

# 感冒药等于冰毒？没那么可怕！

据新华社 广东陆丰“制毒村”制毒冰毒产量之巨大，引发网民热议。近日有媒体报道，新康泰克胶囊成陆丰“制毒村”制毒原料，10盒胶囊能制3克冰毒。

普通的感冒药，也成为不法分子眼中的“毒源”？事实上，2012年来，全国各地纷纷出台规定加强对麻黄碱类感冒药的管控，购买“实名制”控制原料来源。究竟执行情况如何？“中国网事”记者进行了调查。

## 感冒药是制毒主要原料？

近日，有媒体撰文称，广东公安、武警在陆丰市“第一大毒村”博社村中缴获冰毒2.925吨、K粉260公斤、制毒原料过百吨。根据警方公开的信息，葛兰素史克在华合资公司中美史克生产的感冒药“康泰克”成为该村重要的制毒原料。

事实上，这并非康泰克第一次被曝作为制毒原料。2010年开始，包括山东、江苏、湖北、广东等地先后曝出警方破获制毒冰毒案件，其所使用的

原料均来自康泰克。

记者了解到，含麻黄碱类复方制剂常见于感冒药，其有效成分麻黄碱对心血管、中枢、支气管平滑肌均有作用，这类感冒药临床常用于治疗外感风寒、哮喘、咳嗽、鼻炎等疾病的感冒等疾病。

科学松鼠会成员、医学博士生“薄三郎”介绍，从理论上说，将感冒药中的麻黄碱提纯，并使之与盐酸、红磷、碘等进行反应、加工有可能制造出冰毒。当然，麻黄碱并不等于冰毒，药物中的麻黄碱起到有益的治疗作用，和毒品导致的成瘾性、致幻性无关。

事实上，很多国家例如美国，都对含麻黄碱的药物有一定的销售限制。我国的医院在临床使用麻黄碱注射液时，也要遵循严格的管理规定。

## 新康泰克可安全使用吗？

业内人士介绍，目前市面很多感冒药均含有麻黄碱成分。市售的新

康泰克有两个版本，其中蓝版为胶囊装处方药，其中盐酸伪麻黄碱(PSE)含量较高，主要在医院渠道销售，每粒新康泰克(复方盐酸伪麻黄碱)胶囊95毫克，含盐酸伪麻黄碱90毫克；红版为片剂装，每粒含盐酸伪麻黄碱30毫克，是非处方药(OTC)。

针对10盒康泰克能制毒3克冰毒的说法，葛兰素史克中国6日向记者发来声明表示，PSE是一种广泛运用于减轻鼻塞咳嗽等感冒症状的有效化学成分，全世界有超过百万的人在安全使用。

声明称，不少葛兰素史克的产品都含有PSE成分。这些产品遵照使用说明书按剂量服用是安全无害的。为打击犯罪活动，保障订货量与市场需求一致，葛兰素史克采取了管理工厂PSE仓储、监控销售供应链、严控经销商需求量等一系列应对措施。例如，“双人双锁”制保证仓储安全、报批PSE废料等。此外，还要求确保销售企业持有PSE产品销售许可的合法证明等。

## 收紧监管“紧箍咒”管用吗？

早在2012年，国家食药监局、公安部、卫生部就联合下发通知，要求将单位剂量麻黄碱类药物含量大于30毫克(不含30毫克)的含麻黄碱类复方制剂，列入必须凭处方销售的处方药管理。

记者采访了解到，北京、上海、浙江、广西等地随即开始对药店出售新康泰克进行实名登记，药品零售企业销售含麻黄碱类复方制剂，应当查验购买者的身份证，并对其姓名和身份证号码予以登记。除处方药按处方剂量销售外，一次销售不得超过2—5个最小包装。

记者6日先后在上海、广西等多家规模不同的药店走访后发现，实名登记这一“紧箍咒”对遏制大规模贩入该类药品起到了一定作用。

上海市华山路上的益丰大药房，工作人员介绍，含有伪麻黄碱的感冒药物有很多，康泰克、泰诺、白加黑、日夜百服宁等均含有。要购买这类

药物须出示身份证、驾驶证、医保卡等可证明个人身份的证件，并登记姓名和证件号，且每次只能购买两盒。

“哪怕是买多个品牌，加起来也不得超过两盒。”他说，公司对这一类药物管控较严，经常抽查这些登记信息。普通工作人员如果信息登记错误了，哪怕只错了一个号码，都要被罚两千元，所以大家都比较谨慎。

在上海市衡山路上百龄药房、广西南宁市老百姓大药房记者看到，含有伪麻黄碱的感冒药和不含这一成分的感冒药被放在了两个柜台。后者顾客可以直接选取，但前者必须由工作人员取用。

在广西一心医药滨湖大药房，当记者要求以其他人的身份证登记购买白加黑时，被导购员拒绝，并被告知必须持本人身份证方可进行购买。

业内人士介绍，实名制之前，利用麻黄碱类感冒药制毒冰毒的情况的确有，但是监管收紧之后，堵住了原料的源头，近两年这样的手法已经不多见了。 ■周琳 钟泉盛 翁晔

## “三九”寒天至 食补巧吃三高食物

据新华社 9日进入最冷的“三九”寒天。

第三军医大学新桥医院营养科主任王健介绍，在寒冷的环境中，人体内的碳水化合物是最先被利用的，因为糖原可以迅速被分解，及时满足机体适应寒冷环境的需要。一般来说，寒冬膳食中碳水化合物提供的能量应占每日总能量的50%以上，可以适当吃些薯条、巧克力等高热量的零食。

王健说，人在寒冷环境对脂肪的利用增加。寒冬膳食中脂肪提供的能量占每日总能量的比例可增加至35%，可适量食用高脂肪的食物，如核桃、芝麻、花生等。

寒冬季节吃高蛋白的食物也有利于机体耐寒。王健建议，可适当增加鸡、鸭、鱼肉等高蛋白食材的分量，达到食补的目的。

铁是血液中红细胞的元素，如果机体缺铁，就可能因缺铁性贫血而缺少运输氧的“工具”，容易因产热不够而感到寒冷。因此，冬天应多吃富含铁的食品，如动物肝脏、牛肉、鱼、蛋、黑木耳、大枣、乳类、豆制品等。 ■赵宇飞



连日来，石家庄市各医院接诊的流感患者数量激增，石家庄市流感监测系统最新数据显示，目前石家庄市流感发病处于高发水平，发病强度较上年同期有所增加。

疾控专家提醒市民，预防流感应保持好的卫生习惯，体弱多病的儿童和老人患流感后要及早就医，防止重症流感发生。患儿高烧不退一旦持续72小时，则需要干预。图为1月8日，在河北医科大学第一医院儿科诊区，许多家长带患儿来就诊。 ■新华社 朱旭东 摄

## “办公臀”的烦恼

据新华社 慢慢地肚子上一圈赘肉，屁股大了一号，腿也跟肿了似的——这是很多办公族特别是女白领的烦恼。

东南大学附属中大医院内分泌科金晖副主任医师指出，久坐缺乏锻炼的人脂肪的堆积速度要比经常运动的人快很多，“办公臀”不仅影响美观，日后还容易患肥胖症、代谢综合征、心脑血管疾病，是一种潜在风险。该院中医骨伤科主任屈留新表示，脂肪堆积还会引起腰椎、关节等问题。

对于如何来缓解和对抗“办公臀”，金晖说，除了在日常生活中不要过多摄入奶茶、糕点、糖果这些高糖、高脂肪的食物，还要多挤出点时间运动，比如上下班坐车提前一两站下车走走路，办公时间可以坐个一小时就站起来走动走动。

专家还特别推荐一套简单的办公操：抬头挺胸站直，双手平举与肩成一条线，重心落到一只脚上，另一只抬起成90度后放下，两腿交替进行，每次做60下—100下。这个动作虽然简单，但具有一定强度，几分钟下来就会感觉身体有点出汗，每天坚持做对颈椎、腰椎、腿和肩都会起到很好的锻炼效果。 ■朱旭东

## 谨防疾病三巨头侵扰

当今心血管疾病、肿瘤等已成为威胁人类生命健康的杀手，让人谈其色变。

如何对疾病进行早期筛查？如何及早预防疾病发生？让身体三大杀手：心梗、中风、肿瘤无处可藏？上海瑞慈健康体检中心专家提醒：

### 疾病一：心梗

心梗风险是可以透过体检预测出来的，如血脂异常、糖尿病、高血压及腹型肥胖是发生心梗最主要的因素之一。这类高危人群可以通过血液与血管方面的检测，比如冠状动脉CT检查，可明确了解冠状动脉狭窄程度，与医院开展的冠状动脉造影效果相近。通过这些早期检测，90%左右的心梗疾病可以及时得到预防。对于心电图检查提示有缺血缺氧改变者，可及时做冠状动脉CT检查明确诊断。

### 疾病二：中风

中风是心脑血管疾病的一种，主

要诱发因素与心梗相同。预防中风，定期体检很有必要。除了一些常规项目的检查，进行深度体检甚为关键。瑞慈体检独家建立的医学影像部与医学检验部，提供眼底、血流变、颈动脉彩超、心脏彩超等心血管方面的深度检查，谨防脑动脉病变，帮助患者揪出疾病因子。

中风的预防在日常生活中大体与心肌梗塞相同，患有高血压的中老年人如能积极进行降血脂、控制血压、降血糖等治疗，可降低心肌梗塞和中风的发生率。同时注重心态平衡，保持饮食规律，拒绝摄取刺激性食物，养成良好起居生活，适当运动也可降低疾病的发生。

### 疾病三：肿瘤

当今社会，谈肿瘤色变，很多人因为患有肿瘤而终日郁郁寡欢，八成肿瘤患者一旦确诊就是中晚期，定期体检和肿瘤的早期筛查是预防和及早治疗的有效途径之一。瑞慈体检强大的医学检验部

门聚集多种技术筛查早期肿瘤，各项血液肿瘤标记物检查、B超、X光检查提供了早期肿瘤的基本检查手段，肺薄层CT可以筛查出2.5毫米以上肿瘤，而且光辐射也非常小，MRI类PET检查可用于全身肿瘤筛查，针对妇科肿瘤疾病，在妇科体检TCT涂片基础上增加了人乳头状瘤病毒和附睾蛋白4检查，与CA125配合大大提高了卵巢、子宫和宫颈的早期检出率，乳腺钼靶摄片对乳腺癌的早期诊断有可靠的价值。肿瘤筛查技术瑞慈处于行业领先地位。

瑞慈所倡导的“深度体检”是查清病症来龙去脉的科学侦探。该中心率先引进国际国内先进技术，开展基因风险及生理功能检测，添置了薄层CT、MRI类PET大型高端检查设备，可以筛查出2.5mm以上的占位病变和亚健康的超早期异常变化，疾病检出率比常规体检提升20%以上，为生命长久健康提供强有力支持。 ■宗禾

## 维生素保健品或无益

据新华社 美国和英国医学专家日前在学术期刊《内科学纪事》上发表社论说，多项研究显示，对不缺营养的人来说，大多数复合维生素和矿物质补充剂没有保健效果，长期服用纯属浪费钱财。

来自美国约翰·霍普金斯大学医学院和英国华威大学等机构的专家在社论中说：“我们认为此事已有定论——对营养状况良好的成年人，大多数矿物质和维生素补充剂没有明显益处，甚至可能有害。不应该用这些维生素来预防慢性疾病。”

同期杂志刊登了三篇关于维生素和矿物质补充剂效果的论文。在第一项研究中，对超过40万人的调查发现，没有证据表明服用维生素补充剂能降低死亡率，或减少心血管疾病和癌症风险。

第二篇论文说，在对近6000名老年男性进行12年的调查后，并未发现每天服用复合维生素补充剂能防止老人的认知能力或记忆力衰退。

第三项研究评估了大剂量复合维生素对预防心血管疾病复发的作用，结果显示服用维生素和服用安慰剂没有明显区别。

《内科学纪事》的社论说，其他一些研究也得出过类似结论，即服用维生素和矿物质补充剂对预防慢性疾病没有用，还可能有害，例如维生素E和用于补充维生素A的β胡萝卜素会增加死亡风险。

维生素和矿物质对维持健康非常重要，某些特定人群需要通过饮食之外的途径进行补充，例如多国医学机构都建议孕妇服用叶酸补充剂以防止胎儿发育缺陷。

但专家认为，在美国和其他国家，维生素和矿物质补充剂的主要消费群体往往没有营养缺乏的问题，他们能从日常饮食中获取充足的维生素和矿物质，不应该经常服用补充剂。

据《泰晤士报》报道，英国有一三分之一的人服用维生素和矿物质补充剂，此类保健品每年销售总额达6.5亿英镑。 ■白旭