滥用等于吸毒 别让“特效”骗了你

最近，“体重管理”成为了“热词”，许多人开始把减肥提上日程。然而，对于减肥，很多人容易陷入误区，相信用极端的饮食方法在短时间内就可以快速减肥，甚至还想借助“减肥特效药”轻松实现减重。

“减肥特效药”真的有那么神奇吗？近年来，有关“减肥神药”“网红减肥药”的案件报道屡见不鲜，这些所谓“减肥药”中多被检出含有国家管制的麻醉药品和精神药品（以下简称“麻精药品”）。麻精药品由于其依赖性与危害性，国家对其进行严格管控，合理使用则为“药”，滥用便成了“毒”。

添加了特别成分的“减肥药”看似起到了减肥效果，但这种效果

显然都是伴随着明显副作用的，长期服用这些“减肥药”会产生耐药性、依赖性，可导致焦虑和精神紧张，并可诱发高血压、心悸、心动过速、心力衰竭等，尤其是滥用含麻精药品的“减肥药”就相当于吸毒。

而有些商贩可能自己都不知道产品成分是什么，看到好赚钱就跟着卖，结果害人害己。常见被非法商贩滥用添加到“减肥药”中的成分有：

西布曲明：通过抑制食欲和加速代谢实现减重，长期服用含西布曲明成分的减肥药，会出现口干、失眠、腹泻、心率升高、月经紊乱、癫痫发作、四肢抽搐等反应，情况严重的会导致心律失常、高血压，甚至心肌梗死。早在2010年，

国家药品监督管理局就发布了《关于停止生产销售使用西布曲明制剂及原料药的通知》，明令禁止西布曲明的生产、销售和使用。

麻黄碱：作为冰毒原料，具有中枢兴奋作用，易导致心悸、失眠甚至成瘾。

安非拉酮：曾经出名的减肥药“蓝胖子”的主要成分就是安非拉酮。安非拉酮通过作用于大脑饱食中枢，从而让人产生兴奋和饱腹感，长期使用此类药物会产生精神依赖性，被列为第一类精神药品管控。

芬特明：曾被查处的“泰国DC减肥药”中就含有安非拉酮、芬特明等成分。芬特明为国家管制的第二类精神药品，具有强依赖性和快速耐药性，作用于拟交感神经，通过释放去甲肾上腺素抑制食欲。过量服用芬特

明有兴奋和致幻作用，且能诱发高血压、心悸、心动过速和心力衰竭等不良反应，严重危害健康。

如果误服了含有涉毒成分的“减肥药”，应了解自己所使用减肥药的成分，咨询临床医生以判断自己是否在不知情的情况下涉毒了。服用时间不长的，需要立即停止，观察身体是否有不良反应，若出现幻视、幻听等精神症状，应该及时就医。如果服用时间很长，已经对药物产生了依赖，那么应进行相应的戒断或者支持治疗。此外，也应将相关线索告知公安机关。

减肥没有捷径，“吃药轻松变瘦”不过是广告中的花言巧语，“三无”产品更是不可购买，要想健康地减肥，还是要靠规律饮食和合理运动。
(本报综合整理)

禁毒动态

万物复苏春已至 禁种铲毒正当时

□ 记者 徐荔

春暖花开，万物复苏，正值毒品原植物的生长期，也是发现、铲除毒品原植物的最佳时期。为增强居民群众的禁种铲毒意识，共同筑牢禁毒安全防线，从源头上预防、遏制、杜绝毒品原植物行为，本市多区积极开展禁种铲毒踏查及宣传工作。

杨浦区 >>>

杨浦区四平路街道以“踏查+宣传”模式，组织禁毒专干、社区民警、禁毒社工、居委干部及禁毒志愿者，发动辖区23个居委深入开展禁种铲毒踏查及宣传工作。

社区民警、居委干部及禁毒志愿者等对辖区花园、绿化带、小区房前屋后、隐蔽角落等区域开展地毯式排查，坚决守住“零种植”“零产量”两道防线。组织踏查的同时，禁毒工作人员开展禁毒宣传活动，通过摆放展板、悬挂横幅、发放资料等方式，宣传“种毒违法、种毒必铲、种毒必究”理念，并结合仿真毒品模型讲解毒品原植物的特征、种植危害及法律后果，鼓励大家积极参与禁种铲毒，举报和抵制非法种植毒品原植物的行为，共同守护社区的安全与和谐。

经踏查，辖区内暂未发现罂粟等毒品原植物种植现象。

嘉定区 >>>

嘉定区江桥镇禁毒办紧紧围绕罂粟、大麻等毒品原植物种植重要时间节点，在大型商圈、工地、中小学及居(村)委开展形式多样的禁种铲毒宣传工作。

镇禁毒办在万达广场、保利虹

桥和著工地现场开展禁种铲毒集中宣传活动，向周边群众、商铺、工地从业人员等讲解毒品原植物特征，深刻认识种植毒品原植物、贩毒、吸毒的危害及禁毒的重要性和必要性。特别提醒工地从业人员如在未开发的空旷区域发现非法种植毒品原植物的，要及时向公安机关举报。

3月中旬，镇禁毒办联合辖区各中小学组织开展禁种铲毒宣传进校园活动，致力于筑牢校园禁毒防线。通过图文并茂的幻灯片，向学生们详细介绍毒品原植物的特征与危害，鼓励大家树立“禁种铲毒，从我做起，发现举报，人人有责”的意识。

此外，各居、村委也在辖区范围内积极开展多种多样的禁种铲毒宣传活动，积极宣讲相关法律法规，引导居民做禁种铲毒工作的参与者、宣传员和监督员，并对传统种植和零星多发地区及对法律意识淡薄的高龄种植老人进行了重点宣教工作。

奉贤区 >>>

3月以来，奉贤区南桥镇各居村委结合辖区实际，加大“禁种铲毒”宣传力度，通过张贴宣传海报、开展专题讲座、发放禁种宣传单等多种形式开展禁种铲毒专项工作，向广大群众普及毒品原植物的识别方法、种植危害以及相关法律法规，鼓励居民积极举报非法种植毒品原植物行为。同时，组织综治干部、禁毒志愿者等力量，深入田间地头、河道两侧、果蔬大棚等易种植区域进行网格化踏查，坚决消除“死角”“盲区”。并与部分重点农户以签订禁种承诺书的形式，提高重点人员禁种意识，压实禁种责任。

一线社工

于黑暗处点亮一道曙光

□ 朱妍

2025年3月18日是第19个“国际社工日”，对于不了解社工的人来说，这份工作或许是普普通通、微不足道的，但作为一名禁毒社工，我却认为“社工”是平凡而伟大的。

我从事禁毒工作19年，深知禁毒社工的工作环境往往充满挑战。

我们时常穿梭于大街小巷，深入每个社区、每户药物滥用人员的家庭。有时映入眼帘的是破旧的房子、药物滥用人员警惕防备的眼神，以及家属不安、焦虑、恐惧的心理，有时还要面对药物滥用人员排斥和咒骂的声音，但面对这些时，我们不能退缩。

在与药物滥用人员及其家庭接触的过程中，面临困难是常有的事。

许多服务对象因为长期遭受毒品的侵蚀，身心都出现了严重的问题，有的精神萎靡，对生活失去信心；有的性格暴躁，充满攻击性。我们不仅要时刻注意自身安全，还要以耐心、勇气和我们的专业服务敲开他们的心门。

怎么样改变药物滥用人员的偏差认知，激发他们想要改变和彻底摆脱过去的内驱力以及树立起重新融入社会的信念，这些都是我们经常需要思考和付诸行动的问题。

我认为取得服务对象及其家人的信任尤为关键，陪伴他们的三年又三年，甚至十几年的时间，看着他们一路成长，成了我们“最长情的告白”。

当服务对象陷入自我否定的深

渊时，我们要倾听他们的痛苦与挣扎，给予鼓励和支持，根据个体的差异制定个性化的戒毒康复计划，监督他们按时进行康复治疗。同时，鼓励他们参加各种技能培训，掌握一技之长，协助他们重新回归社会。

我们往往还是药物滥用人员家庭关系的修复者，许多服务对象的支离破碎，亲人之间充满了矛盾和痛苦。包括我在内的禁毒社工积极协调家庭成员之间的关系，组织家庭会议，促进彼此的沟通与理解，让破碎的家庭重新找回温暖。

我曾接触过一位年轻的药物依赖者，遭到家人排斥，自己也几乎自我放弃……我不断主动走访，从日常小事着手，关注他的饮食起居，关心他的健康状况。在戒毒过程中，我定期探望，赠送书籍以丰富他的精神生活，提供生活必需品让他体会到关怀。经过长时间不断的努力，这位青年最终成功摆脱了毒品的束缚，顺利就业，他那濒临崩溃的家庭再次看到了希望与光明。

这样的故事在每一位禁毒社工的服务个案中屡见不鲜，我们的工作虽然繁杂琐碎，但也充满温情与智慧。而大多数的禁毒社工没有豪言壮语，默默地在一线耕耘，于黑暗处点亮曙光，用自己的专业知识、耐心和爱心，为服务对象铺就一条回归正常生活的道路，为社会的安宁筑起一道坚固的防线。

愿我们的努力能让更多人远离毒品的危害，让社会充满阳光与希望。

(作者为自强黄浦工作站社工)