

为追求健身效果不少人成了“药罐子”

“增肌神药”滥用调查

□ 本报记者 张守坤

在好奇心和成功的急切渴望驱使下，健身多年、准备转战健美的安徽人代康(化名)决定冒险一试。他通过网友提供的隐秘渠道，网购了睾酮类固醇药物和专业的注射器。此后每隔三天，他都会小心翼翼地给自己进行一次肌肉注射。

最初的几周，效果堪称惊人。原本他一次只能勉强完成10次的卧推，轻松就能做到15次，他的肌肉以肉眼可见的速度增长，这让他尝到了甜头，更加坚信药物的魔力。

然而，好景不长。仅3个月后，代康就开始察觉到身体的异常。他的脸上突然长满了密密麻麻的痤疮，原本光滑的皮肤变得粗糙不堪，即使使用各种祛痘产品也无济于事。更糟糕的是，他的情绪变得极不稳定，以往性格温和的他，现在常常因为一点小事就大发雷霆，与同事和关系变得紧张起来。

在前不久的一次体检中，代康被查出肝功能严重受损，转氨酶指标超出正常范围数倍，他的生殖系统也受到了严重影响，睾酮水平失衡导致他出现了性功能障碍。渐渐地，他的身体开始水肿，看上去不再具有力量感，只剩下肥肉。他看着镜子中的自己，心中充满了懊悔和绝望……

《法治日报》记者近日调查发现，健身健美圈人士有时会借助药物增加健身成效、提升运动表现。滥用类固醇类药物对人体有害，像代康这样用药后后悔的人还有不少。

值得注意的是，在我国，药品的生产、销售和使用都受到严格的监管。如果未取得相关药品生产、经营许可证，擅自生产、销售类固醇类药品，或者将类固醇作为非药品进行销售，都是违法行为。然而，社交平台上还有不少博主发文宣传，将其美化为“健身科技”，还有一些商家在网上销售“健身猛药”“增肌神器”，到手一看全无药品相关标识，有的甚至连像样的包装都没有，全然置相关药品管理规定和消费者健康于不顾。

用药带来副作用

浙江的王良(化名)自然健身7年多。但从去年开始，他觉得自己越练越没劲了，“已经到了自己的天花板，身体不会再有什么大的变化”。

王良向记者回忆说，为了突破自己，他找了一个比较熟的健身教练开启了Cycle计划(通常指的是通过类固醇或其他合成代谢药物来促进肌肉增长和体脂减少的一系列周期性训练和营养补充计划)，一周要吃5种药剂，注射3种针剂。“效果很明显，感觉自己就像充了气的气球一样，肌肉变得更紧了，原先不能举起的重量也很容易突破了。我刚开始健身时的热情又回来了，每天都想去健身房练一练。”

但随着用药时间变长，王良发现自身开始有了不好的变化。原本性情温和的他脾气变得特别暴躁，有次因为小事和家人争吵后居然把门踹烂了。

雪上加霜的事还在后面。类固醇类药物不能一直服用和注射，使用一段时间后必须停止用药，进行PCT(类固醇循环使用结束后，一种让身体尽快恢复到常态的治疗手段)。

“一段时间PCT后，由于自己的身体激素水平急速下降，能明显感到自己的身体状态越来越差。脸上爆痘，背上全是粉刺，力量水平也降得厉害，甚至比用药前还要差。有天夜里我突然咳得厉害，第二天去医院检查，发现自己得了哮喘，肝、肾功能也出现了异常。去医院治疗了半年，身体还是没恢复到健康状态，现在连正常的锻炼做起来都很费力。”王良说，建议大家还是安全第一，远离“科技”。

记者检索社交平台发现，像王良一样，从自然健身、健美转向“科技战士”的大有人在。他们有些人发帖炫耀自己尝试使用科技后增长的力量和肌肉，有些人则因用药带来的副作用而后悔。

推荐帖引流卖货

“如何科学搭配类固醇?新手一定要注意这几点!剂量适中，尾部推进，做好保护，联合用药，取长补短。睾酮+抗雌激素，避免雌激素飙升带来的水肿、胸部问题等。有问题欢迎来交流，量身定制，科学使用，

避免踩坑。”

“给大家推荐一组最温和、最安全的纯口服增肌组合，特力补+美睾酮+氧雄龙，只会给你带来最纯粹的肌肉增长，不会储水、不会雌化，要么流汗，要么后悔!”

记者注意到，在社交平台上，有许多用吸人眼球的大肌肉图片宣传科学搭配类固醇进行Cycle计划，就能够减少甚至无副作用，达到“猛男”效果的引流帖。有业内人士指出，这些发帖人实际上是“药贩子”，会以“科学训练”的名义推荐大量类固醇类药物进行服用和注射。在电商平台，以“科技健身”“增肌注射”等关键词进行搜索，同样可以找到不少售卖类固醇类药物的商家。

记者联系了其中几位“健身专家”和“健美达人”，对方立马给记者发来了Cycle训练文档，并表示看到的这些只是参考，“具体可以根据您的身体数据进行调整”。

“可以先拿一个月的口服类固醇药，来点小剂量试试。”在昵称为“健身吴哥”的博主推荐下，记者购买了康力龙、美替诺龙、氧雄龙、美睾酮，到手一共4瓶，每瓶约100片小药片。药品的外包装像是自己打印的，全是英文，存在掉色、字体歪斜等情况。外包装上的二维码扫描后不显示任何东西，药瓶上也无任何信息。

“不用担心什么副作用，我会帮你定制饮食和训练计划，不会出现网上说的那些不好的情况。”该博主信誓旦旦地说，“等你吃了一段时间药，就可以上针剂了，注射器在网上很容易就能买到。”

根据相关法律法规，注射器可以在网上销售，但需要有“医疗器械经营许可证”，否则就是违法销售。记者在电商平台检索发现，一些网店的经营者相关资质中有医疗器械销售证明，另一些网店并无任何经营资质，明显是由个人贩售。

私自销售或违法

值得注意的是，这类类固醇类药物并不能随便使用。

据了解，“增肌神药”如群勃龙、氧雄龙等，本质上属于合成代谢类固醇。根据《2025年兴奋剂目录》，群勃龙、氧雄龙等合成代谢类固醇被列为蛋白同化制剂品种，属于国家管制的兴奋剂，禁止在非医疗用途下使用。

根据《反兴奋剂条例》规定，国家对兴奋剂目录所列禁用物质实行严格管理，任何单位和个人不得非法生产、销售、进出口。国家对蛋白同化制剂类兴奋剂实行处方药管理，只能由有处方权的执业医师开具处方后才能向患者提供。蛋白同化制剂类兴奋剂如果具有治疗作用，也只能用于治疗疾病，不得做医疗外的其他用途。用于非医疗目的增肌使用，同样属于违法使用兴奋剂的行为。

记者梳理公开资料发现，对于非法生产、销售蛋白同化制剂类兴奋剂的行为，《最高人民法院关于审理走私、非法经营、非法使用兴奋剂刑事案件适用法律若干问题的解释》明确，未经许可经营兴奋剂目录所列物质，情节严重应当依照刑法第二百二十五条的规定，以非法经营罪定罪处罚，对应刑期为5年以下有期徒刑或者拘役，并处或者单处违法所得1倍以上5倍以下罚金;情节特别严重的，将面临处5年以上有期徒刑，并处违法所得1倍以上5倍以下罚金或者没收财产。

眼下的健身、健美领域，一些人在无法突破个人极限的情况下，选择了危险的“捷径”，形形色色的“增肌神药”被滥用，一些人成了“药罐子”，导致出现诸多问题。滥用类固醇类药物不仅会给人造成不可逆的伤害，也违背了健身的初衷。

采访中，一名健身人士无奈地说，在一些地方的健美圈几乎已形成共识：“健美圈不看天赋，只比耐药性。”在身边人都在用药突破训练瓶颈的时候，他也不由有些心动。目前，他已经通过相熟的健身人士提供的途径购入了“增肌神药”美睾酮，但还在犹豫要不要服用，他有时会想：倘若失去了健康的身体，健身健美的初衷何在?

漫画/高岳



亲历者说

珍爱生命，远离“科技”健身

我是一名健身教练，已经有十几年的健身经验。

此前，我一直坚持自然健身。身为健身教练，我比很多人都明白类固醇类药物可能给身体造成的损害，但没办法，近4年我的身材和力量几乎没有变化，每天还必须花费大量时间去健身，不然肌肉量还会往下掉。我前段时间非常痛苦，想要开始健美，想要突破自身极限，如果不靠外力(“科技”)，几乎是不可能的。于是我一头“扎”进了药圈，并且越陷越深。

因为有钱的，我拿药比较便宜，而且能确保拿到的药管用。我还花了十万元制定了计划，确保自己用药后身体不会出大问题，于是就敢放心大胆地注射和服用。

刚开始，我还会跟着计划，严格控制剂量。但在尝到肌肉增长、突破自身天花板的甜头后，我忘记了“科技”带来的潜在风险，逐渐加大了剂量，有时候甚至一天打两三次。

从那之后，仅仅过去两个多月，我就觉得自己像换了个人。脸上、背上长满了密密麻麻的痤疮，用再多祛痘产品也无济于事;情绪极不稳定，因为一点小事就会大发雷霆;不打药不行，已经有了成瘾性……去体检发现，我的肝功能严重受

损，转氨酶超出正常值范围数倍;心脏出现了问题，患上心脑血管疾病的风险大增;生殖系统也受到了严重影响，睾酮水平失衡导致我出现了性功能障碍。

事到如今，除了懊悔还是懊悔，但即便停药近一年，对身体造成的损害可能再也无法逆转。而且，我现在才知道，自己吃的药很可能是小作坊“手搓”出来的，我可能已经吃了很多假药而不自知。

正因大范围地使用药物，竞技健美运动员这一群体人士中由类固醇滥用造成早亡的现象比较普遍。据我所知，自2017年以来，每年都有几名甚至几十名健美运动员由于药物使用过量等原因离世，健美圈不断传来噩耗。

在此奉劝大家，身体是自己最宝贵的财富。我知道现在有些刚健身和健美的新手，甚至是大学生，出于好奇等原因开始给自己上“科技”。千万不要为了一时的虚荣心而毁掉我们的身体，因为这是我们绝对不能承受的代价。肌肉可以慢慢练，但健康没有回头路。只有保护好自己，才能健康生活，才能在健身和健美的道路上越走越远。

(本报记者张守坤整理)

温州「乡情警务」绘就基层治理新画卷

□ 本报记者 王春
□ 本报通讯员 包奇涵 李青青

“乡警心融乡亲，乡音乡情解乡愁。”近年来，浙江省温州市公安局人口服务管理支队紧紧围绕职能定位，将新时代“枫桥经验”内植融入乡情警务工作实践，持续为“乡情警务”模式注入新活力，走出了一条特色鲜明、温暖人心的基层治理之路，让每一位在温州生活的人，无论来自何方，都能深切体会到“此心安处是吾乡”的归属感。

2月20日一早，温州瑞安市公安局南滨派出所南苑新区警务室的“老乡”民警余纯华和往常一样来到位于高新技术产业园区的警企调解室“坐诊”，为驻地企业职工解答法律问题，普及反诈知识。“现在大家都很信任余警官，有事就找他。”艾尔德公司行政负责人说。

据悉，为了更好地服务外来人口，温州公安围绕流动党员管理服务主线，指导建立了“乡音·调解团”“乡音·反诈团”等团体组织，精心制作7省方言广播，升级乡音“云广播”，有针对性地为流动人口提供法律援助、反诈宣讲等服务。

这是温州公安探索党建引领警务品牌的有效探索。

近年来，温州公安组建流动党支部和乡情助理群团，健全完善“新居民联谊会”“平安使者”等群团党建的网络化体系，压实企业、小区物业等社会主体的流动人口管理职责，切实为网格减负增效。

同时，温州公安创新与海尔、雅虎等107家知名企业开展别开生面的警企支部共建，一份份《支部党建联盟》书，如同坚实的纽带，将警企紧密相连。

目前温州全市共有21个“乡情警务工作室”，有16名来自新疆、贵州、江西等地的民警长期驻守工作，1.5万家企业人事主管被聘任为兼职“警务助理”，他们如同一张严密的安全网，守护着城市的每一个角落。

近日，在温州瑞安南滨街道，一起家庭矛盾纠纷在辖区民警石新华的耐心疏导下圆满化解。当事人林某来自河南省，带着妻女在瑞安务工，家庭矛盾发生后，民警接警到达现场，林某情绪激动，不听劝解。得知他是河南籍，民警立即呼吁同为河南籍的石新华来“救场”，在乡音乡情的助力下，这起矛盾被成功化解。

发乡音，话乡情。在“乡情”共治的推动下，一起起矛盾纠纷被巧妙解决。

据了解，近年来，温州公安依托商会、企业和志愿者的力量，组建新居民“义警”巡逻队每天活跃在大街小巷，用熟悉的乡音传递着安全的信号，并联合人社、民政、镇街等多部门，积极开展人才共建、跨区联动和矛盾纠纷调解工作。2024年以来，共成功调处4554起矛盾纠纷，其中12次跨区县调解，将矛盾化解在萌芽状态，真正做到了社区共治。

“没想到现在异地办理临时身份证这么方便。”近日，来自河北省廊坊市王女士不慎遗失了身份证，本以为异地不能办理临时身份证的她抱着试一试的心态，在温州市永嘉县瓯北大桥联动警务站成功办理了临时身份证。

“服务民生是‘乡情警务’的重心。我们在民生事项上做了很多的探索，借助企业自主申报系统让新居民务工人员实现了无感申报、一键登记。同时，打造了疑难户口头会商处置‘业务品牌’，更是为群众解了燃眉之急。”温州市公安局人口服务管理支队相关负责人介绍。

温州公安聚焦惠民惠企服务，将居住证融入市民卡一体化建设，在“浙里新市民”应用中精心嵌入法律咨询、人才认证、积分入学、惠民租房、购房优惠等18个场景，为新居民在就业、民生等方面提供全方位帮助。目前，自主建设的“浙里人口全域治理”集成应用已为1300余家企业提供“警务助企”服务，助力民营企业在温州这片沃土上茁壮成长。

“乡情警务”在工作中巧妙融合法、理、情，同时注重时、质、效，参与其中的每一位工作人员，既是守护法律的忠诚卫士，也是传递乡情的温暖纽带。未来，温州公安将继续深耕“乡情警务”，让温情与法治相互交融，不断绘就基层治理的温暖新画卷，为浙江“枫桥经验”增添新的光彩，为中国式现代化基层治理提供更多可借鉴的生动样本。



经纬观

应多管齐下切断“增肌神药”滥用源头

□ 汤建彬

为何健身、健美领域会出现如此严重的类固醇滥用现象?

健身、健美领域中，“肌肉审美”被推向极端，许多人追求一种超乎常人的肌肉线条和体型，这种畸形的审美观念成为滥用类固醇的主要驱动力。类固醇类药物通常在5周到9周内就能带来明显的肌肉增长效果。这种快速见效的特点吸引了许多健身爱好者，使得健身群体在通过正常训练而无法达到理想效果的情况下选择“科技与狠活”的极限操作。

尽管国家对类固醇类药物的监管力度不断加大，但由于众多非法类固醇生产厂家通过网络销售模式、隐蔽性强、销售渠道多样化，监管难度较大。侦查机关或监管部门无法快速在该类厂家刚出现销售苗头时就精准定位并打击。而且很多滥用现象是教练直接给运动员使用，亲朋好友间的交易很难察觉，所以执法难度大。

网络上对此类物质的宣传夸大其词，只展现健身增肌者关注的效果，对副作用绝口不提。在极致追求

健身效果的前提下，其认知能力和辨别能力都会出现偏颇，难免会被虚假广告诱导从而掉入健身陷阱。

合成代谢类固醇属于药物范畴，在医学上主要用于治疗性腺功能减退、促进肌肉生长等特定疾病。然而，这类药物具有明显的副作用和健康风险，如心血管疾病、肝损伤、心理行为异常等。因此，它们只能在医生的指导下使用，不能作为日常保健品随意服用。

在虚拟的网络空间里，关于合成代谢类固醇的宣传信息层出不穷，悄然蔓延。甚至一些不法分子假扮健身教练，凭借精心伪造的实验数据报告以及看似逼真的用户前后变化对比图，借助网络平台吸引想快速练就满意形体的潜在客户。更有甚者，这些非法销售者还与健身房内的私人教练勾结，将类固醇包装成所谓“健身搭子”，作为训练过程中必须使用的类似“日常保健品”的物质。

这种乱象既不利于行政执法人员执法，又妨碍正常的药品管理秩序，更甚者不法生产商及销售商可能还会面临刑事犯罪危害社会，对健身者本人也会造成严重且不可逆的身体损害。

为有效治理类固醇滥用乱象，应多管齐下，切断

滥用源头。

加强法律法规建设与执行，进一步完善《反兴奋剂条例》及其他相关法律法规，明确界定类固醇等禁用物质的具体定义、细致分类以及相应的处罚标准，显著提升违法行为的成本。针对网络平台上非法销售类固醇的现象，必须加大打击力度，为此，建议建立涉及药监、公安、体育等多个部门的协同工作机制，通过联合执法有效遏制这一行为。对于违法者，将采取严厉的惩罚措施，包括但不限于高额罚款、吊销其营业执照，甚至在必要时追究刑事责任，以确保法律的严肃性和有效性。对于非医疗使用者，也可以考虑进行行政处罚并进行教育，以反向监督使用者为自己身体健康负责。

加强网络监管与治理。运用大数据与人工智能等先进技术，构建一个网络监测平台，该平台能够实时追踪并预先警告网络上出现的类固醇等非法销售活动。同时，强化电商平台和社交媒体的内容审核责任，一旦发现发布类固醇销售信息的账户，应立即采取封禁措施。此外，设立举报奖励制度，积极鼓励网络用户参与打击非法销售的行动中，共同维护网络环境的清朗与安全。