

“白梦”一场，高二男生手抖得拿不住笔

本报记者 王春苗 通讯员 郭文 周浙迪

6月17日，国家禁毒办发布公告，替来他明已正式被列入《非药用类麻醉药品和精神药品目录》，该禁令将于7月1日起施行。此前，浙江省已于2026年5月12日率先对替来他明实施了省级临时管制。然而，列管的速度，追不上变种的速度。日前，“法姐姐”在浙江省戒毒康复所了解到，一款名为“白梦”的新型电子烟迅速“补位”，在暗处扑向青少年。

“当时就是好奇”

17岁的高二男生小陈(化姓)，就是被“白梦”“扑倒”的一个。从外省到杭州，几千公里，小陈坐在飞机上，双手微微颤抖。他要去的地点，是浙江省戒毒康复所。他是自愿的。

2025年10月，小陈在校外“朋友”的怂恿下，第一次吸食了含有替来他明的电子烟。“当时就是好奇，觉得不试一下好像不合群。”他告诉“法姐姐”说。今年三四月份，一种叫“白梦”的新产品在圈子里传开，卖家说“更带劲”“检测不出”“合法上头”，小陈又没忍住。然而，没吸多久，小陈的手就开始抖个不停，拿不住笔、握不稳筷子，还睡不着觉，心慌。

小陈害怕了，主动告诉了父母。一

家人辗转打听，最终锁定了浙江省戒毒康复所——这里面向全国接收自愿戒毒康复人员。目前，在专业医疗团队的帮助下，小陈正在接受系统的戒治康复。

“白梦”是什么

2023年10月，依托咪酯被列管。于是，替来他明上场，这是一种兽用麻醉剂，被混入电子烟，主打“合法上头”。2025年底，当国家还在准备将替来他明纳入临时管制时，新型替代品“白梦”就来了。

这并非巧合。不法分子不需要创新，只需要在化学方程式上做微调，换一个名字、换一套包装，就继续卖给同一批年轻人。

“白梦”是什么？据业内人士透露和一线案例分析，它与俗称“假冰”的物质在化学成分上存在交集，很可能含有已被列管的成瘾性物质。而卖家的话术也很熟悉：“检测不出”“不上瘾”“合法上头”。但它带来的却是：颤抖的手、失眠的夜、被摧毁的神经系统。浙江省戒毒康复所的民警医生告诉“法姐姐”：“任何声称‘无害’‘不上瘾’‘上头’的物质，都可能是毒品的陷阱。‘白梦’很有可能添加了列管物质，一旦吸进肺里就再也吐不出来了。”

“帅”的代价

从“笑气”到替来他明，再到“白梦”，为什么电子烟的形式深受欢迎？它不是传统的针头，也不是粉末，甚至不像传统香烟那样有刺鼻的气味。它长得像U盘、像文具，味道还是水果味的。买卖双方常用“验牌”“果味雾化”“植物饮料”等黑话接头，卖家不问买家年龄，只问“要哪一款”。

在这层“时尚单品”的外衣包装下，不少青少年放下了警惕。调查显示，这些青少年将吸食“上头电子烟”视为“个性表达”。甚至有少年对“法姐姐”说：“算不得稀奇吧，你不觉得抽这个很帅吗？”

但“帅”的背后，却是沉重的代价。据浙江省戒毒康复所民警医生介绍，替来他明会抑制中枢神经，导致幻听幻视、

四肢震颤、视力受损甚至双目失明。而“白梦”的成分还不明，危害更不可控。小陈的“手抖”只是身体发出的第一个求救信号——如果继续吸下去，等待他的将是不可逆的神经损伤。

小陈还算理智。他在身体发出警报后，选择了坦白，选择了求助。更万幸的是，他的家庭有意愿、有能力把他送来戒治。

位于杭州市余杭区瓶窑镇雄山湾路1号的浙江省戒毒康复所，自2024年8月以来，已累计收治来自全国及海外地区的戒治对象1100余人次。

但是，戒毒康复所能接住的，只有已经“醒来”的人。还有多少青少年还在“白梦”里“装睡”，而他们的父母浑然不知？业内专家指出，许多家长只有在孩子出现严重躯体症状后，才意识到问题的严重性。

记者手记：

小陈最后对“法姐姐”说的那句话，值得被放大、被加粗、被反复传播：“千万别好奇、千万别吸第一口，从替来他明到‘白梦’，我的身体就是这么垮掉的。”

这不是说教，是教训。现在有“白梦”，未来可能还有其他的“梦”出现，层出不穷的新型毒品提醒我们：列管是底线，但不是全部。真正的防线，在每一次“好奇”被点燃之前——在家庭的亲子沟通里、在学校的安全教育里、在全社会合力筑起的防线里。

小陈的梦醒了。但愿更多青少年不要走进这场“梦”。

“笑气”成瘾，他的身体与人生都被吞噬

本报记者 徐新怡 通讯员 郭文 周浙迪

接受“法姐姐”采访时，林强(化名)时常突然停下来，皱着眉问：“我刚才说到哪儿了？”这是滥用“笑气”成瘾留给他的后遗症，此外还有24小时不间断的耳鸣。

1997年出生的林强，家里是开灯具厂的，他毕业后跟着家里做电商外贸生意，每年流水上百万。2022年，朋友带他去KTV，递过来一个气球。他吸了一口，几秒钟后整个人像被托起来，轻飘飘的，所有声音都变得遥远。“很奇妙。”他回忆说。那时，一罐“笑气”大概1000块，线上约定地点，线下交易。到了2023年，林强一天不吸就浑身难受。他每天的生活变成：醒来、吸、昏睡、再醒、再吸。“我后来粗略算过，一年下来，吸了200多万元人民币。”他告诉“法姐姐”。

2024年，症状全面爆发——下肢瘫痪，脾气暴躁到砸东西，睡前头疼欲裂，说话转头就忘。家人将他送去医院。7个多月的治疗，身体慢慢恢复，出院那天他发誓再也不碰。可回到小镇，“朋友”说“就一口”，他又沦陷了。

这次复吸更可怕：头疼得像要裂开，呕吐，耳鸣加剧……但还是吸得停不下来。于是，他来到了浙江省戒毒康复所。

“打气球”

“笑气”，学名一氧化二氮，是一种无色有甜味的气体，它常被用作食品添加剂，用于奶油发泡，又被称作“奶油气

弹”。吸食者往往通过气球吸入，俗称“打气球”，吸食后短时间内会产生轻度麻醉感。

但“笑气”并不会让人真正地笑，而是会令人脸部肌肉失控，形成一个诡异笑容。吸食后，血液的氧饱和度会迅速下降，导致头晕、胸闷、肢体不受控制等一系列症状。由于快感持续时间很短，吸食者经常会反复吸入，进一步增加了缺氧窒息的风险。

浙江省戒毒康复所的民警告诉“法姐姐”，长期或大量滥用“笑气”，会严重破坏神经系统，产生致幻、谵妄、神志错乱、视听功能障碍和肌肉收缩能力降低等，严重者可致瘫痪、昏迷，甚至因窒息猝死。“我们接收的‘笑气’成瘾者中，不少人送进来时已经坐上了轮椅。”

民警介绍，“笑气”虽不属于传统意义上的“毒品”，但已被列入《危险化学品目录》。这“不算毒品”的认知错觉，让不少人卸下了心理防线。然后，数据在敲响警钟。浙江省公安厅日前发布的一组数据触目惊心：2025年以来，全省查获的药物滥用人员中，25岁以下青少年占比高达89.5%；近两年，省内共监测到12种未列管成瘾性物质，“笑气”、替来他明滥用现象快速蔓延。

不是“坐牢”

刚进戒毒康复所时，林强以为是“坐牢”，但这里和他想象的完全不一样，“这里不关禁闭，连手机也不收”。

浙江省戒毒康复所推行“走读、寄宿、封闭、远程”四种灵活的收治形式，精

准匹配不同成瘾程度与家庭情况。所内戒断治疗实行“校园式管理”和“医院式戒治”以保障效果，同时也给予成瘾者最大程度的尊重。

民警得知林强有电商经验，建议他把电脑带进来，继续处理外贸订单。

林强真的搬来了电脑。白天治疗、上课，空余时间处理外贸订单，慢慢地，他感觉自己睡眠质量变好了，耳鸣还在，但没那么响了。

“医院只治身体，这里还治心。”他说。

民警介绍，戒毒康复所不仅提供身体康复治疗，更注重心理层面的干预和重建。据了解，浙江省戒毒康复所与省内多家三甲医院建立了“双向转诊”机制，联合高校开展“笑气”成瘾机制等重点课题研究，探索科学有效的戒断治疗方案。

删不掉的“旧友”

林强第一次请假出去，是因为家里人给他安排了相亲。两人见面聊得很好，“我没敢告诉她关于‘笑气’的事情，

我相信自己快好了，感觉日子有了盼头。”两人确定了恋人关系后，他删掉了所有“旧友”的联系方式。

林强第二次请假回家，在街上遇到了那个递给他气球的朋友，“你怎么把我删了？来一口吧，又不是天天吸。”林强犹豫了几秒，接了，联系方式也加了回去。

林强吸了一天一夜。“第二天醒过来，看着镜子里的自己，我很后悔……”他立刻赶回了戒毒康复所。

很快，女朋友打来电话，说要分手，她听说了“笑气”的事。林强再次请假出去，两人吵了一夜，女友走了，他再次拨通了那个朋友的号码……

“在外面，我控制不住我自己。”他对“法姐姐”说，“但我必须戒掉它，我一定能戒。”

“笑气”成瘾的戒断，难戒的不只是生理依赖，更是环境的引力。戒毒康复所的民警说，很多成瘾者回到原来的环境，面对同样的社交圈和压力，复吸风险极高，“我们通常鼓励他们换一个环境重新开始，同时建立新的健康的社交关系”

记者手记：

“在外面，我控制不住我自己。”林强反复强调这句话。这不是简单的意志力问题，“笑气”造成的神经系统损伤和精神依赖，让“戒”远不是“想戒”就能做到的。而比生理成瘾更麻烦的，是那个熟悉的社交圈、那句“就一口”的怂恿、那种回到老环境后无处可逃的无力感。

林强已经再次删掉了所有“旧友”的联系方式，打算之后换一个城市重新开始。希望他能如愿戒断。