

自己打针就能轻松瘦



网红“减肥笔”暗藏健康风险



网红“减肥笔”

只是笔不是药？卖家含糊 买家迷糊

“运动太累，节食太苦，那你一定要试试瘦身笔。”这支名为Saxenda的“减肥笔”，在大部分卖家的形容下，是“唯一同时获得美国、欧洲、韩国许可”的安全减肥神药。

记者咨询多个卖家，他们均表示该减肥笔通过了美国FDA(食品药品监督管理局)认证，并已在韩国、香港上市，安全无副作用。一支“减肥笔”售价从1000元到2000元不等，卖家宣称“一支就能减重5~8公斤，不反弹”。

“笔”听上去温和，其本质却是一种针剂，需要使用者自行消毒，使用针头在腹部、大腿或上臂等部位进行皮下注射，与糖尿病患者注射胰岛素的过程十分类似。

记者查询FDA网站对这种“减肥笔”的批文，名为Saxenda的减肥笔实际是利拉鲁肽注射液。而利拉鲁肽是一种人胰高糖素样肽-1(GLP-1)类似物，正是糖尿病的治疗药物。

尽管谈起“减肥笔”的好处时滔滔不绝，大部分卖家对其真正成分却并不了解，反而信口开河。一位卖家声称自己于某大学医学系毕业，但当记者咨询“减肥笔”和利拉鲁肽注射液是否有区别时，卖家却连基础的药物概念都混淆：“你说的这是胰岛素，我这个减肥笔不一样的。”一名售卖者称，如果注射后几天没有明显减重，就加大药量，并称这是“医生建议”。

缺乏医药常识的卖家、只夸不贬的宣传语，使得“减肥笔”销量节节攀升。

一位微商表示，自己每月出售的“减肥笔”就有几百支。一家香港美容机构的客服更称其每月销量高达几百盒(每盒三支)。不少人在不清楚药物成分、作用原理和副作用的情况下就贸然开始了为自己“扎针”的减肥实验。

减肥“神药”暗藏健康风险

公开资料显示，这款药物的确已获得FDA批准，用于慢性体重管理，并已在韩国等地上市，但并未获得中国内地的上市许可。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅表示，对于中国人而言，利拉鲁肽用于减肥的使用方法与范围，甚至其详细的副作用都尚不明确。

记者调查发现，实际上，Saxenda对用药者的体重和身体状况有着严格要求，仅被批准用于体重指数(BMI)为30或更大的成年人，或BMI为27或更大同时伴有至少一种与体重相关疾病，如高血压、2型糖尿病或高胆固醇(血脂异常)的成年人。

这意味着，一名身高165厘米的成年人，需要体重超过82公斤才符合“减肥笔”的使用标准。但从社交网络充斥的大量使用心得、视频分享来看，不少都是身材匀称、却仍熟练地为自己扎减肥针的使用者。

此外，Saxenda官方列出了多达八大项的潜在副作用，包括恶心、低血糖、腹泻等常见不良反应，还有导致甲状腺肿瘤、肾脏问题、抑郁症或自杀念头等风险，并提示有特定家族病史者不能使用，有特定疾病者需要咨

询医师后使用。

但这些让人看完颇有些冷汗涔涔的详尽说明，在“减肥笔”售卖者那里统统被一句“用完可能会有点恶心”轻轻带过。在记者称自己有胃部疾病、家族病史后，卖家仍极力推荐这款“不走胃”的“减肥笔”：“反正肯定比你吃的减肥药要安全。”

渠道不明药效存疑 专家建议慎用

上海市徐汇区中心医院一位内分泌科医师告诉记者，因利拉鲁肽药品具有抑制食欲的效果，有些人擅自将其作为减肥药使用，但通常医生并不会为减肥这个单一目的就开出利拉鲁肽的处方。即使真的用于减肥，也应当考虑使用者的体重指数、血糖情况等，对于体重指数低于30的人，更建议采取少吃多动、均衡饮食的方式减肥。

该医生还提示，目前市场上泛滥的一些号称“韩国整容医院使用”“国外进口”的“减肥笔”，不仅来源不明、真假难以保证，并且由于利拉鲁肽有冷藏保存、不可冷冻等贮藏要求，很难知道这些从非正规渠道购买的“减肥笔”是否合规储存运输，药效是否会受到影响。

利拉鲁肽也并非真如“微商”所鼓吹的是减肥神药。中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅提到，研究认为仅34%的患者可望在使用利拉鲁肽一年后体重减轻10%。消费者应在加强药品安全自我保护意识的同时，对类似情况进行积极投诉举报。

专家提醒：减肥针副作用不小

此前，有媒体报道，武汉一名20岁女大学生，为减肥网购这种“减肥笔”，使用三天后出现严重头晕，还出现了口干舌燥的症状。在当地医院，医生诊断与“减肥笔”有关。

这种“减肥笔”到底存在什么副作用？湖南省第二人民医院药学部主任药师雷艳青表示，首先使用者可能会

感觉到很恶心，容易呕吐，吃不下饭，从而达到抑制食欲的目的。健康人长期使用，后果不堪设想。其次，因为体内糖分的减少，且食欲受影响，容易使人的心情抑郁，甚至出现自杀倾向，使用起来需要特别谨慎。然后，它会造成内分泌紊乱和肾脏损伤，“通过打减肥针来减肥，弊大于利”。

雷艳青表示，这种韩国产的“减肥笔”，并没有经过CFDA的批准进入中国，法律意义上属于假药，其质量难以得到保证，如果造成危害，也会给消费者维权带来困难。

“减肥最好是通过合理饮食和运动来进行。”雷艳青提醒，如果一定要使用药物，应在医生指导下使用。

新闻1+1

过度减肥 23岁女子卵巢早衰

23岁的小玲(化名)已经两年没来例假了。在湖南中医药大学第一附属医院妇产科，小玲被确诊为卵巢早衰，可能导致不孕。医生问诊后表示，小玲的卵巢早衰与她过度减肥高度相关。

身高160厘米的小玲之前的体重在58公斤左右，希望瘦点的她选择了节食减肥：基本不吃主食，中餐以蔬菜

为主，晚餐也就是一根黄瓜。渐渐地，小玲的体重降到了45公斤，但她也因此食欲减退，例假也开始不规律。

湖南中医药大学第一附属医院妇产科主任谈珍瑜教授表示，不少女性为了达到减肥的目的，会服用减肥药或节食。然而，减肥药中很多含有激素，长期服用会给身体造成很大的副作用；而

节食容易造成气血不足、营养不良、内分泌失调，使其体内孕激素减少，出现月经紊乱、卵巢功能异常等，最终导致不孕。

谈珍瑜提醒，想要孕育一个健康的宝宝，女性朋友首先要保养好卵巢，要坚持体育锻炼，增强身体免疫力，不要过度减肥。

延伸阅读



“过午不食”减肥又养生

人如果长时间处于空腹状态下，调节体重的两种激素含量将大幅偏离正常值，直接导致食欲大开，进行“报复性进食”。

不吃主食减肥法

不吃主食会减缓身体的新陈代谢，还会使身体处于“脂肪储存模式”，增加暴饮暴食概率。长期使用这种方法减肥会损害人体健康。

吃无糖食品可以减肥

制造商在“去糖”时，往往会添加一些有害的脂肪，如棕榈油和奶油来弥补损失的味道。其实，相同质量的脂肪产热量超过糖产热量的2倍。

减肥不能吃蛋黄

蛋黄是促进燃烧脂肪的胆碱和维生素D的重要来源，维生素D水平低不仅阻碍钙的吸收，还与腹部肥胖有关。

超负荷锻炼减肥效果好

没有给身体留出足够的恢复时间，不仅会影响锻炼效果，还会增加受伤的风险。

水果代替主食减肥法

同等质量的水果虽然比米饭所含能量要低，但是远远高于同等质量的蔬菜。其次，甘甜可口的水果更易让人吃过量，不知不觉就会摄入过多糖分，结果很可能不减肥反而导致肥胖。

穿束缚衣有助新陈代谢

当你呼吸困难时当然不会想吃东西，故此束缚衣所宣传的有助代谢脂肪、释放毒素的效果也是虚假的。

饭后喝酸奶瘦身法

酸奶以糖、牛奶和乳酸菌发酵剂为原料，吃饱了再喝酸奶，相当于额外摄入更多糖与热量，长此以往没有减肥反而增重。

晚综