警惕“上头电子烟”

别让好奇毁了青春

“它披着正常电子烟的外衣，却毒害了很多缺乏分辨能力的青少年。”近日，宁波大学附属康宁医院物质成瘾科蔡丹丹副主任医师在接受采访时坦言。

据悉，“上头电子烟”的烟油中含有“替来他明”成分。2026年7月1日，“替来他明”已被正式列入《非药用类麻醉药品和精神药品目录》，成为法律意义上的毒品。



1 成瘾者多为年轻人，平均年龄仅21岁

“替来他明”是一种兽用麻醉剂，主要用于犬、猫等小型动物的麻醉，并非我国批准的人用药品。它具有镇痛、致幻等作用，可以麻醉中枢神经系统。蔡丹丹介绍，这种药物可以直接作用于大脑的奖赏系统，让人产生现实解离、灵魂出窍、放空“上头”的感觉。

从医院接诊情况看，因吸食“上头电子烟”前来接受戒断治疗的患者主要集中在16岁到28岁这一群体，平均年龄仅21岁，男性患者明显高于女性。

“他们大多是经朋友推荐才去尝试的。”蔡丹丹说，这类电子烟迷惑性强，青少年以为就是普通电子烟，也不觉得会上瘾，更不觉得这是“毒品”。第一次吸食之后，不一定会有“上头”的感觉。出于好奇，他们再去尝试第二次、第三次，然后就欲罢不能了。

蔡丹丹解释，成瘾背后有正负两种强化机制在起作用：正强化是为了追求快乐，负强化是为了避免停用时出现不舒服的情况。不断强化之下，对“上头电子烟”的需求不断增加，耐受性也不断增加。

2 损伤神经系统，戒断没有特效药

前去住院治疗的患者，大多已经出现了比较严重的神经系统损害。

蔡丹丹介绍，典型损伤表现包括全身抖动、抽搐；视物变形，看人时像打了马赛克，视野发黄发绿；口齿含糊，类似中风失语；走路不稳，重症患者甚至丧失行走能力；还有人出现幻听、幻视、妄想、严重焦虑等精神症状。

针对这类成瘾，目前没有特效药，只能在医院由专业医生借助相应治疗手段进行干预，逐步戒断。

蔡丹丹分享了一名男孩的病例。这个男孩吸食“上头电子烟”3个多月，停用后出现烦躁、手抖的症状，入院时已经无法独立行走。经过评估，医生给予镇静治疗，并补充大剂量维生素。同时，配合个体心理治疗、高压氧治疗和中医针灸，多管齐下。

经过一段时间住院治疗，男孩手抖的情况逐渐好转，步态也逐步恢复稳定。出院时，他已能独立行走，情绪平稳。

“躯体症状可以慢慢恢复，但‘心瘾’是长期考验。”蔡丹丹解释，吸食带来的愉悦记忆会长期留存，出院后需要长期心理干预、定期门诊随访，依靠自律抵御复吸诱惑。

3 不要因好奇尝试，成瘾要及早告诉家长

“如果真的吸食‘上头电子烟’成瘾，千万不要隐瞒，以免延误诊治。”蔡丹丹提醒。

她曾遇到一个青少年患者，因吸食“上头电子烟”出现了手抖症状。后来，他吃饭时连筷子都握不住了。家长发现后，以为是神经系统出了问题，辗转于各大医院的神经外科就诊，医生却始终查不出原因。患者不愿坦白吸食“上头电子烟”的事实，以致耽误了病情。

“已经发生的事情无法改变，但可以共同面对，及时阻断，把伤害降到最低。”蔡丹丹呼吁青少年，如果已经不慎沾染，不要隐瞒、不要害怕，尽早告诉家长，及时就医，尽可能降低毒品带来的永久性伤害。

蔡丹丹同时提醒，除了“上头电子烟”，普通电子烟的危害同样不能忽视。很多人把电子烟当作香烟的替代品，认为电子烟无害，或把它当作戒烟手段，其实这些认知都是错误的。

记者 林桦 通讯员 张瀛

开塞露敷脸能美容？

宁波一女生跟风一周后“烂脸”

近日，宁波姑娘小丽（化名）跟风“开塞露兑水敷脸”这一“护肤方法”后，面部出现刺激性皮炎，前往宁波市中医院皮肤科就诊。

医生提醒，开塞露是治便秘的药品，并非护肤用品，高浓度甘油直接上脸，可能损伤皮肤屏障。

连敷一周，姑娘“烂脸”了

“开塞露兑水敷脸，2元钱用出大牌精华的效果”。刷到这条视频后，小丽心动了，连敷一周。结果，脸先“不同意”了。

据了解，小丽本是一名玫瑰痤疮患者，皮肤常年敏感。敷开塞露起初几天，皮肤确实有种短暂的“变嫩”错觉；可一周下来，面颊开始大面积泛红、刺痛，碰都不敢碰。她急忙赶到宁波市中医院皮肤科就诊，检查结果为面部刺激性皮炎。

“她本就有玫瑰痤疮病史，皮肤屏障功能较差，更容易受到刺激而发病。”接诊的宁波市中医院皮肤科医生李梅说。停用产品、接受两周抗炎修复治疗后，小丽的皮肤状态才逐渐恢复。

小丽的情况不是个例。近日，宁波市中医院皮肤科已接诊多例此类“跟风翻车”的患者。

为何会被奉为“护肤神器”？

记者打开社交平台搜“开塞露护肤”，场面相当热闹：有人晒出“用后一周”的对比图，评论区一水儿的“童年土方法再度出征”“妈妈辈的智慧赢了”；“翻车”的声音也不少，“涂了很烧心”“脸痒得受不了了”；还有清醒网友接梗：“省钱有底线，开塞露请回到它该去的地方。”

为什么这么多人敢往脸上抹？李梅道破关键误区：很多人觉得成分简单、便宜的东西就“温和”，事实恰恰相反。护肤品的安全性，不看成分“单不单一”，而看浓度、配方和生产体系是不是为皮肤设计的。

开塞露被捧成“保湿神器”，靠的是成分表里的甘油。这确实是护肤品中经典的吸湿剂，能吸收空气中的水分滋润皮肤。但开塞露本身是治便秘的药品，甘油浓度高达52.8%～58.3%，设计初衷是靠高渗作用刺激肠道排便；而面部护肤品中甘油的安全浓度，通常只有5%～20%。这支药一上来就是安全上限的两倍多，直接糊上脸，五大硬伤一个都躲不掉。

一是高浓度“倒拔干”：当环境湿度低于40%时，比如秋冬空调房，高浓度甘油反向从角质层“抽水”，越涂越干，甚至脱皮刺痛；

二是辅料刺激：开塞露里除了甘油，还含有辅料，长期接触会刺激、损伤皮肤屏障；

三是细菌、堵塞双重隐患：开塞露开封即用即弃，反复开盖易滋生细菌，它质地黏稠，还容易闷出粉刺、毛囊炎；

四是光敏风险：甘油会吸收紫外线，白天用了不防晒，小心变黑；

五是只吸水、不锁水：缺乏封闭剂，单用在干燥的秋冬，保湿效果大打折扣。

甘油还能用吗？

看到这里有人要问了：那甘油还能用吗？李梅表示，当然能，错不在甘油，错在让它“裸奔”上脸。想用得科学，记住以下三条。

一是浓度要合适。纯甘油切勿直接上脸，须稀释至以5%～20%为宜。

二是会看成分表。成分表按含量从高到低排列，甘油排在第2位至第5位，说明浓度经过专业设计、正落在安全区间。

三是用后防晒。甘油有吸收紫外线的特性，白天涂了含甘油的产品，务必做好防晒，否则容易晒黑，还可能加重刺激。

“如果在脸上涂抹开塞露之后，出现了‘烂脸’的情况，需要立即停用，用清水温和洁面，别再叠加任何功效性产品。切记，不要自行涂激素药膏。若红斑瘙痒持续不退，或出现水肿、渗液，尽快到正规医院皮肤科就诊。”李梅说。

记者 林桦 任诗妤
通讯员 吴佳礼

分类信息

联系人：姚老师 87682086、13884469746（微信同号）

《宁波晚报》分类广告，承接遗失、声明、公告、商务等类信息。

截稿时间：工作日当天16：00

●宁波匡丰市政园林工程有限公司吴剑锋遗失工程师职称证书，证书编号9916065，声明作废。

●宁波市江北区正道法律服务所遗失银行开户许可证，核准号：J3320007210103，开户银行：中国农业银行股份有限公司宁波庄桥支行，基本户账号：39106001040000839，声明作废。

注销公告

宁波市镇海区税务学会（统一社会信用代码：51330211MJ8997326T）经会员代表大会表决通过、主管部门批复，拟申请注销。根据《社会团体登记管理条例》规定，本学会已成立清算组，开展清算工作。请有关债权人自公告之日起45日内，向清算组申报债权。联系电话：0574-86279306。

特此公告。

宁波市镇海区税务学会
2026年10月31日

注销公告

宁波市镇海国际税收研究会（统一社会信用代码：51330211MJ8997393Q）经会员代表大会表决通过、主管部门批复，拟申请注销。根据《社会团体登记管理条例》规定，本研究会已成立清算组，开展清算工作。请有关债权人自公告之日起45日内，向清算组申报债权。联系电话：0574-86279159

特此公告。

宁波市镇海国际税收研究会
2026年10月31日

遗失声明

诸暨和峰进出口有限公司不慎遗失正本海运提单一套，提单号：KMTCNBO9866242，船名：KMTC LONG BEACH，航次：2601，起运港：NINGBO，目的港：JEBEL ALI，收货人：A&S INTERNATIONAL FCZ，现声明该套正本提单作废，由此产生的一切经济纠纷及法律责任由本单位自行承担。

诸暨和峰进出口有限公司
2026年10月31日

通知债权人申请债权的注销公告

宁波市精英足球俱乐部经理事会表决通过，决定注销，清算组已成立，望债权人接到通知之日起三十日内，未接到通知的自本公告日起四十五日内，向清算组申报债权。清算组电话：18658281878。

宁波市精英足球俱乐部
2026年10月31日

物业选聘公告

鄞州区潘火街道方圆中心（别称：方原中心/方原商业中心）公开选聘物业服务企业。诚邀有管理过同类小区项目经验的且具备一定物业交接经验的物业服务企业报名，报名时间自即日起至2026年11月6日16时止。

报名详询：汪老师

联系电话：0574-87788061/15968950303