

# 氮泵 体考神器 健康杀手

## 有学生服用氮泵后头晕呕吐 专家称未成年人使用存风险



购物平台上在售的氮泵

4月开始,全国多地进入“体育中考时间”。如何帮助平时忙于学业而疏于锻炼的学生提升体考成绩,成了不少家长最为关心的话题。近日,一种号称“体考神器”的氮泵在网购平台热销,商家宣称其能够提升耐力、爆发力,对体考有很大帮助。多个网购平台上,不少打着“助力体考”标签的氮泵销量都超万件。

记者了解到,氮泵不属于药品及保健食品,而是一种运动营养补剂,但目前网络平台销售的产品质量良莠不齐,未成年人使用可能存在一定的风险及副作用。成都一家三甲医院药剂师表示,这类产品的主要成分之一是咖啡因,过量服用会使人出现头晕、心动过速等现象,甚至面临死亡风险,明确心脏有问题的考生应禁用。

调查

### 号称“体考神器” 有学生服用后呼吸困难、头晕呕吐

在多个社交平台上,不少人咨询氮泵是否有作用、哪款氮泵效果更好、服用氮泵是否会被检测出来……尤其在各地体育中考前夕,这种话题关注度更是出现大幅增长。

一些运动健身领域的博主也做起了氮泵评测,分享自己服用氮泵的感受,向观众介绍氮泵的好与坏,因此获得不少的流量关注。

“只要喝上一口就能体育考试及格,考试成绩大幅提

升……”不少家长听信了这样的说法,为了能在中考体育中取得好成绩便购买了氮泵,让孩子在体育测试前服用。

4月18日,记者在网购平台搜索框输入“氮泵”,关联词第一位即是“氮泵体考”。搜索后发现,液体氮泵每瓶的售价从15.9元至59元不等,多个商品链接显示已有超过4万人付款。

记者翻看多款氮泵的买家评价后发现,各种说法的都有。部分人表示服用后“耐力更足

了,不容易感到疲惫”,“跑完一公里比之前快了十几秒”;也有人表示“喝完之后没有作用”“感觉和普通的功能饮料差不多”。部分家长提到,孩子在体测前服用氮泵,不久便出现了头晕呕吐等症状。此前也有媒体报道称,安徽淮南一中学生在服用氮泵后出现呼吸困难、呕吐的情况,被紧急送医接受了洗胃和输液治疗。天津的一名考生表示喝完之后出现手脚发麻、发痒等情况。

### 健身教练: 含有的咖啡因发挥作用 非健身人士盲目使用会对身体造成负担

何为氮泵?记者查询公开资料发现,氮泵原名“Pre-Workout”,意为训练前补充的补剂。相关词条还解释称,“之所以被大家称为氮泵,是因为国内第一批接触到的Pre-Workout中的主要成分是一氧化氮,服用后可以帮助健身者更好地达到肌肉泵感而得名。”

记者通过网络查询了解到,氮泵主要的使用者为专业健身人士。记者采访到从业多年的健身教练蔡女士。

蔡女士告诉记者,氮泵作为一种训练前补剂,科学使用非常重要。“氮泵主要是其中含有的咖啡因发挥作用,让健身的人提高运动兴奋度和爆发力,以此突破力量训练的瓶颈,或者帮助运动耐力差的人减缓疲劳,提高耐力,增加训练量。”

“但在日常训练的时候,我们并不推荐自身运动潜力还未开发的新手小白来使用氮泵。”蔡女士说,这类人群完全没有到达训练耐受极限的程度,而且他

们心肺功能往往也无法适应使用氮泵后高强度的运动模式,盲目使用只会对身体造成负担。

对于当下中学生将氮泵作为“体考神器”来使用,蔡女士对此并不认可。“中学生还在成长发育过程中,网络上销售的氮泵质量良莠不齐,使用后可能会对身体造成不适。而且学生往往在体考前才是第一次使用,身体未能及时适应氮泵带来的变化,反而会对体测状态产生负面影响。”

### 考生家长: 很多家长都知道氮泵,不少学生都在用

氮泵是否对提升中考成绩有“奇效”?一名之前参加体育中考的学生告诉记者,他在1000米测试前服用过氮泵。“感觉没有明显作用,跟喝红牛之类的功能饮料差不多,更多的是心理安慰。”

一名今年中考考生家长说自己为孩子购买了氮泵,在中考体育当天让孩子服用了。“我在网上买了两瓶,看到网上说对孩子可能会有副作用,所以考试前只让他喝了1/3瓶。”考生家长说,孩子参加跑步项目测试时没有特殊感觉,跑完步后出现了恶心的症状。

这名考生家长告诉记者,基本上参加体考的学生家长都知道氮泵,不少学生在考试时都会使用,至于是否有作用也无法考证。“体育考试前,老师会提示家长给孩子准备红牛或葡萄糖水,但没有直接推荐氮泵。”

客服推荐需饮用2瓶氮泵

记者在网购平台搜索该学生家长购买的同款“疾虎小红瓶

兴奋液体氮泵”,规格为50毫升/瓶,每瓶59元,目前销量超过5000份。该产品分为“耐力型”和“爆发型”两种,宣传标语为“点燃状态,助力体考”,商品页面写有“体考专用”“适用于重要体测考核比赛”“体测考核黑科技产品”等内容。

记者注意到,该学生家长购买的产品瓶身写有“耐力型”“特殊副食运动营养食品耐力类”等字样,但无“氮泵”等字样。在商品详情页“是否保健食品”一栏中写着:营养膳食补充剂(非食健字)。

该产品客服介绍,“爆发型”适用于跳远、铅球、100米、200米等项目;“耐力型”适用于800米和1000米。如果两类项目都参加,“爆发型”“耐力性”需各喝一瓶,在运动前30分钟饮用。

一次摄入咖啡因超5克 可能导致癫痫、呼吸衰竭等

记者依次查看多款氮泵的商品详情页。发现有的氮泵并无明确的成分介绍,产品营养成

分表与配料表中均未提及咖啡因。而向客服询问时,对方明确表示其中含有咖啡因,记者询问含量是多少,客服未明确告知,只回复“没有具体的含量标注”。

据悉,陕西省禁毒委员会此前曾对“体考神器”发出公开警示:调查发现,有“体考神器”成分表中的咖啡因含量,是普通功能饮料的18倍。同时提醒:咖啡因属于国家管制的第二类精神药品,合理使用咖啡不会对人体造成伤害,而一旦非法使用咖啡因则会涉及违法犯罪。

当一次摄入咖啡因超过400毫克,可引起心跳加速、恶心、焦虑、头晕、失眠等。如果每人每天咖啡因摄入量大于1克,会出现心率失常、神经过敏、耳鸣、呕吐和血压升高等症状;如果摄入量大于5克,则可能导致癫痫发作、痉挛、呼吸循环衰竭。盲目走捷径不可取,并没有研究明确表明咖啡因存在提高身体机能的效果。只有健康饮食、加强锻炼,才是提高体育成绩的好方法。

走访

### 未发现药店售卖氮泵 店员称氮泵不属于药品及保健品

4月18日,记者先后来到西安多家连锁药店,询问是否有氮泵销售,店员均称没有售卖,部分店员表示没有听说过该类补剂产品。记者询问是否有其他能帮助提高体育测试水平的药品或补剂时,也得到否定回答。

一名药店工作人员在看过记者提供的氮泵照片后说,从照片来看,这些氮泵的包装上没有“OTC”和“蓝帽子”的标识,因此既不属于药品,也不属于保健品。工作人员将记者带至一旁的货架进行介绍:“如果是药品,包装上会标注有国药准字,其中患者能自由购买的是这种有‘OTC’标识的非处方药。正规保健品会有一个形似蓝帽子的标识,下面写着‘保健食品’,网上这些产品的外包

装什么都没有,是不能在药店销售的。”

既没有“蓝帽子”,也没有“OTC”标识,作为运动营养食品的氮泵到底适合哪些人使用呢?记者查询到,根据《食品安全国家标准运动营养食品通则》,运动营养食品是为满足运动人群(指每周参加体育锻炼3次及以上、每次持续时间30min及以上、每次运动强度达到中等及以上的人群)的生理代谢状态、运动能力及对某些营养成分的特殊需求而专门加工的食品。

该标准还提到,运动营养食品中所使用的原料应符合相应的标准和/或相关规定,不得添加世界反兴奋剂机构禁用物质。

观点

### 专家: 未成年人使用氮泵存在风险 不要为了提升成绩盲目跟风

陕西省中医院临床营养科营养师尹薇告诉记者,她也关注到当前电商平台中关于氮泵能够提升体考成绩的一些宣传。

“氮泵,严格意义来讲属于一种运动补剂,发挥作用的主要原因是其配料中含有的肌酸、咖啡因、牛磺酸等能让神经高度兴奋成分,服用后人体处于相对活跃状态,肌肉的兴奋性、耐受力 and 绝对力量得到短暂提升。”尹薇介绍,氮泵多用于有运动基础的健身人士,对于学生群体来讲,体育成绩主要取决于自身体能和训练基础。尹薇表示,氮泵主要适用于成年人,未成年人使用可能存在一定的风险。“服用氮泵会

提高神经的兴奋性,影响睡眠质量,长期使用还可能影响孩子的生长发育。此外,氮泵中往往添加有大量糖分,也会带来超重、肥胖等风险。”

尹薇建议,如果要购买氮泵,一定要注意产品配料表,看清楚牛磺酸、咖啡因等成分添加值,如果超标摄入可能导致头晕、恶心、呕吐、手脚发麻等一系列症状。此外,如确需给孩子使用氮泵类产品,应仔细查看食品标签,并在使用前评估孩子身体状况,如果孩子有肠胃或心肺疾病,应该请教专业人士是否可以服用。“建议家长们慎重考虑,不要为了暂时提升体考成绩而盲目跟风。”尹薇说。

### 体育老师: 体育中考不是竞技比赛 平时注重体育锻炼才是正确方向

从事体育教学多年的西安中学教学处副主任徐仕岩告诉记者,号称“体考神器”的氮泵是一种主要用于健身的促进剂,只在一定范围内有提高兴奋性的作用。

“这类产品是否能提升体育成绩并未得到学术论证,也没有统一的国家级认证。”徐仕岩说,虽然氮泵未被官方禁止使用,目前中考体育也未设置兴奋剂检测环节,但作为体育老师,他认为使用氮泵提升成绩的行为与初中体育考试目的

背道而驰,因此不鼓励也不支持使用。

“体育中考是国家层面的监测性考试,是对学生身体健康和运动水平高低的一种测评,不是竞技比赛,所以完全没有必要做这些事情。应该立足平常,以锻炼身体为导向,做基础训练为依托,在薄弱项目寻求突破,注重平时体育锻炼,这才是正确的方向。”徐仕岩说。

据《华商报》《济南时报》《光明日报》