“体测神药”热销背后

近段时间,一些地方正在举行中考体测。为“增强耐力”“提高成绩”,一种名为氮泵的运动补充剂在部分学生中悄然流行,甚至有商家为其冠以“体测神药”的名号。

所谓“神药”,真的是“黑科技”吗?对未成年人有无危害?记者展开了调查。

商家鼓吹 平台热销

“一定要认识到氮泵的危害。”北方地区一名体育老师反映,日前在中考体测过程中,一名学生出现心慌、头晕、站立不稳等症状。工作人员立即拨打120,现场校医详细询问得知,这名学生早上空腹服用约30毫升氮泵后参加体考,首个项目完成后自觉成绩不理想,又追加服用一瓶,随后血压急剧升至180毫米汞柱。好在经送医处置后,身体指标逐渐恢复正常。

类似中学生服用氮泵后出现身体不适的案例,近年来屡见报端。多名受访一线教师反映,尽管学校反复科普此类产品对青少年可能存在健康风险,但仍有部分学生和家长听信网络宣传,自行购买服用。

记者在电商平台搜索“体测助考”“中考体育”等关键词,出现大量打着“黑科技”“提速神药”旗号的氮泵产品,其中以“小红瓶”“小蓝瓶”等命名的最为常见,价格多在十几块到百元不等,部分销量破万件。

记者选取销售量较高的一家店铺,咨询了一款“小蓝瓶液体氮泵”。商家表示,产品专为体考设计,并细分为“爆发型”与“耐力型”。“爆发型适合短跑、立定跳远等项目,耐力型适合1000米和800米长跑、游泳等。”客服说。

在该商品详情页里,标注着“适用人群:成年健身爱好者及运动员。孕妇、哺乳期妇女及14岁以下儿童,患有心脏病、高血压等人群不建议使用。”但是,当记者提出“未成年人是否能喝”的疑问时,客服回复:“现在很多家长来买,商品成分安全,未成年人可以喝,需要在考试当天提前半小时服用至少1瓶。”

“提高一分,干掉千人”“考试只有一次机会”“上岸,一瓶搞定”……一些商家更是直接用此类标语作为商品主图背景。“我看到商品评价内很多家长都说有用。”一位家长说,这类产品精准切中了考生和家长的焦虑心理。在多个社交媒体平台上,“中考体测氮泵”等话题浏览量超过千万次。

未成年人服用存健康风险

到底何为氮泵?中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授赵冲说,氮泵类产品并非药品或保健品,而是运动营养食品,多为复合配方,核心成分包含咖啡因、β-丙氨酸、牛磺酸等,主要用于专业运动训练场景,并不是为青少年体育考试设计的产品。

记者查阅了《食品安全国家标准 运动营养食品通则》(GB 24154-2015),其中明确,运动营养食品是专为每周规律运动3次及以上、单次持续时长不少于30分钟、运动强度达中等及以上的人群定制的特殊食品,且其中的安全性数据主要来源于成年运动人群的试验。



北京市东城区体育教研员王玉中介绍,部分氮泵产品还添加了精氨酸,它提高人体内一氧化氮的水平,扩张血管,增加瞬时血流量,多为成年专业健身人士使用。

未成年人服用氮泵等运动补充剂存在健康风险。“尤其小学生和初中生,身体正处于发育期,中枢神经系统对咖啡因等兴奋性物质较敏感,短时间内过量摄入可能诱发心悸、血压升高、焦虑失眠,尤其在剧烈运动和精神紧张时风险进一步放大。”赵冲说。

北京大学第一医院临床营养科主任医师窦攀表示,对缺乏运动基础的青少年,运动成绩的提升远不如长期训练来得有效。使用者可能感觉“吃了就兴奋”,其实更多是心理暗示的结果。

“神药”热卖的背后,折射出“体育教育功利化”的倾向。近几年,多地提高中考体育成绩权重,并将四、六、八年级过程性评价纳入总分。“这本是为了引导学校和家庭重视孩子健康,但被部分家长和学生异化为又一个‘必争之分’。”一名负责青少年体育培训的教练员认为,体育锻炼被简化为应试项目,寻求“考前捷径”的投机心理就有了市场。

商家的“鼓吹”背后,存在法律越界。中国人民大学商法研究所所长刘俊海说,商家使用“体测神药”等暗示或明示功效的用语进行宣传,已涉嫌违反广告法、反不正当竞争法的相关规定,构成虚假或引人误解的商业宣传。即使部分产品标示了禁忌人群,但线上销售环节普遍缺乏有效的年龄核验机制,实际销售中仍存在向14岁以下未成年人推广使用的现象;若因产品造成消费者损害的,销售者应依法承担相应的损害赔偿责任。

破除“捷径”思维

多位受访者表示,面对“体测神药”热销现象,需要堵疏结合、多方协同治理。

刘俊海表示,市场监管部门应加强对电商平台及商家的监管力度,严厉打击针对未成年人的违规宣传和销售行为。平台自身也要严格落实商品信息审核与年龄提示义务,对宣称“体测神药”等夸大功效的产品予以下架处理。

王玉中等建议,持续引导树立健康成才观。学校与教育部门应通过体育课、家长会等多种渠道,用真实案例讲清滥用运动补充剂的危害,引导学生和家长树立“运动成绩源于科学锻炼和长期坚持”的正确观念,破除“捷径”幻想。

多名一线体育教师认为,体育考试的最终目的是促进孩子身心健康发展,家长和孩子与其冒险寻求外部补充剂,不如培养长期运动的习惯,健康的体魄和科学的锻炼才是长久之道。

(新华社 赵旭 余佩璇 杨淑君)

远离“隐性饥饿”,在家吃饭如何吃得更好

家庭是健康管理的基本单元,是培养良好膳食习惯的第一环境。今年全民营养周的主题是“营养餐桌 家庭健康”,倡导大众从家庭的一日三餐入手,让健康饮食融入日常生活。在家吃饭如何吃得营养又健康?记者采访了营养专家。

中国营养学会理事长杨月欣指出,当前国民饮食中存在能量过剩但微量营养素缺乏的“隐性饥饿”问题,一定程度影响了内分泌与免疫调节,提升肿瘤、慢性病的发病率。

杨月欣提示,家庭餐桌应坚持每日食物多样、能量适宜的原则,主食增加全谷物、豆类,动物性食物和植物性食物搭配食用,多吃蔬菜水果;保证天天有奶制品,多喝白水、茶水;科学烹饪,少盐油、控糖,坚持清淡饮食。

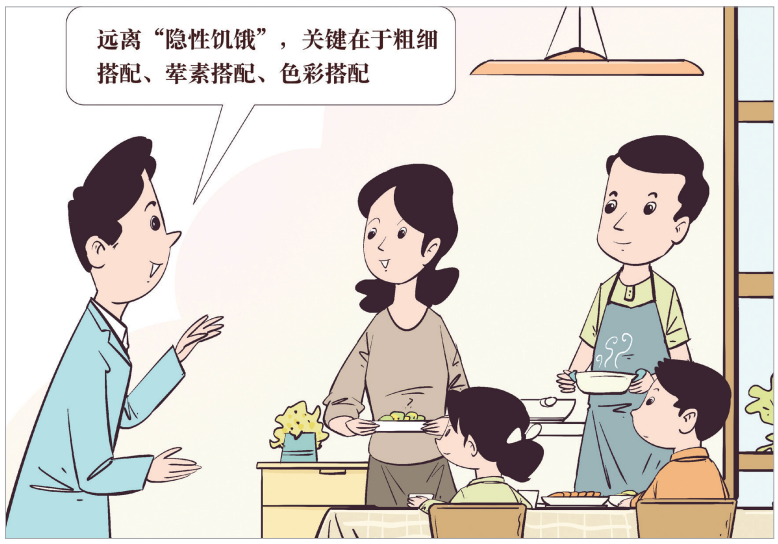
合理搭配是平衡膳食的重要准则。《中国居民膳食指南(2022)》建议,每天摄入12种以上、每周摄入25种以上的多样化食物,合理搭配谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类等各类食材。

“关键在于粗细搭配、荤素搭配、色彩搭配。”中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长王志宏说,比如,早餐的燕麦粥里加几种坚果和果干;午餐的米饭换成杂粮饭;炒菜时多放几种颜色的蔬菜;零食选择新鲜水果和牛奶。

专家提示,告别“隐性饥饿”,尤其要重视食物的营养素密度。

“多吃高营养素密度食物,能够让我们在摄入能量不超标的前提下,补足微量营养素,改善健康状况。”首都医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授苑林宏说。

苑林宏介绍,蔬菜、瘦肉、鸡蛋、全谷物等食物热量低、营养足,属于高营养素密度食物;而肥肉、糖果、含糖饮料、精制米面等食物热量高、营养少,属于低营养素密度食物。建议在进食量不变的前提下,用高营养素密度食物逐步替换掉一些低营养素密度食物。



例如,将主食中50%的精白米面替换为全谷物(燕麦、荞麦等)或薯类,能在相同热量下提供2至3倍的B族维生素和纤维素;零食上,可将饼干、甜点替换为一小把原味坚果或一份低糖水果(如奇异果、莓类等)。

那么,如何识别和摄取高营养素密度食物?专家给出“色彩策略”:每餐添加3至5种颜色的天然蔬果,让餐盘像彩虹一样五颜六色。

“不同颜色的食物富含不同的营养素。”王志宏说,比如番茄、西瓜等红色食物富含番茄红素,胡萝卜等橙黄色食物富含胡萝卜素,菠菜、西蓝花等绿色食物富含叶酸,紫甘蓝、蓝莓等蓝紫色食物富含花青素。

苑林宏建议,在选购食材时,用深色蔬菜替代浅色蔬菜,因为深色品种往往含有更高的微量元素和膳食纤维。

然而,快节奏的生活使许多人没有条件回家做饭,当不得不选择相对更加高油、盐、糖的外卖时,如何吃得更健康?

“外卖应作为正餐,并合理选择餐品分量,不宜作为加餐或夜宵。夜间进食不利于心血管代谢健康。”北京大学公共卫生学院营养与食品卫生学系教授朱文丽建议,优先选择蒸、煮、炖等烹饪方式菜品,少点煎炸和腌制食品。可同时搭配一些可生食的水果、预包装奶制品等作为营养补充。

有时外卖送到已经凉了,有些人习惯直接放进微波炉“叮”一下。朱文丽提醒,高温可能会加速外卖塑料餐具中微塑料和塑化剂的迁移与释放,建议将食物转移至耐热性更好的自备餐具中再进行加热。

(新华社 温竞华)

脸痛如电击 警惕三叉神经痛

生活中不少人会突然出现面部剧烈疼痛,像被电击、刀割一般,往往在说话、咀嚼、刷牙甚至轻触脸部时突然发作,短短数秒又骤然消失,这种反复的剧痛,很可能是三叉神经痛发出的信号。

三叉神经痛的疼痛特点十分鲜明,核心就是单侧、短暂、反复发作的剧烈刺痛,疼痛大多出现在面部一侧的额头、脸颊、下巴等区域,不会跨越中线到另一侧;每次发作时间多在数秒到两分钟之间,痛感呈电击样、刀割样或针刺样,程度剧烈;发作具有间歇性,不痛时和正常人无异,疼痛可能被吃饭、说话、洗脸、吹风等日常小动作诱发,这些能引发疼痛的部位被称为“扳机点”。

之所以会出现这样的疼痛,主要是因为三叉神经受到了刺激或压迫。

很多人会把三叉神经痛和牙疼、颞下颌疼痛混淆,其实区别很明显:牙疼多是持续性的胀痛、跳痛,和冷热、甜食刺激相关,持续数小时甚至更久;颞下颌关节紊乱的疼痛集中在耳周,张口、长时间咀嚼后加重,痛感相对缓和;三叉神经痛是突发突止的剧烈刺痛,诱因更广。

出现面部疼痛,可根据症状初步判断就诊方向:若只是单纯的突发剧痛,无面部麻木、咀嚼无力等异常,可先到神经内科就诊,排查三叉神经痛,并排除牙疼、颞下颌关节紊乱等相似病症;若伴随面部感觉异常、肢体不适等表现,则要尽快完善检查,进一步排除肿瘤、血管病变、多发性硬化等继发性病因。头颅MRI是关键检查,能清晰排查肿瘤、血管压迫等问题,为诊断和治疗提供可靠依据。

三叉神经痛早期干预效果较好,多数患者服药治疗后疼痛能得到有效控制。但要注意,药物需在医师指导下使用,不可自行增减剂量。如果药物效果不佳,可选择手术等治疗方式。

需要提醒的是,三叉神经痛并非“忍忍就好”,反复的剧烈疼痛会严重影响饮食、睡眠和日常生活。一旦出现面部电击样、刀割样剧痛,且有明显诱发因素,别误以为是牙疼等小问题,及时到正规医院就诊,明确诊断后科学治疗,才能有效缓解疼痛。

(燕赵老年报 刘光辉)