

# “聪明药”能提高高考成绩吗

□ 科普时报记者 吴琼

2024年高考今日拉开帷幕,全国各地的中考也将在近日举行。近段时间,各类“聪明药”广告充斥网络平台。这些广告瞄准了中高考考生和家长的考前焦虑心理,宣称“服用后精力充沛”,能够“提升专注力、短时间内提高成绩”,颇有迷惑性。海军军医大学心理系副主任苏彤提示,网传的几种“聪明药”主要包括利他林、阿德拉、莫达非尼等在我国精神药品品种目录中,这些都属于国家管制的精神药物,除用于适应症治疗外,不能用于其他非医学目的。

其中,利他林是目前治疗注意力缺陷多动障碍(ADHD)的主要药物之一,并不能增进记忆力或分析能力。阿德拉的主要成分为苯丙胺,是一种中枢神经兴奋剂,在我国尚未批准上市。莫达非尼是一种觉醒促进剂,主要用于治疗嗜睡症。

“滥用这类药物会抑制或损坏青少年的大脑神经发育。如果长期或大剂量使用,还会产生一些精神症状,例如易怒、抽搐、兴奋、失眠、嗜睡、头晕、抑郁、情绪不稳定、定向障碍、幻觉,甚至躁狂。”苏彤说。这些药物还具有不可忽视的成瘾性,为了提高学习成绩而贸然使用这类药物,可能会对青少年后期的人际关系、学术成就和事业发展产生严重的不良影响。

其实,适度的压力会带来个体的生理唤醒,有助于充分发挥个人潜能,能够帮助考生在考场上表现得更好。而针对小部分紧张过度的考生,苏彤



高考前,安徽省淮北市第十二中学开展集体减压活动和趣味活动,帮助高三学生释放紧张情绪、放松身心。  
新华社发 万善朝 摄

表示,即使不借助药物,也有其他方法能够帮助他们调节情绪。“焦虑的反面是付诸行动,只要考生制定合理的期望目标,做好规划并按时完成,在努力的过程中就能够获得自信和满足感,帮助缓解压力。”她还建议考生在上考场前进行积极的自我暗示,比如对着镜子大声说“我能行”来给自己打气,或者回想过往成功的经历,增强自信心。

此外,部分考生家长过于担心孩子在考场上的发挥,但又不知道该怎样才能帮上忙,结果也出现了焦虑情绪,甚至反过来影响孩子的状

态。苏彤提醒家长,要保持冷静、平和的态度,在考试期间只要做好日常亲子沟通和后勤服务即可。“比如,家长可以帮孩子准备好科学搭配、营养均衡的三餐,但不要突然改变孩子平时的饮食习惯,也不要过度进补。一定要注意食品安全,防止病从口入。”苏彤说。



轻松扫码 科普一下

## “报恩榴莲”怎么挑

□ 科普时报记者 吴琼

又到榴莲上市的时节,许多超市、水果店都推出了现开榴莲的服务。外表看上去差不多大小的榴莲,切开后果肉的含量却有可能相差悬殊,导致很多人在购买榴莲时抱着“开盲盒”的心态,还衍生出了“报恩榴莲”“报仇榴莲”的说法。想买到果肉多的“报恩榴莲”,难道只能靠碰运气吗?

### 挑选“报恩榴莲”有妙招

“有几个方法可以简单地判断榴莲的成熟程度、品质优劣和果肉多少。”中国农业科学院果树研究所果品加工课题组组长佟伟介绍,首先要看

榴莲的开裂度并仔细闻它的味道。如果果实顶部已经有一些细微的裂缝,能闻到浓郁的气味,说明榴莲成熟度高。不过,如果能闻到酒味,意味着这颗榴莲可能成熟过度了。同时,也不建议选择开口太大的榴莲,因为里面的果肉有可能受到了污染。

榴莲外壳上的尖刺也是判断果实品质的“风向标”,呈短粗状的刺往往代表着品质更好。消费者可以用手捏住榴莲外壳上两个相邻尖刺的顶端部位,向内靠拢。如果能轻松捏动,就表明榴莲成熟度较高。也可以拿起榴莲轻轻摇晃,如果有轻微的碰撞感,说明里面的果肉已经成熟了。

榴莲的外形也十分重要。在形状方面,佟伟建议大家首选橄榄球形的榴莲,其次偏椭圆形,再次长扁形。想挑选到果肉饱满的榴莲,就要选择外形多丘陵状、外表平缓、底面较大的果实。

“如果担心买到果肉少的‘报仇榴莲’,市面上的冷冻榴莲肉也是不错的选择。”佟伟说。

### “水果之王”别多吃

榴莲被称为“水果之王”,不管作为水果生吃,还是冷冻当成冰淇淋吃,或者做成榴莲炖鸡、榴莲酥以及烤榴莲,都能获得独特的风味。更重要的是,榴莲的营养价值很高,富含不饱和脂肪酸、蛋白质、氨基酸和维生素,以至于网络上流传着“一个榴莲三只鸡”的夸张说法。现代营养学研究认为,经常食用榴莲可以强身健体、活血散寒,还有缓解痛经的功效。

不过,榴莲的糖分和热量也较高,糖尿病、高血压、脂肪肝患者,以及血脂胆固醇高的人群,都不宜吃榴莲。榴莲含有较高的钾质,所以肾病和心脏病患者也要少吃。佟伟说,一般的健康人都可以吃榴莲,只是要注意每天尽量别超过100克。



挑选榴莲时,可以通过开裂度判断其成熟度。毕文婷 摄

## 为啥咖啡提神效果因人而异

□ 科普时报记者 史诗

在生活中我们会发现,咖啡的提神效果堪称“玄学”:有人喝多少都没事,有人喝一口就睡不着。这是为什么呢?

“每个人对咖啡因的敏感度和代谢速度都不一样,这取决于基因、年龄、性别、体重等多种因素,主要与肝脏中的酶有关。”山西医科大学第一医院神经内科主治医师王明宇说。咖啡中的咖啡因是一种中枢神经系统兴奋剂,可以刺激大脑皮层,提高警觉性和注意力。有些人天生就能够更快地代谢咖啡因,喝咖啡后不容易兴奋或失眠。而另一些人则需要更长时间去代谢咖啡因,他们对咖啡因的敏感度更高,喝咖啡后容易出现心脏“突突”和手抖的情况。

如果天生对咖啡因敏感,但是既不想失眠又嘴馋,有没有两全其美的办法呢?王明宇提供了几个建议:“最好在早上或中午饮用完毕;也可以选择低咖啡因或者无咖啡因的咖啡,从味道上来说,它们和普通咖啡相差无几。”此外,喝咖啡时可以搭配牛奶、饼干等,让这些食物帮助减缓咖啡因的吸收速度,以降低咖啡对中枢神经系统的刺激作用。

需要注意的是,健康成年人每天摄入的咖啡因不宜超过400毫克,大约相当于2大杯美式咖啡或5杯速溶咖啡。不同品牌和种类的咖啡,咖啡因含量有所不同,所以具体的饮用量需要根据实际情况调整。



扫描二维码,了解不想失眠该怎么喝咖啡。

## 乘坐自动扶梯 别再“左行右立”

□ 科普时报记者 陈杰

最近,成都地铁官方发出“不提倡左行右立”的提醒,引发网友热议。“左行右立”指乘坐自动扶梯时,乘客站在扶梯右侧,这样有急事的人可从左侧先行。此前,北京、上海、广州、南京、香港等多地都已取消了“左行右立”的倡议。对此,深圳市特种设备安全技术委员会委员、电梯安全评估专家孔宏表示:“在自动扶梯上让出快速通道,出发点是方便他人的善意之举,但也存在着一些安全隐患。”

孔宏解释,自动扶梯的每级台阶下面有4个轮子,就像一辆四轮小推车。如果所有人都站在右边,那么右边的两个轮子会因承受了绝大部分重量而磨损得比较快,并导致梯间链条拉长,进而造成自动扶梯整体运行的不平衡,引发故障。另外,乘客在扶梯上行走容易互相碰撞、摔倒,或者被夹住衣服、鞋带、手指等。

地铁里的自动扶梯行进速度大约为每秒0.65—0.7米,属于“高速电梯”。孔宏提醒,日常乘坐自动扶梯时,双脚应尽可能站在梯级正中间,然后用右手扶住扶手带,这种姿势比较稳定。赶时间的乘客最好还是选择走楼梯,不要在自动扶梯上行走、奔跑,因为它的梯阶比普通的楼梯梯阶高一些,很容易踏空、被绊倒或者挤碰到其他乘客,造成意外。



扫描二维码,了解吃榴莲有哪些讲究。



扫描二维码,了解如何安全乘坐自动扶梯。