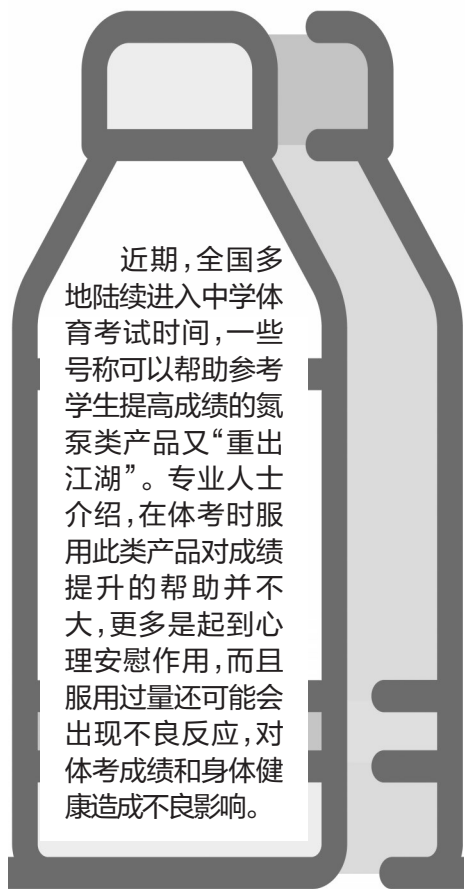


中学生“体考神器”调查

氮泵类产品是神器还是安慰剂？



近期,全国多地陆续进入中学体育考试时间,一些号称可以帮助参考学生提高成绩的氮泵类产品又“重出江湖”。专业人士介绍,在体考时服用此类产品对成绩提升的帮助并不大,更多是起到心理安慰作用,而且服用过量还可能会出现不良反应,对体考成绩和身体健康造成不良影响。

“体考神器”受追捧

“体测专用,跑步更快”“冲刺体测,快人一步”“一瓶就可以开挂考试”……记者近日以“体考神器”“体测提速药剂”等为关键词,在多个电商平台搜索发现,售卖此类产品的商家众多,多数产品的简介中包含“氮泵”二字。

据了解,这类产品多为复合配方产品,主要成分包括咖啡因、肌酸等。然而,这些产品的质量和成分含量千差万别,有些60毫升装的产品中,咖啡因的含量可高达180毫克。一些商家声称,这些产品适用于短跑、中长跑等多个项目。根据店铺主页信息,有的相关产品已卖出数万单。记者分析店铺评论区留言发现,购买者包括体训生、体育爱好者和学生家长等不同群体。

一些商家在主页标明产品适用于“成人”,但记者以买家的身份咨询时,客服回应称,14岁以上的中学生可以服用。另一家店铺的客服则称,10岁的孩子也可以使用,“年龄小注意用量就可以,心脏病等各种疾病咨询一下医生再用”。

“产品无副作用,都经过了食品安全检测。如果担心没有效果,可以提前试试,避免考试当天出错。”一家店铺的客服说。

可能导致诸多不良影响

据业内人士介绍,“氮泵”是一种被一些运动员和健身爱好者使用的营养补剂,属于食品类,而非保健食品,仅适用于具有特定需求的人群。

贵州省人民医院临床营养科医生彭子豪介绍,“氮泵”是一种富含咖啡因、各种维生素以及部分能量物质的运动补剂,常被运动员用于增强运动表现,未成年人,尤其是初中生使用确实存在一定的风险。以咖啡因为例,每天的摄入量有比较严格的要求,摄入过量可能会使人出现头晕、心动过速等不良反应。

贵州省第二人民医院临床营养科医生唐毅介绍,相关研究表明,儿童和青少年对咖啡因代谢能力较弱,即使是摄入少量咖啡因,也可能对他们的身体造成不好的影响,甚至导致中毒。过多摄入咖啡因可能

会对青少年的睡眠质量、神经系统的认知功能等方面造成危害。因此,应慎重对待咖啡因的摄入量。

“从运动生理学的角度来说,中小学生的的心脏承受能力还不够成熟,提前接触这种兴奋类产品,多多少少可能会对他们的身体造成一些危害。”贵州省务川中学体育教师刘辉说,他不建议中小学生喝“氮泵”类产品。

有业内人士还指出,中学生喝了“氮泵”类产品可能会影响睡眠,进而影响发育。多名医务工作者公开表示,初中生正处于身体发育期,机体发育尚未成熟,对咖啡因等兴奋性的物质比较敏感。如果短时间内摄入过量,可能会引起机体过度兴奋,导致肌肉震颤,严重时甚至会出现肌肉抽搐,还可能会影响情绪,导致焦虑和易怒。

提高成绩功在平时

彭子豪表示,通过服用“氮泵”类产品来提升体考成绩的可能性不大。“咖啡因可以提高人体的感知能力,帮助我们保持头脑清醒。服用这类产品只是可能会提高当天的运动表现,但并不会超出自身的水平。”他说,服用相关产品主要是心理安慰作用。

刘辉经常参加马拉松和越野跑等赛事,平常训练量较大。他说,服用“氮泵”类产品后,他并未感觉身体的兴奋度有明显增加。

彭子豪认为,要提升中考体育成绩,最重要的是要有规律的运动和健康的饮食,需要持续的体育锻炼,才能提高运动能力。家长平时应该多注意,帮助孩子养成爱运动、勤锻炼的好习惯,切实增强体质。

在刘辉看来,体育锻炼和文化课学习一样,平时多付出一点,训练刻苦一点,考试时就多收获一点,临近考试想要借助外部力量来提升成绩有些不切实际。

贵州省务川县教体局局长申修刚提出了系列建议:首先,学校开足开齐体育课,留足时间供学生锻炼身体,以提升运动能力;其次,加强宣传,告知学生及家长使用此类产品的副作用;最后,严格执行考试纪律,明确规定不得使用此类产品。

此外,申修刚等受访者还指出,可以改革当前初中体育考试的组织形式,降低学生和家长的焦虑,避免他们产生使用相关产品的念头。

(来源:新华社)

儿童预防接种6问

家长关心的都在这里

2024年4月25日是我国第38个全国儿童预防接种日。保证每位儿童都能享受到国家免疫规划疫苗的免费接种服务,不仅是法律法规的要求,更是每个孩子应当享有的权利。

给孩子接种疫苗前,应做好哪些准备?如果延误了疫苗接种怎么办?首都医科大学附属北京儿童医院的专家为家长们答疑解惑。

1 部分家长疑惑,为何现在的宝宝要接种的疫苗变多了?

北京儿童医院保健中心主治医师杜娟:随着时代进步和医疗水平提升,与上一代人童年时期相比,现在有了更多安全和有效的疫苗,所以宝宝被推荐接种的疫苗更多了。同时,随着更多联合疫苗的开发和使用,孩子须接种的疫苗针次有望进一步减少。

2 给孩子接种疫苗前,家长应做好哪些准备?

杜娟:家长应做好以下准备,包括准备预防接种本;提前一天洗澡,保持接种部位皮肤清洁;不要给孩子吃不易消化的食物;给孩子穿宽松的衣服;梳理并告知医生孩子既往的疾病史、用药史、过敏史,近期是否患有疾病、是否接种过其他疫苗,上一次接种疫苗后有无不适等重要信息,以便医生掌握疫苗接种禁忌;认真阅读疫苗接种知情同意书,签署后留存底联。

3 孩子如果延误了疫苗接种怎么办?还能继续接种吗?

北京儿童医院保健中心副主任医师魏庄:如果孩子因某些原因未能按照推荐年龄完成国家免疫规划规定的接种剂次,未及时接种的疫苗是可以补种的。

疫苗补种的总体原则是:尽早完成补种,尽快完成全程接种,优先保证国家免疫规划疫苗的全程接种。只需补种未完成的剂次,无需重新开始全程接种。

4 什么是第二类疫苗,怎么打?

北京儿童医院保健中心副主任医师纪文静:第二类疫苗也叫非免疫规划疫苗,一般指没有纳入国家免疫规划、由公民自费并且自愿受种的其他疫苗。家长可以根据孩子的身体健康需求选择是否接种这类疫苗,如水痘疫苗、肺炎球菌疫苗等。

5 流感疫苗需要每年都打吗?

北京儿童医院保健中心副主任医师沈瑞云:接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。由于流感病毒容易发生变异,每年的流感疫苗可能都不同,并且接种疫苗产生的免疫力会随着时间推移逐渐减弱,因此建议每年接种。

6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员及看护人员等,都是流感疫苗接种的重点人群。流感疫苗接种后2周左右产生抗体,建议在流感季前完成疫苗接种。

6 孩子有湿疹、过敏性疾病能打疫苗吗?

沈瑞云:如果已知对某种疫苗成分过敏或是既往接种该种疫苗出现过过敏反应,要禁止接种相关疫苗。其他过敏情况在急性发作期不应接种疫苗,必须等到缓解期、相对稳定期或恢复期再接种疫苗。

患有湿疹的儿童可以接种疫苗,但建议避开湿疹部位接种,如避不开,建议暂缓接种。对全身严重弥漫性分布的湿疹患儿建议暂缓接种。

每个孩子的过敏情况不同,要在征求专科医生及儿童免疫规划医生建议后,再安排疫苗接种。

(来源:新华社)