

警惕！这种“瘦身咖啡”暗含违禁品



一段时间以来,“体重管理”备受关注。一些消费者的“懒瘦”“躺瘦”等心态,让有毒有害减肥产品有了生存空间。“月瘦8至25斤”“躺瘦”“迅速掉秤”……甘肃兰州警方近期破获一起特大生产销售有毒有害食品案件,打着轻松减肥旗号的“瘦身咖啡”,实则添加了有毒有害违禁成分西布曲明,销往全国28个省区市,涉案金额达1500多万元。

网购“瘦身咖啡”里检出西布曲明

兰州市民张小明(化名)想要减肥但没时间锻炼,看到电商平台上售卖一款“瘦身咖啡”,被“效果显著”“不运动不节食”等宣传和不菲销量吸引,下单购买。

服用后,张小明频繁出现心跳加快、心悸、呕吐等症状。在医院就诊发现,体内西布曲明严重超标。经专业机构检测,这一违禁成分来自其网购的“瘦身咖啡”。

西布曲明是一种中枢神经抑制剂,属于国家禁止添加的有毒、有害非食品原料。2010年,原国家食品药品监督管理总局发布

通知,停止西布曲明制剂及原料药在我国生产、销售和使用。2012年,西布曲明被列入保健食品中可能非法添加的物质名单。

接到报案后,兰州市公安局安宁分局通过快递集散点的视频监控和收发记录,锁定并抓获犯罪嫌疑人柳某。在柳某租用的房屋中,警方查获大量“瘦身咖啡”,经抽样检测,18种不同包装的“瘦身咖啡”均含有西布曲明成分。

据柳某供述,他根据网店提供的订单信息进行打包和邮寄。警方在现场看到,一个

个编织袋里装满了条状“瘦身咖啡”,一旁摆有塑封机、快递打码机、成摞不同款式的包装盒、防伪标识等。

经比对分析,警方最终确定销售“瘦身咖啡”的22家网店。网店物流动态显示,“瘦身咖啡”销量超过9万单,流向全国28个省区市。

“西布曲明的副作用非常大,长期服用会出现口干、失眠、腹泻、四肢抽搐等不良反应,情况严重的会导致心律失常、脑卒中、心脏骤停等。”兰州大学第一医院临床营养科医师刘蓉说。



从青春开始的“健康倒计时”？ 早戒烟,早获益！

一支小小的烟,可能对大家的健康造成严重的威胁,尤其对青少年而言,过早染上烟瘾,为未来埋下重重隐患。值得庆幸的是,无论何时开启戒烟进程,都意味着生命将迈向健康的全新起点。

◆早吸烟,高风险:青春不该背负的“健康债”

研究证实,开始吸烟年龄越小、吸烟量越大、吸烟年限越长,慢性阻塞性肺疾病等多种慢性病的发病风险越高。吸烟严重损害青少年的呼吸系统和心血管系统。不仅如此,烟草中的尼古丁还可能会影响青少年的大脑发育。

对于正处于生长发育黄金期的青少年,吸烟的危害更大:

呼吸系统“健康透支”:青少年的肺部尚未发育成熟,烟草中的焦油、多环芳烃等有害物质,会直接损伤呼吸道黏膜,降低肺部的防御能力。长期吸烟,不仅会频繁引发咳嗽、咳痰,还会使肺功能受损,让原本健康的肺每况愈下。

心血管系统“危机四伏”:青少年的心血管系统还在发育,长期受烟草侵蚀,未来患冠心病、心肌梗死等疾病的概率大幅上升。

大脑发育“悄然受损”:尼古丁可能会干扰大脑正常发育,影响注意力、记忆力和学习能力。有研究发现,吸烟的青少年更容易出现学习障碍、焦虑、抑郁等问题。

◆早戒烟,早获益:任何时候都能拥抱健康

吸烟严重危害身体健康,戒烟是健康生活的第一步。短期可见的改变:戒烟20分钟后,心率和血压就会逐渐恢复正常;12小时后,血液中一氧化碳的含量会下降至正常水平。

长期显著的健康提升:戒烟1年后,冠心病风险降低约50%;戒烟5年后,中风的风险降低至与不吸烟者相近;戒烟10年后,患肺癌的风险降低至吸烟者的一半左右。

任何年龄,戒烟都不晚:无论是刚刚开始吸烟的青少年,还是烟龄几十年的“老烟枪”,只要下定决心戒烟,就能从中获益。

吸烟不是成熟的标志,更不是排解压力的良方,它带来的只有健康透支和身体的病痛。而戒烟,永远是最明智的选择。通过“中国戒烟平台”微信小程序获取专业戒烟帮助,能有效提升戒烟成功率。

如果你还没有吸烟,请拒绝第一支烟;如果你已经开始吸烟,别犹豫,立刻行动起来去尝试戒烟!你的身体,比你想象中更渴望健康的拥抱。

(转载自“健康中国”微信公众号)

含有违禁成分的“瘦身咖啡”是如何生产、销售的？

警方侦查发现,这起案件的主要犯罪嫌疑人为霍某、武某和王某。2024年4月以来,霍某等人冒用他人身份信息注册了22家网店,并招募专人包装、销售含有违禁成分的“瘦身咖啡”。目前,警方已抓获犯罪嫌疑人36人,还有部分涉案人员正在调查和抓捕中。

安宁分局治安大队副大队长马治宇告诉记者,霍某等人通过非法渠道获得西布曲明,将其添加到散装咖啡之中,重新分装、塑封,转存至兰州等地。再根据22家网店的订单信息,安排人员就近包装、发货。

截至目前,警方已捣毁生产、销售有毒有害咖啡制品的犯罪窝点6处,查封用于储存、中转有毒有害咖啡制品的仓库3处,查获尚未销售的有毒有害咖啡13万余袋。

记者了解到,“瘦身咖啡”一般单盒起售,每盒20至25包,每包成本一两块钱,每盒售价几百元。据犯罪嫌疑人供述,销售旺季网店每月总流水最高达上百万元,利润率超过80%。

为了牟取暴利,犯罪嫌疑人还采取了一系列隐蔽措施。“比如在自己家或租住房屋内进行小规模的分装、打包,将仓库设置在

偏远村镇等。”安宁分局治安大队民警胡再兴说。

据介绍,除在电商平台销售外,犯罪嫌疑人还利用短视频平台、社交软件等进行推广宣传,发展线下代理分销。宣传时,故意避开成分不谈,用“效果好”“掉秤快”等话术麻痹消费者。

“犯罪嫌疑人使用私密性更强的小众软件联系,阅读完信息后通过一键撤回等功能清除内容。”胡再兴说,为了规避检查,一些快递包装上写的也并非“咖啡”而是“玩具”。

(据新华社)

强化全链条监管 树立科学减重观念

近年来,有关部门持续打击非法生产销售和使用西布曲明的违法犯罪活动,多地警方破获多起涉及西布曲明的减肥食品案件;“瘦身咖啡”之外,“瘦身奶茶”“瘦身糖果”等网售产品也被曝光过暗含违禁成分。

记者在社交平台看到,有人发帖称网购的“瘦身咖啡”等产品服用后不舒服,“口干口渴”“吃完心慌”,还有人上传了产品检测报告,证实里面添加了西布曲明。

受访人士认为,电商平台的快速发展,

催生一些网络食品销售新业态,应加强对网络销售食品的全链条监管,有关部门加强信息监测和协查处置,加大监督抽检和监管执法力度,强化行政处罚和刑事处罚双向衔接,提高违法成本。

“部分电商平台对入驻经营者的身份、资质等信息审核不严,对商品来源、质量等管控不到位;一些经营者出现违规等行为时,个别平台没有及时采取下架、删除、限制发布商品等处罚措施。”甘肃政法大学民商经济法学院教授田春苗说,平台应健全经营

信息定期审核、不规范经营惩戒等机制,加强对商品的源头追溯和全流程监管,同时畅通投诉举报渠道。

刘蓉说,部分公众对违禁成分的危害性认识不足,应树立正确的审美观和科学减重观念,增强风险防范意识。“减肥没有捷径,不要盲目相信‘速效’等宣传,应通过合理饮食、适度运动等科学方式循序渐进减重。如确需使用药物辅助减重,务必在医生的指导下进行。”

(据新华社)

夏季,如何减少蚊子叮咬？

入夏,气温上升,蚊子进入活跃期,给人们的生活带来不少麻烦。如何防范蚊子的叮咬,若被叮咬又该如何处理?记者采访了武汉市中心医院皮肤科主任高英。

体温高爱出汗 蚊子的最爱

被蚊子叮咬后,大多数人经过一段时间能够自愈。高英表示,有些人被蚊子叮咬后局部反应较重,出现红肿、水疱等症状的,可外涂炉甘石洗剂或口服抗过敏药。

如水疱破溃须注意防止继发感染,可外涂碘伏、莫匹罗星软膏。如被蚊子叮咬后出现发烧、感冒、腹泻等症状,可能是被蚊子携带的病毒感染,应及时到医院就医。

即使处在同一个环境里,有的人很容易被蚊子叮咬,有的人却很少被蚊子叮咬,这究竟是什么原因?

高英介绍,蚊子主要靠温度、气味和二氧化碳的浓度等来找人,那些体温较高、爱出汗、新陈代谢较快、呼出二氧化碳较多的人,容易被蚊子发现。

“儿童、青少年、孕妇以及运动之后的大部分人,经常被蚊子叮咬。相较而言,老年

人、汗液分泌少的人不容易被蚊子叮咬。”高英说。

人们常说“蚊子叮人看血型”,这是否正确？

高英解释,蚊子并没有特定偏好的血型,这一说法可能源于人们的观察和推测,不少人信以为真,但并没有科学依据。

高英介绍,蚊子往往喜欢叮咬穿深色衣物的人。“蚊子喜欢较暗的环境,黑色、深蓝色、红色等颜色的衣物,相对而言更招蚊子。”高英说。

如何减少蚊子叮咬？

高英建议,一方面要保持生活环境卫生,既要经常清理居住环境的杂物堆、垃圾桶、水槽水桶等,也要注意个人卫生,经常洗澡。

另一方面要提前防蚊和除蚊,去户外活动时穿浅色衣物,提前涂抹或喷洒一些驱蚊药,如花露水、防蚊液,随手关好家中的纱窗、纱门等。



高英特别提醒,如果晚上使用蚊香、电蚊香片或者电蚊液等杀虫剂,房间需保持通风,长期在密闭环境中吸入蚊香,可能导致身体不适甚至中毒。

(转载自《人民日报》)

《“健康饮食、合理膳食”核心信息》发布

近日,国民营养健康指导委员会办公室发布《“健康饮食、合理膳食”核心信息》(以下简称《核心信息》)。《核心信息》共计30条,围绕“健康饮食、合理膳食”主题,倡导公众增加蔬菜水果、全谷物和水产品摄入,加大针对科普宣传力度,引导形成合理的膳食结构。

《核心信息》指出,蔬菜和水果可提供丰富的维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物,增加蔬菜和水果摄入有助于降低肥胖和慢性病的发生风险。建议餐餐有蔬菜,每天摄入新鲜蔬菜至少300克,深色蔬菜占一半以上。建议增加水果的摄入,每天摄入新鲜水果200—350克。鼓励食堂、餐厅、学校等增加蔬菜、水果的供应。

《核心信息》显示,全谷物最大程度地保留了谷物天然营养成分,是膳食纤维、B族维生素和矿物质的重要来源。建议成年人每天摄入全谷物50—100克;我国居民目前整体摄入量较低,可适当多吃。鼓励食品产业创新,研发生产适宜不同人群的全谷物食品,鼓励餐饮行业增加有营养、美味、适口的优质全谷物食品供给。

《核心信息》指出,水产品种类多样,营养丰富,是优质蛋白质、多不饱和脂肪酸和微量营养素的良好食物来源。建议每周摄入鱼、虾、贝类等水产品1—2次,成年人约为300—500克;鼓励儿童、孕妇、乳母、老年人群适当增加水产品摄入。购买相关预包装食品时,建议仔细阅读食品标签,或咨询营养专业人员后选择购买。鼓励企业产品创新,丰富适合不同消费者需求的水产品供应,推进产业营养化转型。

(转载自《健康报》)