准。”7日，在广西南宁国际会展中心，来自湖北武汉的游客李雪莹在体验过动态步态检测系统后说。

李雪莹体验的AI大模型就是在第三届中国—东盟国民体质与健康促进国际学术会议上面向全球首发的CISS NationFit AI全民悦动大模型智能体。作为2025年中国—东盟人文交流年框架下的重要活动，本届学术会议共吸引国内外近千名专家学者参会，聚焦体质测评、科学健身、数据共享与人工智能等前沿领域，深化区域体育科技合作。

国家体育总局体育科学研究所所长曹景伟表示，目前中国已经构建起四级国民体质监测网络。“十四五”期间，中国通过一系列政策引导与支持，进一步推动全民健身事业迈上新台阶。未来五年，中国将开展年度常态化国民体质监测与全民健身活动状况调查，持续为群众提供体质测试、科学健身指导等服务。

除了签署一系列国内外合作协议，在本届学术会议开幕式现场，由体科所联合多家单位共同推出的科学健身题材微短剧《手握减脂秘籍，古人被我卷哭了》预告片正式发布，给全民健身增添了几分趣味与新意。

据介绍，这部微短剧打破传统科学健身指导的形式，采用“微短剧+运动”的表现形式，将现代科学健身知识融入轻松幽默的穿越故事中，让健康知识在欢声笑语中深入人心。（新华社记者 曹伟铭）

# 水银体温计禁产背后有何缘故

新华社记者

自2026年1月1日起，我国将全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。这标志着水银体温计即将正式退出历史舞台。

看似“便宜又好用”的老式水银体温计为何要禁产？根据原环境保护部会同相关部门2017年发布的第38号公告，《关于汞的水俣公约》自2017年8月16日起对我国生效，其中明确“自2026年1月1日起，禁止生产含汞体温计和含汞血压计”。

禁产令的出台并非突然之举，而是我国履行《关于汞的水俣公约》的必然步骤。汞作为持久性有毒污染物，一支水银体温计含汞约1克，若破碎后全部蒸发，可使一间15平方米的房间空气汞浓度达到严重污染水平的数百倍。从公共卫生和环境保护角度看，淘汰含汞医疗器械势在必行。

为贯彻落实公约和第38号公告，做好含汞体温计和含汞血压计产品的注册和生产有关工作，国家药监局于2020年10月发布关于履行《关于汞的水俣公约》有关事项的通知，明确自2026年1月1日起，全面禁止生产含汞体温计和含汞血压计产品。

根据这项通知，已经取得医疗器械注册证的含汞体温计和含汞血压计产品，原注册证在证书有效期内继续有效；注册证有效期届满可以申请延续注册，但限定其注册证有效期不得超过2025年12月31日。已经按照医疗器械受理的含汞体温计和含汞血压计产品，继续按照医疗器械进行审评审批，准予注册的，发给医疗器械注册证，限定其注册证书有效期不得超过2025年12月31日。

中国医疗器械行业协会有关专家表示，除了公约要求，我国禁止生产含汞体温计，主要考虑到水银的强毒性与不可降解性，其对人体健康和生态环境的危害远超传统测温工具的便利性。

专家介绍，汞是常温下唯一呈液态的金属，易挥发成汞蒸气。一支标准水银体温计含汞约1至2克，一旦破碎，汞会迅速挥发，短时间内可使室内汞浓度超标数倍甚至数十倍。吸入汞蒸气会损害神经系统和肾脏功能，儿童、孕妇对其更敏感，可能导致发育迟缓、胎儿畸形等不可逆伤害。

此外，汞不会在环境中自然降解，而是会通过“食物链富集”不断累积，对生态环境造成长期破坏。例如，土壤或水中的汞会被微生物转化为毒性更强的甲基汞，被鱼类吸收后，浓度会逐级放大，最终通过食物进入人体，对整个生态系统和人类健康构成潜在的威胁。

目前市面上流行的体温计主要有电子体温计、耳温枪、额温枪等。对于消费者来说，水银体温计使用也存在诸多不便，如显示的数字字体很小读取不便，每次使用前都要先甩动体温计恢复原位，而且容易破碎造成安全隐患。但是，有消费者担心，水银温度计、耳温枪、电子体温计，量体温到底哪个最准？

业内专家表示，在正确使用的前提下，电子体温计准确性很高，可以满足日常需要，而且比水银体温计更安全。电子血压计因其操作简单、便于携带，也越来越受到消费者的欢迎。这类产品有着数字显示清晰、操作简单、安全性高的优势，适合不同人群广泛使用。

