

学生称“鼻吸能量棒”提神“倍儿上瘾”

医生：短期可以提神，不建议儿童盲目长期使用

“上学前吸一口，下课后吸一口。”近期，天津两名小学生带着“鼻吸能量棒”来到超市，要求老板进货，并称这种东西“倍儿上瘾”，还有薄荷、西瓜等多种口味。事情被报道后，引发大众的关注。

“鼻吸能量棒”到底有没有用？适合中小學生使用吗？多位医生均表示，所谓的“能量棒”主要成分是薄荷脑、樟脑、冰片等，短期使用的确可以达到提神的效果，但长期或过量使用可能造成多种伤害。

不建议儿童盲目使用

记者在电商平台搜索发现，不少线上商家在售卖这种“鼻吸能量棒”，价格多在几元至十几元之间，部分产品月销量已达上千件。从商品销售页面来看，所谓的“能量棒”主要成分是薄荷脑、樟脑、冰片、迷迭香等成分，部分产品还加入添加成分，从而设计成西瓜、青柠、芒果、黑加仑等多种风味。目前，有部分商家在商品详情页加上了“12岁以下的儿童不建议使用 要保持充足睡眠”“产品仅仅是辅助作用，不可依赖”的提示说明。

清华大学附属垂杨柳医院儿科主任高捷表示，薄荷、冰片和樟脑油等成分吸入人体后能起到收缩血管的作用，从而达到提神醒脑、避免瞌睡的效果。但儿童频繁使用可能产生依赖性和鼻黏膜损害，不建议长期使用“鼻吸能量棒”。

另有专家指出，“鼻吸棒”中的樟脑和薄荷过量使用会对人体造成不良影响，比如长期或大量吸入樟脑会导致神经系统损伤、肝脏损伤、呼吸困难、恶心呕吐等。

南方医科大学第五附属医院全科医学科主任尹凯教授也认为，“鼻吸能量棒”的危害不仅在药品方面，其使用方法也并不合理。市面上大多数“鼻吸能量棒”的设计都需要进入鼻腔，儿童鼻腔、呼吸道黏膜屏障保护功能发育尚未完全，入鼻后有可能损伤鼻腔、鼻窦。“不仅如此，如果孩子们在学校里交替使用，还可能会造成细菌传播。”

未必“成瘾”但需做好引导

“鼻吸能量棒”真的会让人上瘾吗？根据相关报道，“鼻吸能量棒”具有毒品的某些外在表现特征。一些地方禁毒办微信公众号专门发布文章称，鼻



电商平台上销售的部分“鼻吸能量棒”

吸上瘾这种行为，危害超乎想象。对于人格尚未成熟、好奇心比较强的青少年，这种行为可能降低他们对毒品的防

范心理，使他们更易落入涉毒陷阱。

武汉市优抚医院心理专家霍云翔主任医师认为，从成分上来说，“鼻吸能量棒”达不到成瘾物质的标准，使用“成瘾”这种词没有依据。

霍云翔分析，成瘾行为包括依赖、过分使用、戒断反应等现象。有些孩童的频繁使用更多的是一种多动行为，随着新鲜感的降低而最终消逝。大人过分地渲染和关注，反而会加重孩子的好奇心，促使部分儿童使用时间延长。流行物品最大的特点就是一阵风，大人们还在“狂欢”，孩子们早已悄悄地放弃了。霍云翔建议，更多的时候，家长需要做好引导者。

有评论认为，事关未成年人的身心健康，有关部门、学校和家长需要更加清醒，审慎把关。我国《未成年人保护法》规定，生产、销售用于未成年人的食品、药品、玩具、用具和游戏游艺设备、游乐设施等，应当符合国家或者行业标准，不得危害未成年人的人身安全和身心健康。对类似“鼻吸能量棒”等产品能否进校园，不能放任自流，更不该全凭商家和学生自觉。对面向未成年人市场的产品，还需让各个环节的规范更加严格谨慎，让教育引导更为科学充分。

（综合整理自武汉晚报、羊城晚报、中国青年网等）

如何开启网络游戏“健康模式”？

检察官与行政执法员来支招

□记者 徐荔 通讯员 柏雪飞

近日，国务院公布《未成年人网络保护条例》，自2024年1月1日起施行。随着触网年龄越来越低，互联网已经深入未成年人日常生活，成为他们获取知识、休闲娱乐的重要工具。但是许多家长对孩子“触网”，尤其是玩网络游戏忧心忡忡，可以说是“谈网络游戏色变”，未成年人向网络游戏进行大额充值的案件也是屡见报端。

如何健康地玩网络游戏？怎样才能让网络游戏进入“健康模式”？上海市静安区人民检察院“静心未你”团队与静安区文化和旅游局执法大队为大家支招，也从保护未成年人的角度提出了自己的看法。

无“ISBN”号游戏涉嫌违法

长时间沉溺、高额充值、画面血腥暴力……在许多人印象中，网络游戏总是伴随着许多负面的表现，似乎和健康沾不上边。那么，如何健康地玩网络游戏？网络游戏“健康”主要体现在哪些方面？

静安区文化和旅游局执法大队相关执法人员介绍，要健康地玩游戏，首先网络游戏本身要“健康”。

网络游戏作为电子出版物的一种，根据《网络出版服务管理规定》第一章第二条的规定：本规定所称网络出版服务，是指通过信息网络向公众提供的，具有编辑、制作、加工等出版特征的数字

化作品，范围主要包括文学、艺术、科学等领域内具有知识性、思想性的文字、图片、地图、游戏、动漫、音视频读物等原创数字化作品。

根据《中华人民共和国未成年人保护法》（以下简称《未保法》）第五章第七十五条的规定，网络游戏经依法审批后方可运营。

所以，一款健康的网络游戏是需经依法审批后方可运营的。

玩家可以在进入游戏界面后看是否标明了“ISBN”号，也就是国际标准书号。如果没有标明，那这款游戏可能未依法进行审批，相关运营者可能涉嫌未经依法审批运营网络游戏。

如果未成年人、家长发现有类似的违法行为，可以拨打12345市民服务热线，相关部门接到线索举报后会第一时间介入调查，及时处置相关的违法行为。

游戏提供者必须有效监管

除了网络游戏本身的健康要求，根据《未保法》等相关领域的规定，对网络游戏服务提供者也有“健康”的要求。

“网络游戏服务提供者应当要求未成年人以真实身份信息注册并登录网络游戏。”文化执法人员介绍，这就是实名认证系统，现在注册游戏账号都必须进行实名认证，在此基础上网络游戏公司能对不同用户进行差别化管理，并且会在特定的时间段限制上网。

对于目前出现的有未成年人冒用成年人身份信息进行网络注册，进行大额消费的现状，检察官表示，根据《未保法》第五章第七十四条的规定：网络游戏、网络直播、网络音视频、网络社交等网络服务提供者应当针对未成年人使用其服务设置相应的时间管理、权限管理、消费管理等功能。这需要文旅局、检察机关等诸多职能部门，对包括网络游戏服务提供者等在内的网络行业进行有效督促监管，也需要家长对未成年人进行观念上的正确树立与引导。同时，学校作为未成年人学习的主阵地，更要

有对未成年人全方位进行培树意识。

近期，静安区文化执法大队还办理了一起儿童手表网络游戏案，在儿童手表平台中运营者未注明网络游戏版号，也没有要求用户用真实身份信息注册、登录游戏。用户可以通过微信扫码的方式对其充值消费，每笔充值数额虽小，但终会聚沙成塔。

文化执法人员认为，在这一过程中未成年人未经监护人同意扫码充值消费、沉迷网络等负向影响也会持续影响着未成年人的身心健康。

“随着网络的深入，从电脑、平板电脑、手机，到现在还有儿童手表，可以说都变成网络洪流中的一朵浪花，但是每朵浪花都有激起千层浪的可能，这就需要在日常工作中时刻紧绷未成年人保护的这根弦，积极履职、能动履职，将网络监管纳入到日常巡查的视线中。”文化执法人员说。

一只小小的儿童手表内可能存在侵害未成年人权益的网络游戏，一部手机内可能隐含着影响未成年人身心健康的网络信息……身处数字化、网络化、智能化时代的未成年人，是网络游戏的重要用户群体。正因如此，让未成年人健康地玩网络游戏需要家庭、学校、司法机关、政府等多方主体承担起各自的守护职责，共同营造有利于未成年人健康成长的良好环境。

公告

丁建平、张丽君：
就万荣兰(张玮母亲)与上海巴士第三公共交通有限公司劳动争议案,请于2023年12月11日9时30分至上海先行民商调解中心长宁天山四村122号3号楼509室调解。电话:62280071

环保公益广告

重复使用,多次利用

双面使用纸张
=减少1/2的废纸产生

优先购买绿色食品

健康
安全
无污染

拒绝使用一次性用品

6000~8000双一次性筷子
≈一株20岁的大树

使用无氟冰箱
不会造成臭氧损耗

不买包装豪华又繁复的食物或用品

过份包装=巨大浪费+严重污染

废电池放入专门回收箱,以免污染环境

分类回收 循环再生