

氮泵

原名“pre workout”，意思是训练前补充的补剂。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。现阶段的氮泵中最主要的成分是咖啡因和丙氨酸，不同品牌也会添加一些其他的不同成分，但这些成分都属于刺激物。

经常健身的人对“氮泵”应该不陌生，作为一种补剂，在锻炼之前服用，能提高爆发力和专注度，很受健身人士追捧。然而最近有健身博主发现，网上兜售的部分氮泵，含有DMAA、DMHA等成分，长期服用会对身体造成伤害。现代快报记者了解到，DMAA是常见的违禁成分，DMHA也被列入兴奋剂目录。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。

现代快报+/ZAKER南京记者 王益 马壮壮

健身人士注意了 这种氮泵含兴奋剂成分不能买!



视觉中国供图

投诉

氮泵里有违禁成分！健身博主爆料引热议

氮泵的英文名字叫“Pre-workout”，字面意思为“训练前”“热身”。目前市面上的氮泵大多来自国外，一名健身教练告诉现代快报记者，使用氮泵所增加的“泵感”，源于咖啡因起的作用。

不同品牌配方不同，但主要成分大致相同，比如精氨酸、肌酸等。该教练介绍，健身人士使用氮泵的不在少数，喝起来就像“很久没喝咖啡，突然喝了一杯浓缩咖啡的感觉”。他还介绍说，这种氮泵类似国内的一些功能性饮料，咖啡因含量比普通饮料相对高些。

近日，有健身博主网上爆料称，一款健身人士经常使用的氮泵出问题了。根据博主提

供的信息，这款氮泵名为“宙斯氮泵”，在网购平台有售卖。和其他品牌不同的是，这个被商家称为进口产品的氮泵，瓶身上并没有任何厂家、生产日期等信息，只有一个成分表。

而被网友质疑的，就是包装上的成分表。“成分的第一个就是‘1,3DMAA’，还有‘DMHA’和‘Ephedra Extract’，这不是害人吗？”博主王先生是一名健身培训师，关注氮泵这种运动补剂很久了，他的质疑微博一发，就收到了不少网友私信。

他告诉现代快报记者，一般人看到这种全英文的包装会被唬住，以为是进口的好产品，其实不然，一些商家打着进口

的幌子，卖存在危险成分的产品。

记者查询多家化工搜索网站后了解到，1,3DMAA就是1,3-二甲基戊胺；DMHA也被称为1,5-二甲基己胺。而Ephedra Extract则为麻黄提取物。

王先生表示，很多健身大牛都知道含有DMAA、DMHA的氮泵最好不要吃，因为在国外曾有食用后致死案例。王先生表示，就他收到的私信来看，有超过百人使用过这款氮泵，服用后整夜睡不着、浑身冒汗、心跳加速是普遍反应。

“我想让更多人知道，不要使用这种氮泵，因为对身体肯定没好处。”王先生说。

专家

建议普通人不要服用这种补剂

FDA数据显示，DMAA和DMHA并不是单指一种，还有一些相似名字的化学制剂都属于DMAA和DMHA，分别有10余种。

南京体育学院运动人体科学系主任、副教授白宝丰介绍，DMAA是经典违禁成分，被列入兴奋剂目录。它属于兴奋剂中的“刺激剂”，能诱发神经系统强烈兴奋，外在表现就是使用者血压升高。“使用含这两种成分的物品后，会出现不同程度的心悸、失眠等症状。”白宝丰说。

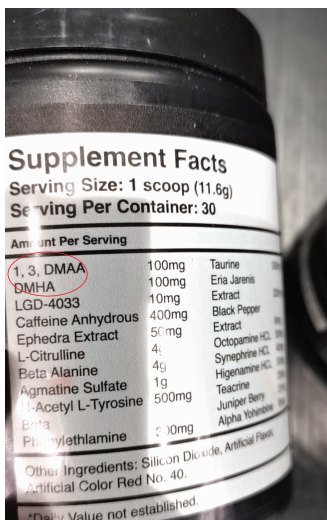
现代快报记者查询《2020年兴奋剂目录》，其中收录了1,2-二甲基戊胺、1,4-二甲基戊胺和1,5-二甲基己胺。那么1,3-二甲基戊胺呢？现代快报记者联系了一位不愿具名的药物分析学教授，该教授表示，1,3-二甲基戊胺和上述兴奋剂目录收录的物质，在化学上属于结构类似物，活性差不多，也是兴奋剂。“建议普通人，遇到含有这种成分的补剂，不要使用，长期服用对身体有害。”

至于麻黄提取物，该教授认为这也是打了擦边球，一般情况下麻黄提取物是指麻黄碱，但成分上用“麻黄提取物”就不好说了。“麻黄草是管制的，那么关于提取物，提取的如果是麻黄碱，在国内肯定是受管制的。”

《反兴奋剂条例》(2018年修正)中有明确规定，运动员不得在体育运动中使用兴奋剂，同时国家也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。



扫码看视频



某款氮泵(红圈标识成分为违禁成分)



“宙斯”氮泵补剂



¥249-399

淘金币可抵7.47元

该商品最高可享3期分期免息

WP奥力魔王氮泵健身补剂增肌力量增强泵感非肌酸300g欧洲进口

发货 江苏苏州 快递: 快递包邮 月销100+

一些商家把DMAA描述为“黑科技”(图片来源于网络或微商产品宣传)

调查

微商及网购平台有售卖，来源不清无法追溯

记者在一些购物平台搜索氮泵后发现，商家介绍都差不多：进口产品，“突破疲劳”“提供运动耐力”“增强爆发力”……功能也大致相同。而在主要成分上，大多是咖啡因、精氨酸、叶酸等。但是少数卖家售卖的氮泵含违禁的DMAA、DMHA成分。

在某网购平台上，一个发货地为北京的商家售卖的一款氮泵，在成分表上打上了马赛克，这吸引了记者的注意。加微信后，卖家告诉记者，这款氮泵名为狂暴氮泵，是美国进口的，380元一罐，能喝40次。而马赛克挡住的

成分，恰巧是DMAA和DMHA。为什么要遮住这两个成分？卖家称这种氮泵比较“猛”，“属于烈性氮泵，跟常规的不太一样。”当记者问及对身体有无伤害时，卖家没有正面回答。

除此之外，还有商家把DMAA描述成一种“黑科技”，声称能激发能量。“从欧洲进口的，使用不过量就可以。”在评论区有消费者表示，使用后真的“很嗨”，深蹲什么的根本不怕，竟然还有学生买来在体育课课前使用。

记者发现，在一些健身、氮泵兴趣小组，相关的讨论话题

很多，而含有上述两种违禁成分的产品，是提及较多的。无论是微博还是百度贴吧，都有使用后的经验分享，或者销售购买帖。一些卖家会留下产品图和微信联系方式，然后通过社交平台交易，相关帖子下意识欲购买的网友不在少数。而根据卖家的说法，这些产品都是海外直邮。

多位卖家给记者发来的产品图片上，都没有中文标签，也没有国内经销商、生产日期、保质期等。这些种类的氮泵是否为店家自称的海外直邮？目前还无法确认。

在香港地区被列入受管制的药剂制品

现代快报查询发现，在2012年，“1,3-二甲基戊胺”被香港特别行政区卫生署列入了受管制的药剂制品。相关决议中提到，含有该成分的产品最先在美国被研发成药剂制品，部分健体补充剂及减肥产品。但该成分可收缩血管，令血压上升，导致心血管不良反应，包括呼吸困难、胸闷及心脏病发作等。

评估风险后，香港药剂业及毒药管理局的注册委员会将“1,3-二甲基戊胺”定性为药剂制品管制，并将相关产品从市场上下架。含有该成分的产品，必须向药剂业及毒药管理局注册为药剂制品，方可在香港市场合法售卖。

相关决议中还提到，含该成分的产品已被美国、英国、新西兰、芬兰、加拿大和澳洲等海

外卫生监管机构陆续禁用或停止在市场售卖。

另外，在FDA(美国食品药品监督管理局)的官方网站上，记者发现，含有DMAA产品的不良反应包括心血管不良事件(心脏猝死)和急性肝损伤和肝衰竭等，作为膳食补充剂销售是违法的，而DMHA也被认为是 unsafe 的食品添加剂。