

“中考体测神器”真有效还是“智商税”?

有商家宣称自家产品能够“助力体测超常发挥”

受访专家提示,一些产品的适用人群是运动员和健身爱好者,对中小学生学习成绩帮助并不大,更多是起到“安慰剂”的作用,甚至可能由于未成年人身体不耐受而产生不良后果。

近期,不少省份陆续开展了中考体测。《工人日报》记者发现,氮泵饮料、碳板跑鞋等“体测神器”在电商平台上迅速蹿红,在口口相传中销量暴增。一些商家抓住考生和家长的焦虑心理和“临阵磨枪”的需求,宣称自家产品能够“点燃状态”“引爆肌能”“助力体测超常发挥”。

受访专家提示,一些产品的适用人群是运动员和健身爱好者,对中小学生学习成绩帮助并不大,更多是起到“安慰剂”的作用,甚至可能由于未成年人身体不耐受而产生不良后果。

“体测神器”走红网络

“孩子说同学考前都喝氮泵小红瓶,非要我给她买。”来自北京市朝阳区的王女士无奈道。她女儿今年上初二,女儿称氮泵是一种运动补剂,号称能在短时间内提升运动表现。王女士虽将信将疑,但也选择妥协,“哪怕给孩子一点积极的心理暗示也好”。

在某电商平台搜索“氮泵”,记者发现有多款产品在售,每瓶饮品的规格为50ml左右,售价从几十元到百余元不等,销量较高的一款已售出超过8万瓶。

在商品宣传页,满目都是“一口来劲”“让你瞬间兴奋”“大幅提高成绩”等字眼,有的商家甚至给出了量化指标,例如“1000米长跑提高20秒到45秒”“立定跳远提高10厘米至20厘米”等。

在一家销售“体考专用液体氮泵”的店铺,记者发现产品分为“耐力类”和“速度力量类”两种,前者的主要成分为咖啡因、人参、鸡肉蛋白肽、各类维生素等,后者为肌酸、牛磺酸、咖啡粉等,客服提示“最好两瓶搭配,在考前30分钟饮用”。当记者对成分表示担心时,客服称产品不含激素和违禁有害成分,无任何副作用,连血检尿检都可通过。

在体测装备方面,不少学生和家长格外注重跑鞋的选择。“临近考试,成绩提升空间有限,只能比拼装备了。”王女士告诉记者,今年最流行的是碳板跑鞋。“家长们在群里对比各种牌子的性能,还有家长提供了海外代购渠道。”

记者发现,不少售卖体测鞋的网店也会特意标注“内置碳板”。某产品在介绍中提到,其采用全掌尼龙碳板,相较于普通跑鞋抗扭性提升70%,缓震性能提升75%。还有产品宣称“为金榜题名而生”,采用铲型碳纤维,两只鞋子的后帮还贴心地分别绣上“一举夺魁”和“梦想成真”的字样。

部分产品或导致不良后果

从红牛到氮泵,从名牌运动鞋到碳板跑鞋……采访中,北京市海淀区某中学的一名体育老师告诉记者,几乎每年体测,类似装备都会换着花样“重出江湖”,吸引家长争相购买。

那么,这些“体测神器”的原理是什么?真有那么大的作用吗?

“碳板跑鞋是一种高性能跑鞋。碳板具有高强度和高韧性,可以帮助助跑和提速,提供良好的支撑性,减轻脚部的压力和疲劳感,但对穿着者的腿部肌肉力量和身体素质有较高的要求,更适合高水平运动员和健身爱好者。”北京师范大学体育与运动学院副教授马运超告诉记者,并不是所有人群都适合碳板跑鞋,对于快速成长的未成年人来说,碳板鞋的刚性结构可能会给足底筋膜带来过大压力,影响正常发力,增加受伤风险,或将体测成绩造成负面影响。

在某款“氮泵小红瓶”的评论区,记者发现了不少负面反馈。有消费者表示“不仅没功效,而且喝完拉肚子,成绩还没有平时好”,还有人留言称“没跑多远就心慌、眩晕”。

“咖啡因是一种中枢神经系统兴奋剂,能够提高警觉性和专注度;牛磺酸在能量代谢中起重要作用,有助于增强耐力;肌酸是肌肉中能量供应的关键物质,补充肌酸可以提高短时间高强度运动的耐力。”据北京营养师协会理事顾中一观察,目前市面上卖得较火的几款“小红瓶”,主要发挥作用的还是咖啡



因。“有的产品每瓶含有150~200mg的咖啡因,相当于三四瓶红牛所含的剂量,也比一大杯咖啡的含量要高。”

记者查询《食品安全国家标准 运动营养食品通则》得知,运动营养食品中咖啡因的每日使用量应为20~100mg,不少“氮泵小红瓶”的添加剂量已超出国家标准。

顾中一表示,中小学生的身体尚在发育,能量代谢和神经系统与成人有显著差异。即使这些补剂在理论上有助于提升某些体能指标,但是实际效果可能并不明显,甚至会由于不耐受而带来不良后果。此外,过度摄入咖啡因等可能造成心律不齐、血压升高、焦虑、失眠等情况,影响神经系统和心血管系统的正常发育。

提高成绩重在养成运动习惯

由于很多地方逐步提高体育成绩在中考分值中的占比,并将测试分散在多个年级进行,部分家长和学生对此有所焦虑,担心尚未参加学科考试,就已经在体育上先失分,落后一程。

对此,受访专家表示,中考体育测试并非竞速赛,其目的也不是增加学生的“区分度”,只要通过科学锻炼,达到要求并不困难。与其跟风购买“体测神器”,不如将运动融入日常生活,从根本

上增强体质、提高成绩。

“相较于迷信运动补剂,保证碳水化合物的摄入更为重要。”顾中一建议,体测前,早餐可以吃一些易消化、富含能量的食物,如香蕉、全麦面包、酸奶等,让肌糖原储存糖分来提供体能。此外,尽量避免摄入高脂肪和高糖食物,避免饮用含糖饮料或高咖啡因饮品,尤其不要尝试平时不吃的食物或者任何新的补充剂。

马运超建议,用于体测的运动鞋最好有一段时间的磨合期,不要贸然尝试新鞋,以防在运动中出现不适。“只要鞋子的舒适性、抓地力、减震性、透气性过关,便不会影响发挥。”

“体测的初衷是以测促练,培养终身锻炼的习惯。”马运超认为,家校之间要形成紧密配合,帮助孩子爱上运动。学校可以开设丰富的体育课程,鼓励学生参与篮球、足球等集体活动,感受同伴之间的激励与支持,在团队合作中发现锻炼的乐趣。家长要起到榜样作用,营造良好的家庭运动氛围,帮助孩子制定可量化的锻炼目标,如每周锻炼3次,每次30分钟,循序渐进地提高强度和频率,让学生在锻炼中感受到成就感。

“在运动这件事上,我们更关注的应该是过程,而不是结果。”顾中一说。

(据新华网)

流感高发期来临 这份家庭消毒攻略请收好

流行性感冒(简称“流感”)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒主要通过感染者打喷嚏和咳嗽等产生的呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。在特定场所,如人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可能通过气溶胶的形式传播。

秋冬季节,气温波动加剧,进入流感高发期,消毒作为切断传染病传播途径的有效措施之一,对预防家庭内流感的交叉感染尤为重要。我们针对家中无流感患者和有流感患者两种情况,分别做出家庭清洁、消毒建议。

家庭成员身体状况良好

家中无流感患者时

家庭环境以清洁为主,一般无需消毒。

日常保持环境清洁,做好室内通风换气。秋冬季室内外温差较大时,注意避免因开窗引起着凉感冒。

外出回家后,及时进行手卫生(洗手

或手消毒)。手部有肉眼可见污物时,用洗手液/皂液

在流动水下洗

手,无可见

污物时,

可用手

消毒剂揉搓

双手。

家

中有流

感患者时

1. 流感

患者尽量避免与

家庭其他成员密切接

触及共用餐具等日常生活用品;条件

允许时,患者应佩戴口罩或采取分房间

等相应隔离措施。

患者要注意咳嗽礼仪,咳嗽、打喷

嚏时用纸巾或肘部衣服掩住口鼻,用过的

纸巾等垃圾存放于垃圾袋中并及时处

理,避免其他人接触。做好手卫生,

特别是擤鼻涕或处理污染物后,要及时

洗手。

2. 加强室内通风换

气,定期开窗通风,

保持室内空气流

通。根据天气情

况每日通风2~3

次,每次不少

于30分钟。冬

季室内外温差

较大时,注意避

免因开窗引起

着凉感冒。

3. 保持家中环境

和物品清洁,有明确污染或必要

时,可进行消毒处理。如患者口鼻分泌

物污染物体表面,应先用可吸附材料对

其清洁去污,再对被污染表面进行消

毒,并及时洗手;使用的清洁物品也需

及时处理。

耐腐蚀的物体表面,如桌面、台面

等,可选择500mg/L含氯消毒剂擦拭消

毒,让消毒剂在物体表面停留15分钟,然后用清水擦拭干净,或采用其他有效的方法进行消毒处理;不耐腐蚀的物体表面,如电脑、金属用具等,可选择季铵盐消毒剂擦拭消毒,或其他有效的方法进行消毒处理;手机、钥匙等小件物品可用医用酒精擦拭消毒。

餐具清除食物残渣后,首选煮沸消毒,将餐饮具全部浸没,水沸腾后计时,煮沸时间不少于15分钟。

毛巾、衣物、被罩等织物可用250~500mg/L的含氯消毒剂浸泡15分钟,然后清洗;或煮沸不少于15分钟。

4. 家庭其他成员外出回家后和在家时均要加强手卫生(洗手或手消毒)。手部有肉眼可见污物时,用洗手液/皂液在流动水下洗手,无可见污物时,可用手消毒剂揉搓双手。

5. 消毒剂的使用应严格遵循产品说明书,配置和使用消毒剂时注意做好个人防护,同时避免过度消毒。

(据新华网)

