



□ 本报记者 王莹

随着人们对健康管理的逐渐重视,形形色色的保健品开始进入大家的视线。网店里挂的,实体店里卖的,上门或电话推销的,社区里开讲座的,各种销售方式令人眼花缭乱。

“常青春益脑胶囊,无需节食,无需运动,快速减肥,挑战月瘦20斤。”“别人喝酒我喝水,葛根根根软胶囊解酒护肝,预防肝脏疾病。”“预防老年痴呆保健品,中科院科研成果转化”……

记者打开淘宝一搜,各种保健品的功效可谓惊人,甚至比专业药物还要神奇,并且这些产品大都声称有“蓝帽子”(即卫食健字)标识。

近日曝光的权健事件再次折射出保健品市场的各种乱象。目前,权健公司实际控制人束某某等18名犯罪嫌疑人已被警方依法刑事拘留,相关部门也开展了集中打击清理整顿保健品乱象专项行动。那么,自己经常吃的所谓保健品到底算是食品还是药品?它们所承诺的功效真的比看病开药还要神吗?自己在日常生活中又该怎样鉴别保健品的真假好坏呢?

# 把保健品当成救命稻草,你就输了

## 保健食品不是药品

要想了解大家经常在市场上见到的保健品和食品、药品分别是什么关系,就要先搞清楚它的规范叫法。

近日,国家市场监督管理总局发布了一份《食品保健食品欺诈和虚假宣传整治问答》,这份由全国食品保健食品欺诈和虚假宣传整治工作领导小组办公室组织编写的科普材料,从基本常识、特殊食品、虚假宣传、欺诈销售及广告审查与监管等方面进行了权威梳理。

根据这份材料的表述,国家只对保健食品具有明确的法律定位,其监管法律依据为我国食品安全法,产品属性为食品。而对保健品则没有明确的法律定义,其适用范围更广,比如消费者经常在市场上见到的内衣、床垫、器械、理疗仪、饮水机等等对人体有保健功效的产品,都可算保健品的一种。

由此可见,在市场上销售的可供人们食用的保健品其实就是保健食品。这种特殊食品声称具有保健功能或者以补充维生素、矿物质等营养物质为目的,适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且对人体不产生任何急性、亚急性或慢性危害。

而根据药品管理法的规定,药品则是指用于预防、治疗、诊断人的疾病,有目的地调节人的生理机能并规定有适应症或者功能主治、用法和用量的物质。

因此,保健食品与药品并无半点关系。消费者或患者在决定选择哪一种时,可以通过国家食品药品监督管理局的官网进行查询,还可通过二者的批准文号进行鉴别。

根据食品安全法规定,保健食品必须经过注册或备案。保健食品的批准文号有两种,一种是国家食品药品监督管理局的国食健字G或J(G指国产,J为进口);一种是国家卫健委的卫食健字(卫食健进字)。在保健食品的包装或标签上方,必须有“保健食品”“蓝帽子”特殊标识+“保健食品”字样+批准文号。

此外,保健食品的标签、说明书上应有明确的食用量、适宜人群、不适宜人群等说明,并明确声明该产品不能代替药物。

药品的批准文号则是“国药准字H或Z、S、J、B、F+8位数字”(H代表化学药品、Z代表中成药、S代表生物制品、J代表进口药品国内分包装、B代表具有辅助治疗作用的药品、F代表药用辅料),且说明书会明确标注该药品治疗什么疾病、毒副作用有哪些。

因此,消费者如果发现保健食品的包装不符合规

定,或者有声称等同于药物治疗功效的虚假宣传表述,就要多留个心眼儿了。

## 保健食品存27类虚假表述

吴大爷已有20多年的糖尿病史,因看到一款名叫“蜂胶活胰素”的保健食品的广告,声称对降血糖有奇效,便停掉了所有医院开的药,先后购买了60盒,并奉之为灵丹妙药。

2017年,经食药监部门检验,这款保健食品含有非法添加的化合物盐酸苯乙双胍和格列本脲,且该保健食品包装盒中所印生产批号已过期,产品名与实际登记产品名称不符。据了解,盐酸苯乙双胍最大的副作用是会导致乳酸性酸中毒,一旦发生,病死率极高。

欺诈和虚假宣传是保健食品市场长期存在的顽疾,受害的通常是一些病患和老人。消费者如果将保健食品作为救命稻草,轻信商家夸大的神奇疗效,轻则有破财之险,重则有丧命之危。

我国食品安全法明确规定,保健食品的标签、说明书不得涉及疾病预防、治疗功能,内容应当真实,与注册或者备案的内容相一致,载明适宜人群、不适宜人群、功效成分或者标志性成分及其含量等,并声明“本品不能代替药物”,保健食品的功能和成分也应当与标签、说明书相一致。

国家市场监督管理总局官网也曾多次发布提示,明确国内目前批准注册的保健食品允许声称的27类保健功能,并与之相对整理了市场上针对保健食品常见的27类虚假宣传表述。

根据提示,保健食品声称可以增强免疫力是被允许的,但声称“防癌,抗癌,对放化疗有辅助作用”则属虚假宣传表述;声称可辅助改善记忆是被允许的,但不得表述为“提高智力,提高学习专注力,提高考试成绩,缓解脑力疲劳,头昏头晕,预防老年痴呆”等;声称可以减肥是被允许的,但不得表述为“无需保持健康合理膳食和运动等规律生活习惯,可达到快速减脂、减体重、塑形效果,体重不反弹;预防便秘;可完全替代正常饮食”……

2017年7月,国务院食品安全办牵头联合9部门,在全国开展食品保健食品欺诈和虚假宣传专项整治,主要针对未经许可生产、经营、进口食品和保健食品,食品和保健食品标签含虚假标识声称,利用网络、会议营销、电视购物、直销、电话营销等方式违法营销宣传、欺诈销售食品和保健食品以及未经审查发布保健食品广告,发布虚假违法食品和保健食品广告这几种行为

进行打击。

## 选购保健食品应一看二查三辨

眼看年节将至,一些不法分子又开始活跃起来,尤其以老年朋友为对象,利用会销、电话销售、义诊、送温暖等各种方式诱导老年朋友购买名不符实、假冒伪劣的保健食品。

为了帮助广大消费者理性选购保健食品,防范欺诈和虚假宣传等违法违规行为,国家市场监督管理总局特别发布了《关于防范保健食品功能声称虚假宣传的消费提示》,提醒消费者要科学、理性看待食品、保健食品广告和宣传。

根据提示,消费者在选购保健食品时,应该特别关注三方面:

一看销售场所资质,消费者应到证照齐全的正规场所购买产品,特别要注意有没

有营业执照和食品经营许可证,并索要正规的销售凭证。切忌通过非法传销、会议营销、电话营销等途径购买保健食品。不参加任何以产品销售为目的的健康知识讲座、专家报告、免费试用等活动。

二查外包装和说明书。消费者在购买时应仔细查看外包装标签标识相关信息,不要购买无厂名、厂址、生产日期和保质期的产品。不要购买标签上没有食品生产许可证号的预包装食品。不要购买标签或说明书中提及可以预防疾病、有治疗功能的产品。不要购买标签上没有保健食品批准文号但声称是保健食品的产品。



漫画 / 高岳

## 生活提示

### 连续开车4小时须休息

□ 本报记者 赵红旗

近日,张某单独驾车行驶至311国道河南省永城市境内陈庄桥路段时,因凌晨疲劳驾驶,车辆偏离原车道,与对向正常行驶的黄某驾驶的重型货车相撞,张某在事故中死亡。据了解,张某父母双亡,哥哥去世,妻子宋某无职业,两个年幼的孩子还在上学,其因疲劳驾驶在事故中身亡,使原本就不幸的家庭更是雪上加霜。

据永城市公安局交警大队教导员聂士亮介绍,疲劳驾驶是一种严重的交通违法行为,驾驶人疲劳时,会造成行车中反应迟钝、困倦瞌睡、四肢无力,不能及时发现路面交通情况并采取准确的驾驶操控措施,极易发生交通事故。

聂士亮表示,道路交通安全法实施条例规定,不得连续驾驶机动车超过4小时未停车休息或者停车休息时间少于20分钟。想要避免疲劳驾驶,开车时应将座椅调节到适当的位置,座椅过高,驾驶时驾驶员容易驼背,即使保持挺直姿态,也会显得僵硬,不方便操作;前部要恰当,前脚掌踩在离合踏板上,完全踩死时,整条腿仍要保持一定的弯曲度,这样事故发生时可以有缓冲空间,同时也可减轻腿部疲劳。身体与方向盘应保持一定距离,较好的距离是伸直手臂时,手肘恰好可以搭在方向盘正上方轮辐上。此外,座椅可稍微向后倾斜,让身体在驾车时保持平衡,缓解颈部与背部压力。对于没有腰部支撑功能的车辆,可以在背部与座椅空隙处加个腰垫,长途驾驶感觉更舒适。

对于长途驾驶,应每两个小时就要主动靠边停下来,下车休息10到15分钟,眼睛向远处看看,扭动扭动身体,放松放松脚蹠。总之,在发现自己感到困倦时,应立即在附近停车,拒绝疲劳驾驶。

### 选择培训机构多查多看

□ 本报记者 张雪泓  
□ 本报通讯员 周元卿

李睿(化名)一心望女成凤,在女儿小美读小学的时候,李睿就为她定下目标,一定要考北京市一类中学。五年级时,小美成绩依然中等,李睿有些着急,便开始给小美找校外的培训机构“加码”。很快,李睿找到了北京某教育咨询公司并签订了《学员咨询及能力达标协议》,支付了8.8万余元服务费。在第二年的“小升初”考试中,小美通过舞蹈专业特长生方式被一所非名校录取,李睿大失所望,她认为,教育公司没有完成协议约定的“升入3所名校”目标,随后,二者对簿公堂。

北京市海淀区人民法院对此案审理后认为,根据协议的书面解释,仅在3所学校上方加注符号并不能理解为约定的目标学校仅为上述3所,故李睿主张小美未进入目标学校,缺乏事实与法律依据。不过,小美通过舞蹈专业特长生方式被某校录取,说明这不是教育公司履行协议义务的结果。据此,法院综合案情后判令教育公司退还李睿服务费3.2万余元。

海淀法院法官提醒,为了不影响孩子的前程,家长在选择教育培训机构时一定要做好“三查”:一是资质审查,在签订合同前,一定要擦亮眼睛,仔细审查培训机构的营业执照、办学许可等相关的许可证,对于涉及学历证书的要特别注意需要审查培训机构的招生资格;二是品质审查,有些教育培训机构用低廉的价格和夸大的宣传吸引人,即便提供试听课程,也时常发生在签订合同正式上课后任意更换老师的情况,家长在进行查询的同时,可以多方询问,在认可教学理念、课程设置、师资力量、授课方式后再签合同;三是现场审查,很多培训机构只是租赁一个办公场地进行宣传招生,而没有实际上的教学场地,设施和师资状况堪忧,建议家长报名前,应现场去培训机构的办公场所、教学场地进行了解,再作决定。

### 年终奖可按月分摊计税

□ 本报记者 战海峰

新修改的个人所得税法已于今年1月1日起全面实施,取得“综合所得”或“经营所得”的纳税人,在5000元的基本减除费用和“三险一金”专项扣除外,还可以依条件享受子女教育、继续教育、大病医疗、住房贷款利息或者住房租金、赡养老人等6项附加扣除。

对于2019年发放的年终奖,重庆市税务局个人所得税处副处长吴梅表示,如果将全年一次性奖金采取单独计税方式,反而会产生应纳税款或者增加税负,同时,如单独适用全年一次性奖金政策,可能在税率换挡时出现税负突然增加的“临界点”现象。因此,《关于个人所得税法修改后有关优惠政策衔接问题的通知》(财税[2018]164号)专门规定,居民个人取得全年一次性奖金的,可以自行选择计税方式,请纳税人自行判断是否将全年一次性奖金并入综合所得计税。扣缴单位应在发放奖金时注意把握,以便于纳税人享受减税红利。也就是说,纳税人取得的全年一次性奖金,可以不并入当年综合所得,以奖金全额除以12个月的数额,按照综合所得月度税率表,确定适用税率和速算扣除数,单独计算纳税,以避免部分纳税人因全年一次性奖金并入综合所得后提高适用税率。

对部分中低收入者而言,如将全年一次性奖金并入当年工资薪金所得,扣除基本减除费用、专项扣除、专项附加扣除等后,可能根本无需缴税或者缴纳很少税款。

# 识破微信诈骗五大伎俩,别人坑

□ 本报记者 周宵鹏

随着互联网、智能手机的发展,微信已经成为现阶段使用人数最多的一种网络交流工具。然而,微信用户真实身份的隐蔽性、系统漏洞的不确定性等特点往往被人忽视,一些不法分子利用这些特点实施诈骗。

近日,河北省公安厅刑侦局对外发布了2018年不法分子利用微信实施诈骗的五大伎俩,并提醒广大网友,在使用微信的过程中,要保护好个人信息安全,不要轻信相信陌生人,谨防上当受骗。

## 伎俩一:冒充微信好友实施诈骗

犯罪分子通过发送带有木马病毒的链接进行广泛撒网,尤其对QQ、微信进行密码攻击,一旦受害人的手机或电脑中毒,犯罪分子即可通过侵入受害人QQ、微信等,将受害人从家里的小群或者企业的大群中踢出,拉入全是犯罪分子团伙但是头像、昵称、状态都与原来相同的群里,犯罪团伙在群里聊天取得受害人信任后,最终要求受害人转账到指定账户。

## 伎俩二:网络交友赌博实施诈骗

犯罪分子通过交友网站查找受害人信息后,主动添加受害人为好友,并以交朋友、谈恋爱等名义与受害人交往,待取得受害人信任后,以请求受害人帮助其提高工作业绩为由,要求受害人在其提供的网站上注册用户,并以投资理财为借口引导受害人在网站充值、购买彩票、请大小、理财等产品,实际上,犯罪分子操纵该网站后台程序,运营虚假赌博网站,将受害人的钱财骗入自己的银行账户。

## 伎俩三:网络刷单诈骗

犯罪分子通过微信群发布招募兼职人员信息,待受害人添加其为好友后,以为网店刷单,提高网店信誉、向受害人支付佣金为由,要求受害人购买其指定的商品,有的犯罪分子直接发给受害人二维码要求扫码后付款。一般情况下,为取得受害人信任,犯罪分子会很快支付受害人的第一单本金及佣金,但从第二单开始,犯罪分子就会以多重任务为由,要求受害人多次支付大额商品货款,同时以卡

单、任务需激活等借口要求受害人重复付款,直至受害人发现被骗。

## 伎俩四:网络招嫖诈骗

犯罪分子以美女图片为头像,主动添加微信“附近的人”为好友,在双方聊天中,透露提供小姐、色情服务等信息并发送露骨照片,引诱好色之徒上钩后,以收取定金、安全费、服装费、车辆费等名义,要求受害人发送多个200元红包,在受害人等待小姐上门服务时,已被犯罪分子拉黑。此类诈骗受害人往往不愿意报警,甚至在民警核实其受骗情况时,极易表现出不配合调查的情绪。

## 伎俩五:网络炒股类诈骗

犯罪分子主动添加受害人微信,利用话术与受害人聊天并取得受害人信任后,将受害人拉入微信群,再由所谓的“炒股大师”通过网络直播平台吹嘘荐股,群内其他“股友”充当辅助诱骗受害人将资金注入虚假证券交易的平台,实际上,资金进入了犯罪分子的私人账户,犯罪分子利用人工操盘涨跌的手段,先让受害人盈利,鼓励其继续投资,再通过制造亏损的局面骗走受害人资金,并以大盘不稳,撤回本金为由,劝说受害人继续投资,在受害人提出质疑后,犯罪分子以关闭直播间、拉黑受害人、解散微信群等方式切断受害人与其联系方式。

河北省公安厅刑侦局提醒市民,应增强个人信息保密意识,保护好个人信息安全,不要轻易相信陌生人,不随意接受陌生人邀请,慎重发布个人信息,使用微信过程中,建议及时关闭手机定位功能。不要随意扫描街边二维码,特别是路边加好友送礼品为名的二维码,会导致受害人个人信息泄露,被利用办理贷款、实施诈骗犯罪行为等。不要轻信来历不明的电话、短信,微信上的投资盈利消息,投资应在正规、合法机构进行,切记天上不会掉馅饼。

在微信聊天过程中,涉及到钱款交易时,例如对方提出借钱、购物、转账等,一定要与对方进行电话交流,切记不要根据对方提供的新号码进行联系;对于对方提供的银行账号,可以通过网络或者银行客服电话查询银行卡归属地,一旦发现与自己或亲友所在城市不符,应提高警惕。



漫画 / 高岳

## 真假网站

高高鹿准备回老家过年,上网搜机票,看到某网站仅剩两张,立即用支付宝付款两千多元抢到机票,并留下个人信息,却迟迟没等来机票确认短信。她查询网站订单,网页显示“未出票”,联系网站“客服QQ”得到“正在出票,请耐心等待”的回复。高高鹿不放心,又拨打航空公司的官方客服电话,客服称,系统内有她的购票登记信息,但显示还未付款。高高鹿再次追问某网站“客服QQ”,被告知乘机人身份信息有误,导致出票失败,可以办理退款,但需先缴纳1000元“保证金”。高高鹿再次付款后发现,自己被对方拉黑了。

小编提醒:不管飞机票或者火车票好不好买,千万别因为着急上火而去一些名称看似“正经”的网站搜索,这背后不一定有什么样的陷阱,一旦出现问题,被套走的不仅是钱财,还有你的个人信息。一切购票信息都要以官方网站或官方手机App查看购票情况为准。