

明星们正在散播的伪养生

以柠檬、绿茶为原料泡制的“女团水”，近来一直在某些App上刷屏。“女团水”最初出自韩国某组合一名女星，其在一档韩国节目上分享了自己喝“女团水”减肥的方法。在某些短视频平台上，很多推介者称，“女团水”可以刮油减肥，能够达到“不动就瘦”的效果。

近年来，不少明星纷纷在各大社交平台分享自己的养生经验。在专家看来，其中有很多是伪养生知识。

“女团水”减肥不靠谱

在很多App上，随处可以看到对“女团水”的安利介绍。有人称“坚持喝

‘女团水’，一周瘦5~8斤不是梦”，有人称“喝了半个月皮肤变白了，也光滑了”，还有不少网友通过平台分享自己饮用“女团水”后的瘦身效果。

不过，也有网友表示，“女团水”口感酸涩，不易下口；还有人说，喝了“女团水”出现反酸现象，不建议轻易尝试。

对此，贵州省肿瘤医院营养膳食科副科长、国家一级公共营养师向开敏说，“女团水”的本质是绿茶加柠檬，本身几乎不含任何热量，维生素和茶多酚等营养素也极其有限，每天按时补水确有提高新陈代谢的作用，和饮用普通白开水作用一样，对减肥没有直接作用。要特别

提醒的是，胃病患者、胃酸过多，或者患胃溃疡和胃炎的人，不适合饮用“女团水”，因为里面的柠檬酸性强，大量饮用会促进胃酸分泌，会对胃黏膜产生刺激作用，空腹喝容易刺激肠胃，导致腹痛、腹泻。此外，成人一天的饮水量和出汗、疾病、季节等因素有很大关系。如果为了减肥，大量饮用“女团水”，可能会出现恶心不适、消化不良，影响肾脏功能。

面部刮痧抗衰老有风险

在抗衰老方面，明星们算是挤破脑袋想尽一切办法。其中，最受明星们推荐的方法是面部刮痧、口服胶原蛋白等。51岁的女

星钟丽缇曾分享说，她长期对面部进行刮痧，以求淡化皱纹。

对此，东南大学附属中大医院整形美容中心医师张珏指出，面部刮痧对除皱淡纹效果甚微。如果把握不好力度，可能会造成皮肤破损，加速皮肤老化。还有些女性会使用美容仪，其实原理差不多，其美容效果也不大。

而通过口服胶原蛋白的做法，更是不值得效仿。张珏介绍，很多胶原蛋白产品不能被人体吸收，反而有可能会造成人体过度负担。

北京大学首钢医院皮肤性病科主任王海英说，胶原蛋白属于大分子物质，口服后经消化道被分

解成氨基酸小分子，有多少会跑到皮肤组织，目前还没有科学数据。有些人会通过涂抹胶原蛋白的方法来美容，其实，皮肤在没破损的情况下，很难吸收胶原蛋白这样的大分子物质。

辟谷养生被“妖魔化”

很多中老年明星很推崇辟谷养生。功夫明星李连杰曾在接受采访时公开表示，辟谷养生的高手，可以用气血直接和大自然沟通，有人可以几十天不吃不喝。有一段时间，微博上甚至有明星组队辟谷，有明星发微博说已经辟谷19天，有明星则说要挑战21天不吃不喝。

在专家看来，辟谷原本是一种养生术，但被某些人“妖魔化”了，有的人和所谓的养生机构常以此为噱头，打着科学养生的幌子，诱导一些人进行不恰当的辟谷养生，甚至跑到深山老林里“忍饥挨饿”，这是非常不可取的。北京中医药大学中医学院副教授赵艳说，传统的辟谷术提倡的是限制食量，而非水米不进、不吃不喝。一般来说，普通人可选择每周一天少进食（特别是减少主食、肉类的摄入），并配合食用少量高蛋白类的食物（如核桃、杏仁、栗子、大枣等）来取代日常五谷以补养气血。

（据《贵阳晚报》《南方日报》）

披着减肥外衣的“毒药”

3月18日，上海警方通报称，成功侦破一起生产、销售添加违禁成分（西布曲明）减肥类食品案件，抓获郭某某等犯罪嫌疑人32名，已依法刑事拘留。媒体证实，其中郭某某是2019年7月刑满释放的郭美美。

那么警方通报的“西布曲明”到底是什么？

西布曲明是披着减肥外衣的“毒药”

西布曲明曾是一款“风光无限”后被全面禁用的药物。

西布曲明作为一种中枢神经抑制剂，它最初用于抑郁症治疗。在实际使用中，临床发现它作为抗抑郁药物的意义很小，但能通过抑制食物摄入和刺激能量消耗，获得较明显的减重效果。

据《中国经济周刊》报道，1997年11月22日，以西布曲明为主要成分的口服药“诺美婷”，作为处方药在墨西哥获批上市。药物说明书显示，它适用于饮食控制和运动不能减轻、控制体重的肥胖症治疗，同时伴有糖尿病、血脂异常等其他高危因素的肥胖症患者。

1999年，“诺美婷”在欧盟获准上市，随后相继获准进入40多个国家和地

区。2000年，它进入中国。其实在“‘诺美婷’还没获批进入中国前，国内就出现了抢仿性质的同类产品”。

据《南方周末》报道，其中知名度最高的就是众多明星代言的“曲美”。根据国家药品监督管理局南方医药经济研究所数据显示，2001年，曲美销售额为3981.76万元，次年销售额达4亿元。曲美上市10年，销售额突破50亿元。

曲美并不是“诺美婷”唯一一个仿制药。截至2010年10月，获批的西布曲明仿制品种达几十种。

争议10年终退市 已被禁售11年

伴随西布曲明上市和大范围推广的，是不断曝光的不良反应。

据《南方周末》报道，2002年，意大利药监部门因2年间收到50例不良反应事件，并2例死亡（心脏不良事件），一度暂停“诺美婷”销售。经原欧洲专利药品委员会进一步评价，意大利又允许其重返市场，但要求更改说明书，增加限制和警示内容。

随后欧洲药品管理局（EMA）要求，启动“西布曲明心血管终点事件研究”。这是一项随机、双盲、安慰剂对照试验，纳入16国、1

万名55岁及以上受试者，他们超重或肥胖，已有心血管疾病史或2型糖尿病史/或存在其他心血管疾病风险。

2005年，欧盟将“诺美婷”纳入“警告类药物”。2007年，日本厚生省提醒公众，慎用含西布曲明成分的减肥产品。截至2009年1月，世界卫生组织（WHO）药品不良反应数据库收录西布曲明相关不良反应报告8174例，涉及消化系统、神经系统和心血管系统不良反应，以及肾损害、肝损害和性功能障碍等。

2009年12月，欧洲药品管理局（EMA）揭晓“西布曲明心血管终点事件研究”结果，结论是：西布曲明用于减肥，风险远大于获益。服用西布曲明3年，平均减重2.7公斤。但由此引发的死亡和心血管事件，上升约16%（包括非致死性心梗、非致死性卒中、可复苏的心脏骤停等）。

2010年1月21日，欧洲药品管理局（EMA）宣布，在欧盟范围内停用西布曲明。2010年10月8日，美国宣布西布曲明退市。

2010年10月30日，我国原食品药品监督管理局组织专家，对西布曲明的安全性进行评估，认为使用西布曲明可能增加严重

心血管风险，会造成心率加快、血压增高，严重时可导致中风甚至死亡，因此决定停止生产、销售和使用西布曲明制剂和原料药，撤销其批准证明文件，已上市销售的药品由企业负责召回销毁。

成本1毛售价130元

虽然西布曲明随后被国家明令禁止，但依然屡禁不止。2019年12月3日，浙江丽水查获特大制作、售卖假冒网红减肥药案。案件中的网红减肥药，成本200元，却卖出3万元的天价。多人吃减肥药后腹泻多日，后经证实这批减肥药中掺杂了大量的西布曲明。

2017年7月，警方查获一批假冒伪劣减肥药。其中就包括众多明星和网红推荐的一款减肥药，主要成分为面粉+西布曲明，成本1毛钱，渠道价25元，售价130元，利润接近400%。甚至有网友开玩笑称，如此高的利润堪比贩毒。

2019年8月，《现代快报》报道，西布曲明在网络上悄悄流通，一公斤7000元左右。销售出去的西布曲明大多流向了制作减肥药的小作坊，一公斤能做出两万粒左右的减肥胶囊。2020年12月央视新闻

报道，某含有西布曲明成分的减肥糖果，被销往全国20多个省市。2020年11月25日，专案组在浙江、安徽、河南、云南4省7地抓获犯罪嫌疑人25名，现场查获用于生产有毒有害减肥食品的原材料2吨、成品10万余片，涉案金额超亿元。

“因为它成本低，见效快。”2018年新华社报道，淮安市食品药品监督管理局查获8吨非法添加西布曲明等违禁成分的“网红减肥药”。据犯罪嫌疑人许某交代，减肥药添加西布曲明的剂量，是根据成本、市场需求、消费者身体反应等“动态计算”的，每吨最多添加4公斤。以此计算，许某购买35公斤西布曲明原料，仅花费6.65万元，但可加工成约9吨减肥药。每罐减肥药约300克，最低售价13元，总售价近39万元。

成本低、利润高、危害大

“一个20多岁的河北女孩吃了1个多月某保健品后，出现精神烦躁、紧张和失眠症状，然后把自己刺瞎了。事后，该保健品被送检发现含西布曲明，每粒含量达18毫克。”长期从事药物分析的四川大学华西药学院分析测试中心主

任叶利明2010年向《南方周末》提供一份病历显示。

事实上，不良减肥药导致精神疾病的现象并不鲜见。2009年成都有十余名女性产生躁狂等精神病症状，后经中科院成都分院分析发现，她们均服用添加超剂量西布曲明成分的保健品。

无数使用过西布曲明的女孩声泪俱下地控诉道：西布曲明正在一点点吞噬她们的人生。

在知乎平台上一位女孩分享了自己服用西布曲明后的真实感受：“开始感觉恶心，毫无食欲，并且心跳加快，手脚无力，浑身冒冷汗，整个人一走路就喘的不行。没有食欲，身体很累很想睡，但是脑子睡不着。有一种人被撕裂的感觉。非常难受。”

她在服用西布曲明后告诉大家结论：千万不要碰西布曲明！千万不要碰！

还有网友自己服用几天西布曲明后说道：

“服药的第4天，我的体重直线下降，胸闷、心跳加速、什么事也不想做、面如死灰、疯疯癫癫……我看上去就像个吸毒者！”

不完全统计，在“中国裁判文书网”，仅2020年就有生产、销售有毒有害食品相关刑事裁定书274篇，基本都涉及西布曲明。

（据《健康时报》）