



# 补脑药有用? 效果靠脑补!

如果要写一篇“那些年,我们吃过的补脑保健品”,相信不同年龄段的人都会往这个名单里添加属于自己那个年代的回忆。也许我们都明白,这些“补品”的心理价值明显大于实际效果,但却依然踊跃地当起了憧憬神通的小白鼠。

人们关注的神经之外,恐怕还有各种号称可以补脑益智的保健品。

不得不承认那些年,在那段连呼吸都透着紧张的日子,我们病急乱投医或多或少地喝过一些保健品。不过这些五花八门的保健品真的能助考生一臂之力吗?

## 打破砂锅

本报记者 操秀英

高考虽然结束了,但很快中考又要来了,刚刚偃旗息鼓了一下又要被调动起来的,除了

## 高考中考前保健品旺销

多数号称能改善注意力、增强记忆力、补脑健脑

每年的五六月份,都是补脑保健品的销售旺季。走访北京的多家药店,记者发现,氨基酸口服液、深海鱼油、卵磷脂胶囊等各种号称可以“补脑”“改善记忆”的保健品都摆在货架抢眼的位置,这些保健品的价格从几十元到几百元不等,有的一瓶价格甚至高达五六百元。

“这几款都是增强记忆力的,卖得特别好,复习考试的学生吃了准没错。”在一家大型药店内,当店员听说记者欲购买补脑保健品后,十分热情地介绍起柜台上新到的各种保健品。谈及这些保健品的功效,店员表示,这些药能起到保健的作用,改善注意力、增强记忆力、补脑健脑。

据记者观察,不时有人前来咨询,大部分是给

孩子购买的。“现在孩子课业负担重,他的很多同学都在吃各种各样的保健品,我觉得这东西应该或多或少有点用吧,要不然怎么那么多人买呢。”家住北京朝阳区的李先生说,“虽然孩子刚上高一,但保健品这东西不是灵丹妙药,长期吃才有效果吧。”

一家药店的店员告诉科技日报记者,每年高考中考前确实是这类保健品的销售高峰期,但平时的销量也还可以。

除了在药店销售火爆,在各大购物网站上,保健品也是近期炙手可热的商品。在一家购物网站输入“高考、补脑”等字样搜索后,会出现上百种相关产品。从销售记录中可以看到,这些保健品月销量少则百余件,多则数百件。

## 补脑保健品是否真有效

或许只是心理安慰,过量摄入反增肠道负担

虽然家长们对这些补脑保健品寄予了厚望,但是很遗憾,专家指出,这些补脑保健品更多的可能只是起到“心理安慰作用”。

“市场上号称有补脑功能的保健食品肯定是不可信的,还有可能对孩子有负面影响,没有必要花冤枉钱。”中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授朱毅在接受科技日报记者采访时表示,迄今为止的研究并没有揭示出哪种食物或保健品能明显改善脑力或提高智力。“人的大脑在3岁时就已经发育完全,之后使用任何产品都很难产生促进发育的明显效果。”

记者发现,目前补脑保健品按成分主要分为磷脂酰胆碱、氨基酸、维生素、DHA等几大类。

以磷脂酰胆碱为主要成分的产品宣称能让大脑持续清醒,消除因高强度用脑带来的烦躁、精神倦怠、注意力不集中等症状。但专家表示,磷脂酰胆碱其实就是脂肪的一类,是神经细胞的组成物质,对神经鞘的形成和神经传递有一定作用。一般人只要合理饮食就不会缺乏此类物质,通过保健品补充的意义不大。

氨基酸是蛋白质的基本组成单位,蛋白质是人体不可缺少的营养素,食物来源非常丰富,肉、蛋、奶、豆制品等都富含蛋白质,正常饮食不需要额外补充。另外,没有研究表明氨基酸有改善睡眠,增进脑部活力的作用。

四川大学华西医院一名营养师认为,一些保健品号称含有不饱和脂肪酸中的EPA、DHA成分,这些成分并非具有直接补脑和提高智力的作用,它们在神经系统形成的早期,有益于神经组织和神经纤维的发育,但对已经发育成熟的大脑无法起到提高记忆力和智力的作用。

“因此市面上的补脑产品最多提供营养,保持大脑正常运作,但不能够促进大脑发育。”朱毅说,在对普通人群的研究中,没有发现此类产品对人体大脑功能具有促进作用,有些人感觉自己大脑功能有明显改善,多数是受心理暗示的影响。“并且任何一种营养素的摄入量如果超过人体所耐受的最高摄入量,它产生毒副作用的可能性就会增加,至少会增加孩子的胃肠道负担,反而可能导致考试时发挥失常。”

## 我国未批准补脑功能保健食品

健脑没有“灵丹妙药”,吃药不如睡觉

食药监总局近日也发文称,我国从未批准过任何具有补脑保健功能的保健食品,市面上声称具有补脑功能的保健食品存在误导消费者的行为。食用非依法注册或备案的保健食品可能存在食品安全风险隐患。

食药监总局提醒,没有短时间提高智力和学习成绩的“灵丹妙药”,家长和考生不可迷信所谓补脑产品。此外,保健食品是特殊食品的一种,不能代替药物,食品(含特殊食品)宣传不得涉及疾病预防、治疗作用。保健食品须通过政府主管部门注册或备案才能生产销售。

“实际上,早在清末民初,所谓补脑类保健品就很受欢迎。”朱毅说,当时有一种含磷的营养液备受追捧,“可见人们对于提高脑力的追求

一直都在。但一个世纪过去了,我们并未在这方面取得突破,因为目前的科学研究还没有搞明白大脑整体的运作机制,我们对大脑的认识太少了。”朱毅说。

中国保健协会市场工作委员会秘书长王大宏表示,营养与大脑健康、智力发育的关系是一个热门的前沿研究领域,但目前还处于研究的初级阶段,“学术界可能会发现一些成分有改善大脑功能的功效,但离产品化还有距离。”

在朱毅看来,正常膳食就能保证大脑所需,无需额外补充。任何多余的补充,都是累赘和负担。“补脑益智最好的方法是睡觉,最笨见影地变聪明的方法是勤奋,记忆力的提高需要下足笨功夫。”朱毅说。

## 相关链接

## 高考前我们吃过的那些“补品”

高考虽然紧张又难熬,但多年之后,它却会成为我们最难忘的记忆,就像当年父母逼我们吃下的那些营养品,不管对最后的成绩有没有用,回想起来都是又搞笑又温馨的记忆。

### 吃了三天蚕蛹脸胖了一圈

我初中高中都是在我们县的一所重点中学上的,我们那个年代,也没什么特别好的营养品作为能量补充,无非就是在高考来临时每天早上吃个煎鸡蛋,或者喝点葡萄糖之类。

但高考前3天,我妈突然给我搞了点蚕蛹回来,说蚕蛹是高蛋白,营养价值高,吃了精力好。然后就像炒花生一样,每天炒给我吃。早上出门时抓一把给我,晚上下了晚自习回到家又给我抓一把。虽然觉得蚕蛹有点恶心,但我还是乖乖地吃了。至于效果,因为只吃了3天,确实没什么感觉到,只觉得自己本来就胖的脸又圆了一圈。(方宁)

### 太阳神喝的我头昏脑胀

高考前两个月,当我爸突然斥巨资买了两盒太阳神口服液来学校看我时,我简直惊

呆了——不晓得我那在地里刨活的爹娘咬了多少次牙才忍痛拿出这笔钱。面对父母这份厚望,我自是格外珍惜,每次喝的时候就差倒点开水涮一下了。

差不多喝了一个月后,就在高考前十多天,我突然发现脸上长满了痘痘,头也变得昏昏沉沉,就忍痛把太阳神停了。最后我只考了个涪陵师专,我爸很生气,说就怪我没坚持喝太阳神。(刘小艳)

### 红牛没让我收获似锦前程

老哥一句他坚持喝了半年红牛,所以考上了全国知名重点大学的话,让我奉为宝典。

距离高考100天时,我强烈要求爸妈批发点红牛,当时,6块多一瓶的红牛算是小康水准,我告诉爸妈,你们买的是饮料,收获的将是我前程似锦的未来!

第一次模拟考试,考得不错,我一厢情愿地以为红牛发挥了功效。可是模拟考一次比一次差,高考最后一门,我仍端起红牛一饮而尽。成绩放榜,我去了一所三流大学,从此和红牛势不两立。(花莲小)

# 你过得不好,这个锅不该“情商”背

## 心理话

倪雅琪

“情商”原本作为这个时代的宠儿,在与“智商”“逆商”等一干手足兄弟的竞争之中,常居优势地位。但最近,微信朋友圈流传的“黑”情商的“鸡汤”——《你过得不好,是高情商惹的祸》你惨遭分手,就怪你情商太高》《你不开心是因为情商高》……使情商一下子跌落尘埃。这究竟是怎么回事?是世界变化太快,还是哪里出了错?

## 情商是认识、了解与控制情绪的能力

“情商”一词,最初是由美国心理学家约翰·梅耶与彼得·萨洛维于1990年提出的,即一种认识、了解与控制情绪的能力。

随着《情商:为什么情商比智商更重要》一书的出版,情商开始引发全球性的关注与讨论。该书作者丹尼尔·戈尔曼被誉为“情商之父”,在书中,他诠释了“情商”的概念,指出其包含五大方面:

第一,了解自身情绪的能力。即察觉情绪的变化,审视内心的体验,并以此作为行动的依据。第二,管理自身情绪的能力。即调控内在的快乐、愤怒、悲伤、恐惧、厌恶、嫉妒等情绪,使之

适时适度地表现出来。第三,自我激励的能力。即能够依据活动的性质或目标,调动情绪的功能,为活动注入燃料与动力,提高做事的效率。第四,识别他人情绪的能力。即能够通过细微的社会信号,敏感地觉察他人的情绪反应及内在需求。第五,处理人际关系的能力。即平衡双方的需求,友善地相处,达至人际和谐,且游刃有余。

## 那些下场糟糕的人只是冒牌情商

从上述的内涵中可以看出,情商高既关乎人际层面,即平常所说的“设身处地”“善解人意”;也关乎自我层面,即体察自身、重视自我的情绪与需求。这两者并不是非此即彼的关系。相反,正是由于对自我有足够的觉察与了解,才能够进入他人的世界,并作出恰当的回应。也正是由于能够很好地体谅与了解他人,从人际关系中得到滋养与支持,方才更有力量观照自我的内心,从心所欲而不逾矩。

然而,目前人们对高情商的认知尚且停留在分裂的水平上,似乎高情商的人要迎合他人,要么取悦自己。于是,一个处处低姿态、委曲求全、讨好卖乖的家伙,竟摇身一变成为了“高情商”的代言人;而一个将他人视为踏脚石、长袖善舞、利益优先的“变色龙”,竟也与“高情

商”沾上了边。这两种人,均以扭曲、虚假的面具来面对周遭的世界,却没有在人际与自我两端设置一个清晰的界限,若长期处于这样失衡的状态中,便迟早会被过剩的一端所吞噬。而当那一刻来临,他们落得一个理所当然的不堪下场,却任由“高情商”来背黑锅,殊不知,这实在是巨大的误解。

而真正的高情商,则是从分裂走向整合,从狭小的视野走向宽阔的格局,在自我与他人的情绪需求之间达到一个平衡。以乔布斯来说,人们以为他是低情商的代表,脾气差、难相处,却没有看到他是如何精准地击中用户的需求,掌握他们的内心,犹如掌握自己的内心。他设计的苹果手机无论是home键的设置、照片的缩放功能、横竖屏的切换等,都在细节上无比贴近人们的内在渴望,他是如此善于掐住情绪的脉搏,你很难难以“高”或“低”去简单量化他的情商,仅仅通过外在表现所作的判断也极有可能是弄错的。

关于情商现存一些专业的评定量表,比如国际标准情商测试、哈佛情商测试等等,这些皆可成为辅助判断的工具。但如果随随便便地抛下一句,“你情商高,他情商低”,不过是不负责的要流氓;而将情商高低视为生活幸福与否



的关键,亦不过是寻觅了一只替罪羔羊,却借此忽略了其他更深层的原因。

## 平衡人际与自我走向真正情商

情商可以培养发展,也可以增减变化。那么,该如何从冒牌情商走向真正的高情商呢?

第一,正视自己的内心,保持自我觉察。对自己的了解有多深,抵达他人的内心才能有多深。第二,分清哪些需求来自于社会或他人,哪些来自于自己。从社会的欲望链条里走出来,建立起自我认同感。第三,设置清晰且弹性的人际边界,既建立亲密感,也保持一定的距离;既不含诱惑的深情,也不含敌意的坚决,在必要的时候说“不”。第四,增进人际沟通的技巧,少指责少评判,多使用“三明治沟通法”,即讲出事实,感受与期待。

如此,以真正的高情商活在真实的世界里,你或许能更靠近幸福。(作者系国家二级心理咨询师)

## 包包·包打听

### 隐翅虫毒液真的会致命吗



张小胆

包包,我听说最近湖南一名男子右手食指不慎沾上了一点隐翅虫的毒液。他想到有关隐翅虫毒液可致人死亡的传言,情急之下,竟拿起菜刀将自己右手食指砍下。隐翅虫究竟是什么东西?它的毒液真的有如此可怕?



包包



周平

我平时最怕虫子,估计遇到隐翅虫会被吓死,但是能不能被毒死我还真不知道,不过世纪坛医院皮肤科主任周平教授知道,我们还是来听听专业人士怎么说。

隐翅虫毒液能致死的说法不科学,其毒液只会导致隐翅虫皮炎。

隐翅虫停留在人体上被拍死后,会释放出强酸性毒素,这种毒素腐蚀性很强,接触到皮肤就会诱发皮肤过敏反应,出现疼痛灼痒、片状水肿性红斑或小脓疱、糜烂等症状。一般来说,一周左右症状就会消失,不会留下后遗症,更不会引起脏器病变,这一点大家尽可放心。

与蚊子叮咬的包相比,毒隐翅虫咬的包可以说是“又辣又疼”。万一不小心与隐翅虫“亲密接触”,千万不要用手去拍打。正确的做法是秉持“你不伤它,它不伤你”的原则,轻轻将其吹走或者用扇子拂开。即使不小心把隐翅虫一掌拍死在身上也不用过分担心,可以用牙膏、苏打、肥皂水等碱性物质清洗,中和其体液酸性,再用清水洗净后,涂抹上风油精等即可。

碰上毒性强的隐翅虫,可能会诱发急性皮炎,普通的皮肤药非但不能治愈这种皮炎,还有可能加重病情,市民这时一定要去正规医院接受治疗,避免造成更严重的皮肤感染。

最后提醒大家晚上睡觉前,注意打扫室内卫生,同时关好纱窗,检查床上是否有隐翅虫,关闭灯光。尽量采取驱蚊措施,如点灭蚊器、擦花露水等,避免隐翅虫“光顾”。

本期包包:本报记者 李颖

在这里你能找到包包,包包能找到专家,有什么问题,尽管砸过来吧!可以在“科技改变生活”公众号平台直接霸气提问,或者给包包发电邮,“包包”看这里:baobaobaodating@sina.com

## 给您提个醒

### 超九成钓鱼网站为不法分子自建

360最新发布的《2017年第一季度中国手机安全状况报告》显示,超九成钓鱼网站为不法分子自建,绝大多数的钓鱼网站“涉赌”。

这份报告指出,在手机端拦截的钓鱼网站中,正常网站被黑之后用来钓鱼的网站占比为9.1%,其余90.9%的网站是不法分子自建的钓鱼网站。

在手机拦截的钓鱼网站中,以骗取钱财为目的的超过九成。其中,赌博博彩类比重高达76.3%,虚假购物和金融证券分别占比12.4%和4.2%。报告指出,“涉赌”钓鱼网站通常以花式玩法、高额奖金作为诱惑,引诱网友点击进入,甚至会仿冒福利彩票或体育彩票的网站,误导网友相信其可靠性。并且,此类钓鱼网站多在海外,一旦网友误信,造成的经济损失则很难追回。

除了防范钓鱼网站外,恶意程序也在盯紧人们的钱包。报告指出,通过调查第一季度新增恶意程序类型分布来看,新增的恶意程序主要为资费消耗类,占比高达71.7%。

(本版图片来源于网络)



扫一扫 欢迎关注 科技改变生活 微信公众号