

# 决胜高考冲刺期,这些“开挂饮食”管用吗?

新华社北京5月28日电 (记者 黄筱 龚雯) 高考临近,不仅广大考生开足马力冲刺,家长们也尽力为孩子做好后勤保障,希望孩子们学好、吃好、睡好,保持最佳状态。

记者在上海、杭州等地调研了解到,多家三甲医院的营养科、消化内科专家,近期密集接诊前来咨询“如何助力高考”的家长。“吃什么能让孩子晚上多熬两小时、白天还不困?”“这个保健品听说有用,能不能试试?”“孩子可能压力有点大,出现失眠焦虑,饮食怎么调?”这些问题集中在帮助孩子提神醒脑、增强记忆、强健身体的饮食方案上。

对于迎考考生而言,高强度脑力劳动确实需要稳定的血糖和特定营养素,维持良好身体状态。“但是,寄希望于‘开挂饮食’‘灵丹妙药’般的神奇食物在考场超常发挥,是对营养学的误解。大脑功能是长期积累的结果,不存在‘一步登天’的捷径,这种心态易导致家长陷入消费陷阱。”上海交通大学医学院附属新华医院临床营养科主任医师

冯一说。

专家结合咨询较多的家长诉求分析,市面上受到追捧的“开挂饮食”主要包括短期刺激类、声称“益智类”、营养素补充类饮食。

短期刺激类,包括浓咖啡、功能饮料,这些饮品能带来短暂的兴奋感和精力充沛的错觉,过量饮用对孩子身体发育不利,可能会引发心慌、手抖、尿频,严重影响临场发挥和后续睡眠。

声称“益智类”,包括鱼油、补脑液等保健食品。浙江大学医学院附属儿童医院临床营养科主任医师马鸣说:“鱼油需长期规律补充才可能对认知有益,非短期突击用,补脑液并非促进提升智力,是让过度亢奋的神经‘镇静’下来,若不辨体质滥用,可能会白天嗜睡、昏沉,得不偿失。”

专家提到,保健食品仅用于调节机体功能、提高抵抗力,不能治疗疾病更不是“神药”,同时还要注意可能出现的过敏和胃肠道反应。所以家长和考生一定要破除“补脑迷信”,根据自身情况,仔细对照相关产品包装上的备案功能选择。

此外,记者在社交平台上看到,一些博主分享服用镁剂、复合B族维生素等产生的效果,让考生家长频频跟风

“种草”。

专家介绍,以复合B族维生素为例,它作为辅酶参与能量代谢,对神经功能很重要,压力大时身体消耗会增加,适量补充确有一定帮助。“它像润滑油,而不是汽油,能让机器运转顺畅些,但不能让1.5L的发动机输出2.0T的马力。”冯一形象比喻。

考前饮食营养的本质是帮助孩子把体力、情绪、注意力和消化状态维持在一个稳定区间,家长真正要做的,不是想办法“让孩子突然变强”,而是尽量别让饮食成为拖累,把家里菜单安排得有规律,把早餐准备扎实,把花哨饮食收一收,把“补”换成“稳”,这才是有效而现实可行的营养支持。

西湖大学医学院附属杭州市第一人民医院消化内科副主任杨晶提醒,考前饮食的关键不是“猛补”,而是“稳”。规律三餐、清淡家常、不盲目尝鲜、不暴饮暴食,才是帮孩子保持专注力、守护好状态的最佳饮食方案,比任何高价补品都实在。

“需要提醒的是,有些孩子平时就有胃食管反流、功能性腹痛、肠易激、乳糖不耐受或易腹泻等情况,对这类学生来说,考前营养的关键不是追求‘更高级’,而是尽量减少刺激因素。”

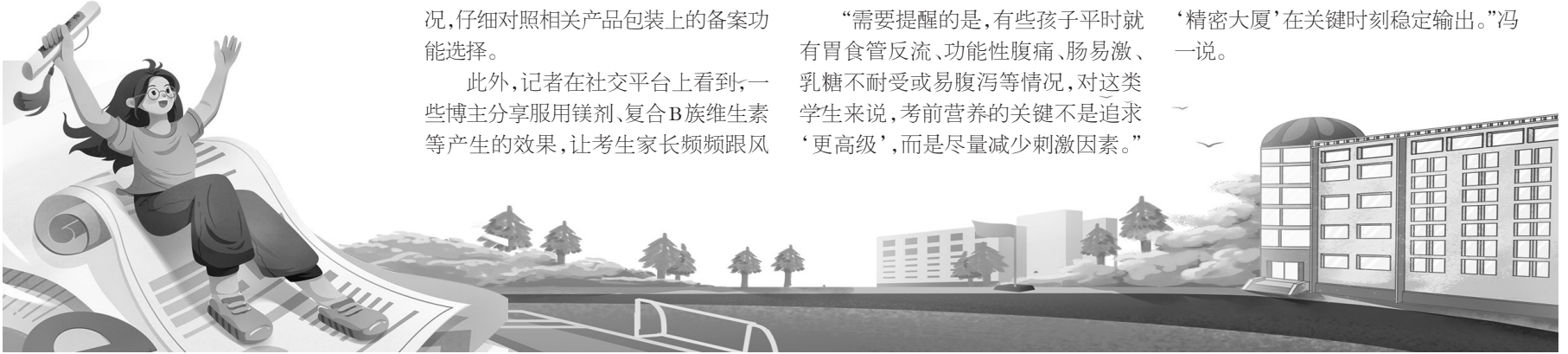
杨晶说。

对于“多吃主食会犯困”等认识误区,专家也做出解释。冯一谈到,“考前不吃或少吃主食”是谬误,主食摄入不足会导致注意力涣散、记忆力下降,正确做法是选低血糖生成指数的复合碳水,如燕麦、糙米饭、全麦面包。主食搭配足量蔬菜和优质蛋白能延缓血糖上升速度,提供持续稳定能量,真正实现“抗饿又醒脑”。

此外,肠道被称为“第二大脑”,管理肠道就是管理情绪和免疫力。马鸣提醒,考前适量摄入无糖酸奶、新鲜蔬菜水果,增加肠道膳食纤维和益生菌,有助于维持肠道通畅和菌群平衡,通过“脑肠轴”调节情绪和压力感受。

受访专家表示,家庭氛围其实是最好的“营养素”。饭桌上不问复习进度,不谈目标大学,聊点轻松的趣闻,平静、支持性的家庭关系,是缓解考生焦虑、保障身心健康最有效的“超级营养素”。

“我们不追求‘开挂饮食’,而是通过科学、平和的生活方式,让身体这座‘精密大厦’在关键时刻稳定输出。”冯一说。



## 四部门发文加强未成年人思想及行为教育引导

新华社北京5月31日电 (记者 冯家顺) 记者5月31日从最高人民法院获悉,为贯彻落实未成年人保护法、预防未成年人犯罪法,践行立德树人根本任务,健全家校社协同育人体系,从源头预防和纠正未成年人思想行为偏差,最高人民法院、教育部、共青团中央、全国妇联近日联合印发关于以案为鉴加强未成年人思想及行为教育引导工作指南。

指南聚焦未成年人成长过程中的思想行为风险隐患,明确开展教育引导工作的12项着力点:强化法治观念,明晰行为边界;涵养同理心,培养高尚道德情操;防范滋生不劳而获思想,强化规则意识;树立正确消费观,崇尚勤俭节约;坚守交友底线,倡导择善而交;防范畸形“炫酷”心理,提升内在修养;矫正过度“好面子”心态,摒弃虚荣心;培育健康性观念,强化自我约束;疏解不良情绪,关注心理健康;提升冲突化解能力,避免一时冲动;抵制网络沉迷,坚持科学文明用网;远离毒品麻精药品,珍爱生命健康。

据介绍,各级法院、教育、共青团、妇联等部门将用好指南,坚持教育、引导、保护相结合,把对未成年人思想道德与行为规范教育引导融入日常,全方位护航未成年人身心健康、助力未成年人成长成才,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

## 中国智能机器狗 新加坡当“导游”



5月1日,小朋友在新加坡万态野生动物世界与机器狗互动。新华社

“朋友们大家好,我是新加坡圣淘沙的讲解员KOPI(马来语‘咖啡’的意思),今天我要带大家来游览心之音,欢迎大家来圣淘沙游玩。”在不久前的“五一”假期,几只能跟游客互动、用中英双语边走边讲景点故事,会握手、打滚,逗得小朋友哈哈大笑的中国人工智能机器狗给游览新加坡的游客带来全新的智慧旅游体验。

4月18日至5月17日,新加坡旅

游局与中国旅游平台马蜂窝合作,在新加坡圣淘沙和万态野生动物世界推出智能机器狗试点服务。这群来自中国的“小黄狗”,不仅会“说话”,还能“引路”“跳舞”和“卖萌”。

记者在现场看到,不少游客在机器狗的吸引下,停下脚步体验,与其合影、对话、互动。游客不仅可以向这些机器狗问路,还能够获得个性化推荐:例如家庭游客可能会得到亲子餐厅信息,年轻游客则可能

获得适合拍照打卡的景点建议。机器狗会结合所在地点进行讲解,为游客创造更具沉浸感的体验。

据悉,这些机器狗来自宇树科技,马蜂窝根据旅游场景对它们进行了特别“训练”——通过多语种交互讲解与多模态环境感知能力,让它们能够主动识别周围场景,理解游客需求,通过推理解答问题,并通过多种肢体运动与游客互动。

相比传统语音讲解器,它们已经不再是冷冰冰的工具,而是变成游客的“旅伴”,游览也不再只是“听着讲解看风景”,成为一场可互动和玩起来的奇妙体验。

此次走进新加坡,是它们首次正式出海“工作”。此前,它们已在贵州西江千户苗寨、贵阳黔灵山公园等国内多个景点精彩亮相。

从中国到新加坡,中国智能机器狗为各国游客带来了科技的温度,它们不再只是冰冷的程序,也可以是能触摸、交流甚至是能共同完成旅途的“伙伴”。来源:新华社